

Eczéma et allergie alimentaire chez les bébés et les jeunes enfants

Cette fiche d'information à l'intention des parents traite de l'eczéma et explique comment prendre soin des peaux sujettes à l'eczéma chez les bébés et les jeunes enfants. Elle décrit les différences entre l'eczéma et les symptômes cutanés de l'allergie alimentaire. Elle explique également les moyens de contrôler l'eczéma et d'aider à prévenir les allergies alimentaires.

Qu'est-ce que l'eczéma?

Le mot eczéma est utilisé pour décrire un certain nombre d'affections cutanées chroniques. La dermatite atopique est le type d'eczéma le plus répandu, en particulier chez les bébés et les jeunes enfants. Au Canada, environ 10 % des nourrissons et des enfants sont atteints d'eczéma sous forme de dermatite atopique.

Il est courant que le mot eczéma soit utilisé à la place de dermatite atopique. Dans cette ressource, le mot eczéma signifie dermatite atopique.

Quels sont les symptômes de l'eczéma?

L'eczéma est une maladie chronique qui provoque des zones rouges et des démangeaisons sur la peau. Parfois, les démangeaisons sont très sévères. Lorsque la peau est grattée, elle peut s'ouvrir, suinter et se recouvrir d'une croûte. Les symptômes de l'eczéma peuvent aller et venir. Les bébés atteints d'eczéma l'ont souvent sur les joues, le front et le cuir chevelu. Les enfants plus âgés l'ont souvent sur les mains, les poignets, les chevilles, les pieds et les plis intérieurs des coudes et des genoux.

Qu'est-ce qui cause l'eczéma?

Certains enfants sont plus sujets à l'eczéma en raison de différences de peau et de système immunitaire :

1. Une peau saine agit comme une barrière empêchant l'humidité de sortir et les irritants d'entrer. Cette fonction barrière de la peau ne fonctionne pas très bien chez les enfants sujets à l'eczéma. Leur peau ne retient pas très bien l'humidité. Ainsi, leur peau s'assèche facilement et permet aux irritants de pénétrer plus facilement.
2. Le *système immunitaire* des enfants atteints d'eczéma réagit plus fortement que d'habitude aux irritants. Lorsque le système immunitaire réagit fortement aux irritants, la peau devient rouge et démange.

En cas de démangeaisons et de rougeurs, il est encore plus difficile pour la peau d'agir comme une bonne barrière, et elle laisse donc passer plus d'irritants. Cela entraîne un cycle de démangeaisons, de grattements et d'irritations qui aggravent l'eczéma.

L'eczéma appartient à un groupe d'affections allergiques comprenant l'asthme, le rhume des foins et l'allergie alimentaire. Les conditions allergiques frappent généralement les familles ayant des antécédents. La génétique joue un rôle majeur dans la détermination des personnes qui contractent l'eczéma. L'eczéma n'est pas causé par un seul gène, mais par plusieurs gènes qui agissent ensemble pour augmenter le risque de développement de l'eczéma.

Un exemple de gène ayant un rôle est appelé filaggrine (prononcer FIL-a-GRIN-ne). Il est responsable de la fabrication de la protéine filaggrine de la peau. Lorsque ce gène ne fonctionne pas correctement, la fonction de barrière de la peau ne fonctionne pas aussi bien. Beaucoup d'enfants atteints d'eczéma, mais pas tous, ont un problème avec ce gène en particulier.

L'eczéma se déclare habituellement chez les bébés, mais il peut commencer à tout âge. Il disparaît chez certains enfants, mais il peut aussi revenir plus tard dans la vie.

L'allergie alimentaire peut-elle causer de l'eczéma?

Bien que l'allergie alimentaire soit plus fréquente chez les enfants atteints d'eczéma, il s'agit de deux affections distinctes.

L'allergie alimentaire ne provoque normalement pas d'eczéma, mais le fait d'avoir de l'eczéma peut augmenter le risque de développement d'une allergie alimentaire. Pour une description de la manière dont l'eczéma peut augmenter le risque d'allergie alimentaire, veuillez vous reporter à la section suivante : *Comment un bon contrôle de l'eczéma peut-il aider à prévenir les allergies alimentaires?*

Quelles sont les différences entre l'eczéma et les symptômes cutanés de l'allergie alimentaire?

