

À L'ATTENTION DES RÉDACTEURS DE NOUVELLES/RÉDACTEURS EN SANTÉ :



Ah ce qu'on est bien quand on est dans son bain!

Prendre son bain dans l'eau tiède soulage le dessèchement dû à l'eczéma

Montréal, le 10 avril 2006 — Prendre un bain chaud fait du bien à l'âme, mais qu'en est-il de la peau? « On pense souvent que prendre un bain déluge les huiles naturelles qui hydratent la peau, déclare D^{re} Maha Haroun, qui est au nombre des dermatologues canadiens qui font la promotion d'une meilleure gestion de la maladie grâce au programme AISE (appui, information et sensibilisation à l'eczéma). Il est vrai que de longs bains très chauds peuvent déshydrater la peau, mais des bains courts et fréquents dans de l'eau chaude peuvent avoir des effets positifs, surtout si on applique de l'hydratant juste après ».

Prendre un bain aide à retenir l'humidité et constitue un rituel important tout au long de l'année pour les enfants et les adultes qui souffrent de problèmes de peau sensible comme l'eczéma. L'eczéma mine la capacité de la couche protectrice de la peau de retenir l'humidité. Par conséquent, les personnes atteintes d'eczéma peuvent éprouver des sensations de démangeaison, de brûlure, de picotement ou de raideur.

« Prendre des bains d'eau un peu chaude (pas trop) 10 minutes tous les jours nettoie et hydrate la peau », affirme D^{re} Haroun, professeure adjointe de médecine à l'Université de Toronto, qui ajoute que « verser une huile de bain soluble dans l'eau contribue à réhydrater et à nourrir la peau ».

Il est également important de prendre soin de la peau tout en douceur, car certains savons et nettoyants pour la peau peuvent miner la capacité de celle-ci de retenir l'humidité. « Évitez autant que possible les savons trop forts et les autres agents d'assèchement comme les poudres » ajoute D^{re} Haroun. Les nettoyants doux et sans savon, liquides de préférence, constituent la meilleure solution pour les personnes atteintes d'eczéma. Ces nettoyants délogent en douceur les impuretés, l'excès d'huile, les bactéries et les cosmétiques sans retirer les huiles naturelles de la couche externe de la peau.

Il est également important de prendre soin de la peau tout en douceur, car certains savons et nettoyants pour la peau peuvent miner la capacité de celle-ci de retenir l'humidité. « Évitez autant que possible les savons trop forts et les autres agents d'assèchement comme les poudres » ajoute D^{re} Haroun. Les nettoyants doux et sans savon, liquides de préférence, constituent la meilleure solution pour les personnes atteintes d'eczéma. Ces nettoyants délogent en douceur les impuretés, l'excès d'huile, les bactéries et les cosmétiques sans retirer les huiles naturelles de la couche externe de la peau.

Il est également important de prendre soin de la peau tout en douceur, car certains savons et nettoyants pour la peau peuvent miner la capacité de celle-ci de retenir l'humidité. « Évitez autant que possible les savons trop forts et les autres agents d'assèchement comme les poudres » ajoute D^{re} Haroun. Les nettoyants doux et sans savon, liquides de préférence, constituent la meilleure solution pour les personnes atteintes d'eczéma. Ces nettoyants délogent en douceur les impuretés, l'excès d'huile, les bactéries et les cosmétiques sans retirer les huiles naturelles de la couche externe de la peau.

Quand l'eau peut s'évaporer à travers la peau, on parle de perte d'eau transépidermique. L'eau provient des couches profondes de l'épiderme et remonte pour hydrater les cellules dans la couche cornée (la couche la plus externe de la peau). Elle finit par disparaître par évaporation. Quand on applique de l'hydratant sur la peau moins de trois minutes après la sortie du bain pour l'humidifier, une barrière protectrice se forme, la perte d'eau transépidermique diminue et la peau peut retenir plus d'eau.

Le programme AISE (appui, information et sensibilisation à l'eczéma) a été mis en place en collaboration avec des dermatologues canadiens chevronnés afin de fournir de l'information exhaustive, bilingue et de nature non commerciale sur l'eczéma. L'expérience clinique a montré qu'un grand nombre de personnes souffrant d'eczéma trouvent difficile et frustrant de gérer cette maladie chronique et récurrente qui a des effets négatifs sur leur vie. En conséquence, il arrive souvent qu'ils ne suivent pas leur traitement médical. L'un des objectifs du programme AISE consiste à aider les personnes atteintes, dont beaucoup sont des enfants, et leur famille à mieux comprendre la nature chronique de cette maladie, ses déclencheurs, les traitements possibles et les problématiques psycho-sociales y afférentes. Gagnant du prix d'éducation publique de l'Association canadienne de dermatologie en 2003, 2004 et 2005, le programme AISE offre des ressources didactiques gratuites comme des livrets, des brochures, un site Web (www.eczemaCanada.ca) et un bulletin publié sur une base régulière. Certains documents, en plus de paraître en français et en anglais, sont aussi offerts en mandarin.

Le programme AISE a pu voir le jour grâce à une subvention à l'enseignement sans restriction octroyée par Astellas Pharma Canada, Inc., entreprise pharmaceutique dont le siège social est à Markham, en Ontario. Pour en savoir plus sur l'eczéma, composez le 1 866 432-0362 ou visitez www.eczemaCanada.ca.

Si vous faites de l'eczéma, souvenez-vous de ces 10 conseils :

1. L'eau doit être tiède.
2. Ne prenez pas de douches ou de bains longs et très chauds.
3. Le savon a tendance à enlever les huiles dont la peau a besoin.
4. Évitez les produits parfumés, surtout les produits moussants pour le bain.
5. Rincez le shampooing en évitant tout contact avec la peau.
6. Les huiles de bain émoullientes sont conseillées.
7. Ajoutez les huiles de bain vers la fin du bain, pour ne pas en enduire la peau et pour prévenir l'hydratation.
8. Asséchez la peau par tapotement à l'aide d'une serviette douce.
9. Appliquez les hydratants sur la peau moins de trois minutes après la sortie du bain, pour emprisonner l'eau dans la peau.
10. N'oubliez pas votre petit canard pour vous amuser!

Renseignements s'adresser à :

Communications MECA
514-288-8500 ou 1-888-764-6322