

Eczéma

[Dépliant vivre avec l'eczéma](#)

[Plan d'action eczéma](#)

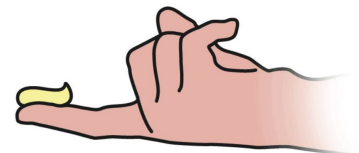
[Ressources pour enfants et adolescents sur l'eczéma](#)

[Société canadienne de l'eczéma](#)

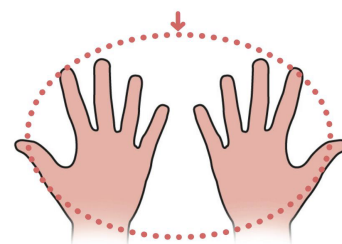
[Vidéos](#)

[Corticostéroïdes \(cortisone\)](#)

Un filet de crème de la largeur d'un pois, s'étendant du bout de l'index jusqu'au premier pli...



recouvrir l'équivalent de la surface de 2 mains d'un adulte.



MES CONSEILS ECZÉMA:

Mes savons et crèmes préférés:

-Huile lavante uriage ou autre marque, sans parfum pour le bain ou la douche

Bains réguliers à tous les jours, éviter longs bains et eau chaude

-avec huile lavante/crème lavante (plusieurs marques ex uriage cerave cutibase avene etc)

-utiliser savon sans parfum

-éviter cocamidopropyl betaine, methylisothiazolinone, methylchloroisothiazolinone)

Crème hydratante après le bain tous les jours (ex aquaphor)

Savon à linge sans parfums / hypoallergène

Si cortisone nécessaire, appliquer dès la sortie du bain après avoir un peu asséché la peau

Appliquer la crème APRÈS la cortisone

La cortisone n'est pas la même pour le visage/plis/zone de la couche et pour le reste du corps. Vérifier avec le pharmacien en cas de doute.

Truc #1 si sévère: «Technique du bain»: bain environ 15 min, sur peau très humide (ne pas assécher) appliquer corticostéroïde, puis la crème hydratante et enfiler pyjama sec pour la nuit

Truc #2 si sévère: pyjama humide: appliquer les traitements, puis enfiler pyjama humide/mouillé puis couvrir avec couverture sèche ou pyjama sec (45 min à 1 h au coucher)