Une réaction allergique à un aliment se produit généralement rapidement. Les symptômes d'une réaction allergique disparaissent ensuite, généralement après plusieurs heures, tant que les aliments ne sont pas consommés à nouveau. L'eczéma est une maladie chronique qui ne disparaît pas rapidement. L'eczéma a tendance à apparaître dans des endroits prévisibles, tels que sur les joues des jeunes bébés ou les plis du coude des enfants plus âgés. Les endroits de la peau où apparaissent les symptômes d'une réaction allergique à l'alimentation sont plus imprévisibles. De l'urticaire, des rougeurs et des démangeaisons causées par une réaction allergique peuvent apparaître à peu près n'importe où sur le corps et même à différents endroits chaque fois que la nourriture est mangée.



Pourquoi est-il important de contrôler l'eczéma de mon enfant?

Lorsque l'eczéma n'est pas bien contrôlé, il peut affecter la qualité de vie et la santé de l'enfant. Cela augmente les risques d'infections cutanées et peut également être douloureux. Les démangeaisons et les égratignures peuvent être pénibles pour votre enfant et pour vous en tant que parent à surveiller. Le confort physique, le sommeil, les interactions sociales et l'image de soi peuvent tous être affectés. Un bon contrôle permet à votre enfant de se sentir bien et de rester concentré sur les activités de son enfance telles qu'apprendre et jouer.

Qu'est-ce que l'allergie alimentaire?

L'allergie alimentaire résulte d'une réponse immunitaire anormale à une protéine alimentaire. Les protéines alimentaires pouvant provoquer une réaction allergique sont appelées allergènes alimentaires.

Les enfants allergiques aux aliments auront une réaction allergique chaque fois qu'ils mangent les aliments auxquels ils sont allergiques.

La gestion d'une allergie alimentaire consiste à éviter les aliments qui provoquent la réaction allergique. Pour plus d'informations sur l'allergie alimentaire, consultez : « Réduction du risque d'allergie alimentaire chez votre bébé » et « Allergies alimentaires graves chez les enfants ».

Si vous pensez que votre bébé ou votre enfant réagit à un aliment, cessez de lui donner cet aliment et consultez le médecin de votre enfant. Le médecin de votre enfant peut orienter votre enfant vers un allergologue pédiatrique si une aide pour le diagnostic et un plan de traitement sont nécessaires. Si la nutrition de votre enfant vous préoccupe, parlez-en à une diététiste.

Certaines recherches récentes démontrent qu'il pourrait être avantageux de mieux contrôler l'eczéma. Un bon contrôle peut aider à prévenir les allergies alimentaires. C'est une très bonne nouvelle pour les parents de bébés et de jeunes enfants qui courent un risque accru d'allergie alimentaire.

Comment un bon contrôle de l'eczéma peut-il aider à prévenir les allergies alimentaires?

Comme une peau saine agit comme une barrière, elle aide également à empêcher des substances telles que les allergènes alimentaires de pénétrer dans le corps par la peau. Une peau saine aide à protéger le système immunitaire contre les allergènes alimentaires. Lorsque l'eczéma de votre enfant est bien contrôlé, sa peau empêche mieux les allergènes alimentaires de pénétrer dans le corps.

De nouvelles études suggèrent que lorsque la peau de votre enfant est ouverte, les allergènes alimentaires peuvent entrer plus facilement dans le corps et entrer en contact avec le système immunitaire. Le contact direct entre la peau ouverte et les aliments, tels que les arachides, peut augmenter le risque de développement d'une allergie à cet aliment. Le système immunitaire peut être plus susceptible de développer une allergie alimentaire si les premières expositions à la nourriture se font à travers une peau ouverte et égratignée.

Le contraire peut être vrai si le système immunitaire est d'abord introduit à l'aliment en le mangeant. Si la première exposition à un aliment se fait par le tube digestif, le système immunitaire peut le tolérer davantage.

Pour plus d'informations sur le contrôle de l'eczéma, reportez-vous à la section suivante de la page suivante : *Comment puis-je aider à contrôler l'eczéma de mon enfant?*

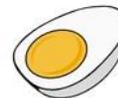
Quels sont les autres moyens de prévenir les allergies alimentaires?

De nombreux professionnels de la santé pensent maintenant que les parents peuvent prendre deux mesures pour prévenir les allergies alimentaires.

1. Évitez les délais inutiles lors de l'introduction de nouveaux aliments solides à votre bébé.
2. Si votre bébé tolère un nouvel aliment, continuez à lui offrir régulièrement. « Régulièrement » signifie environ une fois par semaine, ou plus souvent si vous préférez. Offrir des aliments régulièrement peut rappeler au système immunitaire qu'il doit tolérer les aliments plutôt que de développer une allergie à ceux-ci.

