

SOINS APAISANTS

Quelles précautions d'emploi s'appliquent aux baumes à visée décongestionnante respiratoire ?

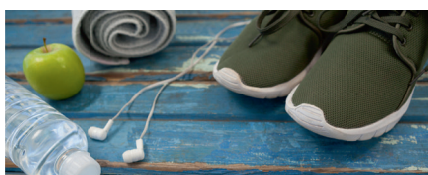
Médicaments (Vicks VapoRub, Bronchodermine pommade) ou cosmétiques (Baume pectoral Actirub, Le comptoir aroma, Pranarôm, Phytosun arômes Baume pectoral, Puressentiel Resp OK, etc.), ces baumes ou pommades renferment des huiles essentielles (HE de pin, de thym, d'eucalyptus, de romarin, notamment) ou des dérivés terpéniques extraits de ces HE (par exemple, menthol, eucalyptol, thymol, camphre, térébenthine, terpinol, citral), traditionnellement utilisés comme antiseptiques respiratoires à visée décongestionnante. Certains sont réservés aux adultes, d'autres conviennent à partir de l'âge de 6 ans (notamment Vicks VapoRub) ou 30 mois (Bronchodermine). Quelques cosmétiques ciblent les nourrissons dès 6 mois. Camphre, eucalyptol et menthol ne sont cependant pas autorisés dans les cosmétiques destinés aux enfants de moins de 3 ans, sauf à des concentrations limites provenant de substances parfumantes. Les dérivés terpéniques abaissant le seuil épileptogène, les baumes respiratoires sont contre-indiqués en cas d'antécédents de convulsions ou d'épilepsie et sont déconseillés chez les femmes enceintes. Ils s'appliquent sur une peau non lésée et ne doivent pas être recouverts d'un pansement, d'un vêtement serré ou de toute source de chaleur. Les applications doivent être limitées à une ou deux par jour selon les recommandations du fabricant, sur une zone localisée, et suivies par un lavage des mains. Les monographies des médicaments fixent une durée maximale de traitement de trois jours.

Sources : base de données publique des médicaments ; sites des laboratoires ; « Produits cosmétiques à base de terpénoïdes : camphre, eucalyptol, menthol », Afssaps (aujourd'hui ANSM), août 2008.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport est-il conseillé pour les patients atteints d'eczéma ?

Au cours de la pratique d'une activité sportive, l'augmentation de production de sueur est susceptible de déclencher ou d'aggraver une crise chez les personnes atteintes d'eczéma. En effet, la sueur est constituée d'eau et de minéraux mais son pH acide (entre 4 et 6) et sa teneur en chlorure de sodium peuvent irriter une peau déjà fragilisée. Pour éviter les sensations désagréables et encourager les patients à continuer le sport, quelques précautions peuvent être prises. Avant de pratiquer un sport, il est recommandé d'appliquer une crème émolliente pour constituer un film hydrolipidique pro-



tecteur et de choisir une tenue adaptée pour favoriser l'évacuation de la chaleur et l'évaporation de la sueur. Mieux vaut porter des vêtements amples pour réduire le contact avec la peau et choisir des matières telles que le coton ou un polyester léger avec des coutures extérieures et des zones d'aération. Pendant l'effort, essuyer la sueur avec une ser-

viette douce et boire régulièrement. Il est également possible d'employer un spray d'eau thermale. Après l'effort, prendre une douche à l'eau tiède et se laver avec un gel nettoyant sans savon et sans parfum. Ensuite, bien sécher la peau sans frotter et appliquer un émollient en crème ou en lait. La sudation pouvant être retardée, il est recommandé d'utiliser un déodorant sans sels d'aluminium, alcool, ni parfum, après la douche (et non avant l'effort pour limiter le risque d'irritation au cours de l'activité sportive).

Sources : Association française de l'eczéma ; Fondation eczéma.

IATROGÉNIE

Les séquelles des syndromes de Lyell et de Stevens-Johnson sont-elles gardées ?

Ce sont des syndromes dermatologiques rares et sévères. Tous deux d'apparition brutale, les syndromes de Lyell (SDL) et de Stevens-Johnson (SSJ) se caractérisent par une destruction de l'épiderme et des épithéliums muqueux. La surface corporelle atteinte représente moins de 10 % pour le SSJ et jusqu'à plus de 30 % pour le SDL. Dans 85 % des cas, SDL et SSJ sont liés à une réaction iatrogène qui se déclare dans les 4 à 28 jours (au maximum 56 jours) suivant la première prise d'un nouveau médicament. La phase aiguë dure 1 à 3 semaines. Les symptômes associent une fièvre sévère et durable, des douleurs, de la fatigue et l'apparition de bulles puis d'érosions postbulleuses conduisant à la formation de croûtes. Ces bulles peuvent couvrir la peau mais aussi les muqueuses, notamment la bouche, les yeux, les organes génitaux, l'anus, les narines et les revêtements muqueux des poumons et du tube digestif. Dans plus de 90 % des cas s'ensuit une phase chronique pendant laquelle s'installent des séquelles. Elles affectent toutes les zones touchées par les bulles, le plus souvent la peau (sécheresse, pigmentation, cicatrices fibreuses, anomalies des ongles, douleurs cutanées), les yeux (syndrome sec, conjonctivite chronique, anomalies cornéennes pouvant conduire à la cécité) et la bouche, plus rarement le tube digestif et les bronches. Les séquelles psychologiques sont également fréquentes (anxiété, cauchemars, peur des médicaments).

Sources : Haute Autorité de santé ; Association des victimes des syndromes de Lyell et Stevens-Johnson (Amalyste) ; Filière santé maladies rares dermatologiques (Fimarad).