



CONSEILS SUR L'ECZÉMA À L'INTENTION DES ÉCOLES ET DES GARDERIES

ÉDITION DE 2021

INTRODUCTION

Bien que l'eczéma puisse être éprouvant pour les personnes de tous âges, il peut être particulièrement difficile à comprendre et à prendre en charge pour les enfants. Cette ressource pourrait servir aux familles, aux enseignants, aux éducateurs en garderie et à toute personne qui prend soin d'un enfant atteint d'eczéma.

QU'EST-CE QUE L'ECZÉMA?

Le mot « eczéma » est souvent utilisé pour décrire une affection qu'on appelle « dermatite atopique » (DA), soit la forme la plus courante de l'eczéma. Les deux expressions sont souvent utilisées sans distinction. La DA est une maladie de la peau qui peut entraîner des démangeaisons, des éruptions cutanées et des rougeurs, ainsi que l'apparition de lésions qui peuvent craquer, suinter et saigner. La gravité de l'affection varie de légère à sévère. Les enfants atteints d'une forme sévère de DA peuvent s'en trouver grandement incommodés, ce qui peut nuire à leurs activités quotidiennes.

L'eczéma provoque beaucoup de démangeaisons, et les enfants qui en sont atteints se grattent souvent, ce qui endommage davantage leur peau et aggrave l'affection. Les enfants atteints d'eczéma peuvent subir des « poussées », c'est-à-dire des périodes d'aggravation, suivies de périodes d'accalmie. Des facteurs environnementaux qui varient d'une personne à l'autre peuvent déclencher les poussées d'eczéma. La poussière, les squames d'animaux, la transpiration lors d'activités physiques, la chaleur excessive, les bains d'eau chaude, les changements de température ou météorologiques, certains tissus, parfums, savons/nettoyants sont des exemples d'éléments déclencheurs courants. Certaines personnes eczémateuses subissent des poussées sans savoir ce qui les déclenche.

COMMENT L'ECZÉMA INFLUE-T-IL SUR LE COMPORTEMENT?

L'eczéma peut causer beaucoup d'inconfort, car la peau peut être très prurigineuse, irritée et douloureuse. Ces symptômes peuvent exercer une influence négative sur l'humeur et le comportement de l'enfant qui en souffre. L'enfant peut sembler agité et irritable, et peut avoir une capacité d'attention limitée ou manquer de concentration. De nombreux enfants atteints d'eczéma ont aussi des problèmes de sommeil en raison de leur affection, ce qui peut faire en sorte qu'ils soient toujours fatigués et aient de la difficulté à rester attentifs et concentrés.

QUELLES SONT LES RÉPERCUSSIONS SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES DE L'ECZÉMA?

Les symptômes physiques associés à l'eczéma peuvent modifier l'apparence de l'enfant et miner son estime de soi et sa confiance. L'enfant peut sentir qu'il est différent et craindre l'intimidation ou les moqueries. L'eczéma peut pousser l'enfant à éviter certaines activités ou certains sports. L'activité physique et la transpiration peuvent déclencher une poussée, et dans les cas sévères, le simple fait de bouger peut faire craquer et saigner la peau.

CONSEILS POUR LES ENSEIGNANTS ET LES ÉDUCATEURS

SOYEZ INDULGENTS FACE AU GRATTAGE : Les enfants eczémateux se grattent fréquemment. Évitez de leur dire de ne pas se gratter (car ce n'est pas aidant), offrez-leur plutôt du soutien. L'empathie peut aider à minimiser la détresse occasionnée par une poussée d'eczéma. Offrez un hydratant ou distrayez l'enfant pour qu'il détourne son attention des démangeaisons.

ENCOURAGEZ UN MILIEU INCLUSIF : L'adoption de pratiques anti-intimidation et inclusives profitent à tous les enfants et confèrent un sentiment de sécurité aux enfants eczémateux.

ÉVITEZ LES GRANDS ÉCARTS DE TEMPÉRATURE : Les enfants eczémateux peuvent préférer s'asseoir loin des fenêtres et des radiateurs et doivent éviter d'avoir trop chaud lors d'activités physiques.

GARDEZ LES LIEUX PROPRES : Le fait d'épousseter et de passer l'aspirateur sur les tapis régulièrement peut aider à réduire les poussées. Les enfants doivent être encouragés à porter des vêtements légers, mais les chandails à manches longues et les pantalons peuvent aussi aider à réduire les contacts avec les irritants potentiels.