Santé Canada recommande d'introduire des aliments solides aux bébés dès l'âge de six mois. Les bébés souffrant d'eczéma devraient également se voir proposer des aliments solides à partir de six mois.

Vous pouvez introduire du poisson désossé, des œufs, des arachides, des noix et des graines de sésame sous des formes adaptées à l'âge de l'enfant dès l'âge de six mois, si vous le souhaitez. Les noix entières et les grosses boules de beurre d'arachides présentent un risque d'étouffement. Vous pouvez commencer par proposer des beurres d'arachides, de noix et de graines de sésame mélangés à des céréales pour nourrissons.



Lorsque votre bébé est prêt pour les collations, vous pouvez lui proposer des aliments à tartiner en minces couches sur de petites tranches de pain grillé. Pour plus d'informations sur l'introduction d'aliments solides chez les bébés, voir « Premiers aliments du bébé » et « Réduction du risque d'allergie alimentaire chez votre bébé ».

Depuis 2008, l'Académie américaine de pédiatrie ne recommande plus de différer l'introduction d'aliments au-delà de l'âge de 4 à 6 mois tels que le poisson, les œufs et les aliments contenant des protéines d'arachide.

En 2000, on pensait que retarder l'introduction de nouveaux aliments dans l'alimentation du bébé réduisait les risques d'allergie alimentaire. Cependant, le délai peut augmenter le risque que les premières expositions à la nourriture se fassent à travers une peau égratignée. Par conséquent, retarder l'introduction de nouveaux aliments peut en réalité augmenter les risques de développement d'une allergie alimentaire.

Quelques études récentes suggèrent que l'introduction de certains aliments même avant l'âge de 4 à 6 mois pourrait aider à prévenir les allergies alimentaires, mais des recherches plus poussées sont nécessaires avant que cela puisse être recommandé. Un exemple d'étude en cours de réalisation s'appelle l'étude LEAP. LEAP signifie « Learning Early About Peanut Allergy » (apprendre tôt au sujet de l'allergie aux arachides). Pour plus d'informations, visitez : www.leapstudy.com

Comment puis-je aider à contrôler l'eczéma de mon enfant?

Bien que l'eczéma ne puisse pas être guéri, trois étapes principales peuvent être prises pour le contrôler :

1. Suivez une routine de bain quotidienne et appliquez une crème hydratante juste après le bain pour aider à hydrater la peau de votre enfant.
2. Utilisez des médicaments pour la peau pour calmer la réponse immunitaire au besoin.
3. Éviter le contact avec les irritants personnels.

1. Garder la peau hydratée



Gardez la peau de votre enfant bien hydratée en tout temps. Cela contribue à améliorer la fonction de barrière de la peau et à rompre le cycle d'irritation, qui entraîne des démangeaisons et des grattements. Même après la guérison de la peau après une poussée d'eczéma, continuez avec les étapes quotidiennes qui maintiennent la peau bien hydratée. Cela aidera à prévenir de nouvelles poussées.

Permettez à votre enfant de tremper dans un bain tous les jours. Un bain d'environ 10 minutes est préférable. Utilisez de l'eau tiède, pas de l'eau chaude.

Utilisez un savon doux et uniquement sur les surfaces de la peau nécessitant un nettoyage, telles que les aisselles et la zone de la couche. N'utilisez pas de savons forts, qui risquent de trop assécher la peau. Utilisez du savon et du shampoing à la fin du bain pour empêcher votre enfant de tremper dans des produits qui assèchent la peau. Laver la peau doucement. Frotter peut irriter la peau sujette à l'eczéma.



Après le bain, séchez doucement votre enfant et appliquez toutes les crèmes médicamenteuses prescrites par son médecin. Appliquez une crème hydratante dans les 3 minutes qui suivent le bain. La crème hydratante aide à « retenir » l'eau absorbée par la peau pendant le bain.

Appliquer la crème hydratante immédiatement après le bain est probablement la chose la plus importante que vous puissiez faire pour aider la peau de votre enfant.

Lavez-vous toujours les mains avant d'appliquer un hydratant. Appliquez généreusement un hydratant sur toutes les surfaces de la peau. Évitez de frotter. Utilisez un hydratant après chaque bain, après le lavage des mains et après la baignade.

2. Utiliser des médicaments pour la peau au besoin

Pour certains bébés et enfants atteints d'eczéma, un bain et une hydratation quotidiens ne suffisent pas pour un bon contrôle. Ces enfants ont également besoin d'un plan de traitement médical, qui comprend souvent des crèmes ou des onguents médicamenteux qui apaisent le système immunitaire de la peau et contrôlent l'irritation. Les plans de traitement médical incluent également des instructions sur la fréquence et le moment d'application de la crème ou de la pommade.



Il existe toute une gamme de médicaments pour la peau contre l'eczéma, chacun ayant une force différente. La force du médicament prescrit devrait être adaptée à la région du corps qui en a besoin. Par exemple, un enfant peut se voir prescrire un médicament pour le visage et un autre pour les coudes et les genoux. N'utilisez pas le pourcentage indiqué sur l'étiquette pour juger de l'intensité des médicaments de votre enfant. Si vous avez des questions sur la force des médicaments, parlez à votre médecin ou à votre pharmacien.

Suivez le plan de traitement fourni par le médecin de votre enfant afin que celui-ci tire le meilleur parti possible du médicament. Il est particulièrement important de suivre les conseils de votre médecin concernant la quantité de médicament à appliquer, afin de ne pas en utiliser trop ou trop peu. Certains médecins recommandent d'appliquer une couche de médicament sur les plaques d'eczéma chaque jour pendant environ deux à quatre semaines. Le médicament est plus efficace si vous l'appliquez sur la peau immédiatement après le bain, alors que la peau est encore humide.

Le plan de traitement devra peut-être être ajusté de temps à autre, en fonction de la gravité de l'eczéma et de la réponse au médicament pour la peau. Vous serez peut-être le premier à remarquer que le plan doit être ajusté. Avisez le médecin de votre enfant, si vous pensez que le plan doit être ajusté.

3. Aidez votre enfant à éviter les irritants personnels

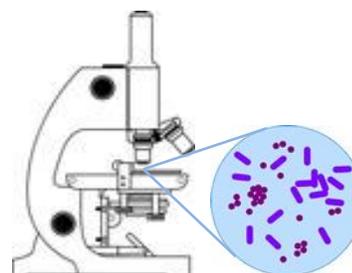
Certaines substances peuvent irriter la peau et déclencher le cycle de démangeaisons et de grattements. Si vous remarquez que l'eczéma de votre enfant empire après avoir été exposé à quelque chose, aidez-le à l'éviter. Les irritants ne sont pas les mêmes pour tous les enfants. Si un déclencheur commun ne gêne pas votre enfant, il n'y a aucune raison de l'éviter. Voici quelques exemples de déclencheurs possibles pouvant causer des poussées d'eczéma chez certains enfants.

- Parfums, y compris les produits de soin de la peau et de bain qui les contiennent
- Savons forts
- Sels et de bains et bains moussants
- Vêtements au tissu rugueux, incluant les lainages
- Les températures extrêmes, incluant l'air chaud, froid et sec
- Les infections cutanées

Les enfants atteints d'eczéma ont souvent plus de bactéries sur leur peau. Même si elle ne provoque pas d'infection, les bactéries peuvent irriter la peau et aggraver l'eczéma. Il est donc important de rester propre.

Les bébés et les enfants atteints d'eczéma sont également sujets aux infections de la peau. Les infections aggravent l'eczéma et doivent être traitées par un médecin. Un antibiotique oral, une crème antibiotique ou une très petite quantité d'agent de blanchiment ajouté à

l'eau du bain peut être prescrite. L'eau de Javel ne doit pas être ajoutée à l'eau du bain sans les conseils du médecin de votre enfant. Les signes d'infection possibles incluent : augmentation de la douleur, de la sensibilité ou de l'enflure, peau chaude, fièvre, pus ou traînées rouges s'étendant à partir de la peau affectée.



Bactérie au microscope

Stress

Les bouleversements émotionnels, la frustration et la gêne sont stressants et peuvent déclencher des démangeaisons qui entraînent davantage de démangeaisons chez les enfants atteints d'eczéma. Aidez votre enfant à apprendre à faire face à des événements stressants.

Allergènes environnementaux

Les allergènes environnementaux comprennent les squames (flocons de peau) et la salive animales, les acariens, les pollens et les moisissures. Les enfants atteints d'eczéma peuvent également avoir des allergies environnementales. Pour ces enfants, l'exposition à ces allergènes peut aggraver l'eczéma. Si votre enfant est allergique à des allergènes environnementaux spécifiques, réduisez-les autant que possible.