COMMUNIQUEZ AVEC LES PARENTS : Collaborez étroitement avec les parents afin de souligner et de clarifier votre rôle quand l'enfant est sous vos soins. Les éducateurs et les gardiens peuvent avoir un rôle particulier à jouer dans le soin aux enfants atteints d'eczéma, comme le soin de la peau et l'application d'hydratants. Assurez-vous de connaître les éléments déclencheurs potentiels et de comprendre l'importance de distraire l'enfant afin de l'aider à composer avec les démangeaisons. Les parents et le personnel éducatif devraient concevoir un plan clair et formuler des attentes précises en regard des soins à apporter à l'enfant atteint d'eczéma.

PARLEZ DES ALLERGIES : De nombreux enfants atteints de DA, mais pas tous, souffrent aussi d'allergies. Les parents et enseignants d'un enfant qui a des allergies doivent discuter entre eux et trouver des options à offrir à l'enfant.

LISTE DES ESSENTIELS

Un enfant atteint d'eczéma pourrait trouver utile d'avoir certains des articles suivants à portée de main à l'école. Élaborez un plan pour prendre en charge l'eczéma de votre enfant avec son médecin.

- De la crème hydratante
- Un savon à mains doux (si l'enfant ne tolère pas celui de l'école)
- Des gants de coton (pour manipuler des matières potentiellement irritantes pour la peau)
- Une liste des éléments déclencheurs potentiels à éviter



CONSEILS POUR LES PARENTS AFIN DE PRÉPARER L'ENFANT À L'ÉCOLE

COLLABOREZ AVEC L'ENSEIGNANT DE VOTRE ENFANT : Discutez de l'eczéma de votre enfant, notamment des éléments déclencheurs connus, des répercussions chez votre enfant et des meilleures solutions de prise en charge. Chaque enfant est unique, et ensemble, vous pouvez échanger pour trouver ce qui lui conviendra le mieux en classe et élaborer un plan pour répondre à certaines situations (p. ex. les projets qui comportent des éléments déclencheurs/irritants potentiels ou les cours d'éducation physique).

ENCOURAGEZ L'ACCEPTATION : Amenez votre enfant à accepter son eczéma en tant que maladie chronique, et offrez-lui des stratégies pour l'aider à le prendre en charge en période de poussée.

PARLEZ DE SES SENTIMENTS : Les moqueries et l'isolement social peuvent être courants; toutefois, les parents peuvent agir de manière proactive pour aider l'enfant à se sentir en confiance.

CHOISISSEZ LES BONS VÊTEMENTS : Les enfants eczémateux peuvent préférer porter des couches légères de vêtements de coton. Certains vêtements, comme les uniformes, peuvent être source d'inconfort, à cause du tissu ou du type de vêtement. Collaborez avec la direction pour trouver un uniforme qui convient à votre enfant. Prévoyez des vêtements de protection comme un chapeau et des mitaines pour jouer dehors pendant les mois froids.

COLLABOREZ AVEC LE MÉDECIN DE VOTRE ENFANT : Adressez toute question ou préoccupation relative à l'eczéma de votre enfant à son médecin. Trouvez une aide supplémentaire au besoin; parfois, un thérapeute ou un conseiller peut aider votre enfant à parler de ses sentiments et à composer avec eux. Il n'y a pas de honte à demander ce type d'aide.

RÉSUMÉ

Les parents, les enseignants et les éducateurs peuvent collaborer afin de concevoir un plan qui aidera l'enfant atteint d'eczéma. Pour obtenir du soutien ou d'autres renseignements, consultez : eczemahelp.ca.

REMERCIEMENTS

La SCE remercie sincèrement les personnes suivantes d'avoir mis leur expertise et leurs connaissances à contribution pour l'élaboration de cette ressource :

Dr Simon Nigen, FRCPC (dermatologue)
Dr^e Wingfield Rehmus, M.S.P., FAAD
(dermatologue)

Shawn Reynolds, Ph. D. (psychologue agréé)
Melissa Sweet, M. Éd., BCBA
(analyste du comportement certifiée)

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ : L'information contenue dans cette ressource ne remplace pas les conseils d'un médecin et ne doit pas servir d'outil diagnostique. L'information était à jour à la date de publication. Les interventions, les médicaments et les plans de traitement sont tous associés à des risques et à des bienfaits. Il est donc important de discuter de ses besoins particuliers ou de ceux de son enfant avec un professionnel de la santé qualifié.



www.eczemahelp.ca