Les plantes comme l'herbe produisent du pollen

Des aliments qui ne sont pas des allergènes

Certains aliments qui ne sont pas des allergènes peuvent irriter la peau enflammée par contact. Pour réduire les irritations, évitez autant que possible le contact des aliments avec l'eczéma. Vous pouvez appliquer une pommade sur la peau de votre enfant avant de lui offrir des aliments pour réduire le contact avec la peau. Si les aliments entrent en contact avec la peau enflammée de votre enfant, lavez-les doucement et appliquez de nouveau l'hydratant.

Les aliments qui irritent l'eczéma par contact ne causent aucun problème quand ils sont consommés, à moins que votre enfant ne soit également allergique au produit.

Beaucoup de parents rapportent que des aliments comme la tomate, la fraise et les agrumes (comme les oranges) irritent l'eczéma. Si l'eczéma de votre enfant n'est pas dérangé par ces aliments, continuez à les offrir à votre enfant.

De quelles autres façons puis-je aider à contrôler l'eczéma de mon enfant?

- Gardez les ongles de votre enfant courts et propres. Cela peut aider à prévenir une infection si la peau est grattée.
- Utilisez des produits de lessive non parfumés et évitez les feuilles d'assouplisseur.
- Lavez les nouveaux vêtements et enlevez les étiquettes avant que votre enfant ne les porte.
- Habillez votre enfant avec des vêtements amples plutôt que serrés.
- Si vous ne maîtrisez pas bien l'eczéma de votre enfant, faites-vous aider par des professionnels de la santé ayant une expertise dans le traitement de l'eczéma.

Que devrais-je rechercher lors de la sélection de produits de soin de la peau?

Choisissez des savons et des hydratants conçus pour les peaux sensibles. Bien qu'il n'existe pas de groupe de produits adapté à chaque enfant, en règle générale, les produits contenant moins d'ingrédients sont préférables. Les produits chers ne sont pas toujours meilleurs. Si vous avez besoin d'aide pour trouver des produits pour votre enfant, adressez-vous à votre médecin ou à votre pharmacien.

Produits pour le bain

Vous n'avez rien à ajouter à l'eau du bain de votre enfant. Choisissez un savon doux pour nettoyer la peau. Évitez les produits corrosifs et ceux contenant des parfums ou des fragrances.

Hydratants

Choisissez un hydratant épais sans parfums. Les produits épais sont plus efficaces pour hydrater que les plus minces qui coulent facilement. Les hydratants épais incluent les crèmes et les pommades. Ils sont généralement disponibles en pots ou en tubes.

Les hydratants peuvent être divisés en trois catégories en fonction de la quantité d'huile ou de graisse par rapport à la quantité d'eau présente. Ces trois groupes sont appelés : pommades, crèmes et lotions. Les onguents ne sont que de la graisse et ne contiennent pas beaucoup d'eau. Ils sont généralement très épais, clairs et presque incolores. Les crèmes sont généralement un mélange moitié-moitié d'huile (ou de graisse) et d'eau. Ils sont généralement trop épais

pour les verser, et se présentent dans des bocaux et souvent de couleur blanche. Les lotions sont des crèmes avec beaucoup plus d'eau ajoutée. Ils sont versables ou présentés avec un distributeur à pompe et ils sont normalement de couleur blanche.



Les hydratants épais viennent dans des bocaux

Exemples d'ingrédients de produits qui aident à garder l'humidité emprisonnée dans la peau :

Gelée de pétrole et vaseline : Ce sont des ingrédients gras et très efficaces pour garder l'humidité emprisonnée dans la peau.

Silicone et diméthicone : Ce sont des ingrédients non gras et efficaces pour garder l'humidité dans la peau. Ils sont soyeux au toucher et sont ajoutés à de nombreux hydratants.

Céramides : Ce sont des substances retenant l'humidité et naturellement présentes dans la peau. Les personnes atteintes d'eczéma n'ont pas les quantités normales de céramides dans leur peau. L'application de céramides sur la peau aide à garder l'humidité emprisonnée. Certains hydratants plus récents ont des céramides ajoutés. Les produits à base de céramides peuvent être plus coûteux que les autres hydratants.

Ressources

Réduire le risque d'allergie alimentaire chez votre bébé :

www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/reducing-risk-food-allergy-your-baby

Premiers aliments pour bébés : : www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/babys-first-foods

Cette ressource a été produite et distribuée par les services de diététistes de HealthLink BC. Le service des diététiciens de HealthLink BC fournit des informations sur la nutrition aux Britanno-Colombiens. Vous pouvez le joindre en composant le 8-1-1 et en demandant à parler à un diététicien ou en consultant le site Web www.healthlinkbc.ca/dietitian.