

MODIFIER L'EFFET DE LA DA



Il y a des choses que vous pouvez faire tout au long de votre journée pour modifier les effets de la DA. En fait, certains choix et certaines décisions que vous prenez chaque jour peuvent contribuer aux poussées. Dans quel volet de votre vie souhaitez-vous apporter des changements?

CHANGEMENT À LA MAISON

Il est essentiel de veiller à la propreté de votre domicile.

Une routine de nettoyage peut aider à réduire votre exposition aux allergènes, comme la poussière, les moisissures et le pollen dans votre maison. Voici quelques idées pour développer votre propre routine, ainsi que quelques modifications que vous pouvez apporter à votre espace intérieur.

Lavage hebdomadaire à l'eau chaude :

- Draps de lit
- Taies d'oreiller
- Couvertures
- Tapis et carpettes
- Rideaux / stores verticaux

Utiliser des housses anti-acariens pour :

- Oreillers
- Matelas
- Sommiers

Essuyer l'humidité :

- Fenêtres
- Réfrigérateur
- Douche et baignoire – après chaque utilisation

Remplacer :

- La literie à base de plumes ou de laine par des matériaux synthétiques
- Les tapis par du plancher en bois dur, en linoléum ou à carreaux de vinyle
- Les stores horizontaux par des rideaux lavables en coton ordinaire ou en tissu synthétique ou par des stores verticaux lavables
- Les meubles rembourrés par des meubles en cuir, en bois, en métal ou en plastique faciles à nettoyer
- Les foyers ou les poêles à bois par des foyers au gaz naturel
- Le papier peint dans la salle de bain avec de la peinture ou de la tuile
- Les rideaux et le tapis de douche ayant des taches de moisissures
- Les joints en caoutchouc moisissis autour des portes du réfrigérateur
- Les filtres à petites particules dans les systèmes de chauffage et de refroidissement centraux et les climatiseurs – une fois par mois

Passer l'aspirateur chaque semaine :

- Les tapis (si vous ne pouvez pas remplacer votre tapis par du bois dur ou du linoléum, assurez-vous d'utiliser un tapis à poils ras) et nettoyez-le (avec un shampoing) fréquemment

Jeter ou ranger dans des bacs en plastique :

- Bibelots
- Ornements
- Livres
- Magazines
- Jouets
- Jeux
- Animaux en peluche
- Plantes (ou étendre du gravier d'aquarium sur la terre pour aider à contenir les moisissures)
- Nourriture moisie ou périmée
- Déchets alimentaires – videz les déchets tous les jours et placez-les dans une poubelle avec un couvercle résistant aux insectes

Frotter :

- Vaisselle
- Éviers
- Robinets
- Le bac de récupération du réfrigérateur
- Armoires
- Comptoirs
- Baignoire

• Douche

- Cuvette

Réparer :

- Fuites de plomberie – vérifier sous les évier
- Sources potentielles de fuites dans les fondations, les toits et les plafonds
- Fissures dans les entrées pour les insectes et les parasites

Installation :

- Ventilateur de tirage au-dessus de la cuisinière
- Ventilateur de tirage dans la salle de bain
- Déshumidificateur – et le nettoyer chaque semaine
- Des fenêtres à double vitrage si vous habitez dans un environnement froid

Laver régulièrement :

- Les animaux de compagnie

Conseil supplémentaire :

- Lorsque vous faites le ménage, portez des gants revêtus de coton

CHANGEMENT AU TRAVAIL

La DA peut affecter votre travail, en particulier si elle est sur vos mains.

De nombreux environnements de travail contiennent des allergènes et des irritants cutanés. Les agriculteurs, les esthéticiens, les menuisiers, les techniciens en nettoyage, les ouvriers de la construction, les ouvriers de l'industrie alimentaire, les coiffeurs, les travailleurs de soins de santé, les opérateurs de machines, les mécaniciens et de nombreux autres ouvriers sont régulièrement exposés à des produits qui peuvent irriter la peau de leurs mains et d'autres endroits du corps. De plus, certains emplois nécessitent de travailler à l'extérieur par temps extrême, ce qui peut assécher la peau ou causer de la transpiration, provoquant ainsi des symptômes de DA.

Si vous souffrez de DA et que vous entrez dans la main-d'œuvre dans un avenir proche, vous devriez songer à réfléchir à ces expositions possibles et à la façon dont elles peuvent avoir un impact sur votre condition.

Si vous avez déjà un travail qui vous expose à des allergènes et à des irritants cutanés, essayez d'éviter vos déclencheurs en les gardant éloignés de votre peau et de vos vêtements. Cela peut impliquer de demander au personnel de nettoyage de ne pas utiliser ses produits de nettoyage habituels sur votre poste de travail ou de vous laisser le soin de nettoyer votre poste de travail vous-même. Si votre travail le permet, vous pouvez porter des gants lourds en vinyle ou en néoprène avec des doublures en coton à l'intérieur pour manipuler les produits qui irritent votre peau. Il peut également être judicieux d'apporter votre crème hydratante avec vous pour vous hydrater et soulager la sécheresse.



MODIFIER MON RÉGIME ALIMENTAIRE

Les allergènes alimentaires peuvent déclencher vos symptômes de DA.

Certains aliments peuvent déclencher des poussées, mais il est important de noter que les allergies alimentaires elles-mêmes ne provoquent pas d'eczéma. Il n'y a pas de preuve voulant que des aliments spécifiques déclenchent des symptômes de la DA, mais certaines personnes remarquent des poussées après avoir mangé certains aliments.

Les allergènes alimentaires contribuent à environ 40 % des cas de DA chez les enfants en bas âge, mais leur rôle demeure controversé chez les adultes. Si vous croyez qu'un allergène alimentaire est susceptible de déclencher vos symptômes de DA, parlez-en à votre médecin pour qu'il vous fasse passer les tests qui s'imposent.



Aliments allergéniques courants

Les aliments allergéniques les plus courants sont les œufs, le lait, les arachides, le blé, le soja, les noix, les crustacés et le poisson.

Adapter votre alimentation

Il pourrait être bénéfique d'éviter les allergènes alimentaires susceptibles de causer la DA, bien que des pratiques alimentaires strictes ne soient pas recommandées. Les restrictions alimentaires peuvent entraîner des carences nutritionnelles de la peau, et des conseils nutritionnels peuvent être nécessaires dans certains cas. Avant d'effectuer des changements alimentaires à long terme, parlez-en à votre médecin.

MODIFIER MES HABITUDES DE SOMMEIL

Le sommeil des deux tiers des patients est perturbé en raison de démangeaisons.

Le problème peut être de s'endormir ou de rester endormi. Chez les adultes, elle entraîne une fatigue diurne et une perception de mauvaise santé générale. Les enfants atteints de DA qui souffrent de troubles du sommeil sont plus

susceptibles de développer un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), des céphalées et une petite taille.

Demandez à votre médecin des suggestions sur ce que vous pouvez faire si la DA affecte votre sommeil.

MODIFIER MA ROUTINE D'EXERCICE

Votre DA ne devrait pas vous empêcher de faire de l'exercice.

La sueur causée par l'exercice physique peut avoir des répercussions négatives sur votre peau, mais vous pouvez y remédier de plusieurs façons.

- Entraînez-vous à l'intérieur : les salles climatisées peuvent vous garder au frais, ce qui permet d'éviter la transpiration supplémentaire que vous pourriez avoir en faisant de l'exercice au soleil.

- Choisissez des périodes de la journée plus fraîches : si vous faites de l'exercice à l'extérieur, choisissez les moments plus frais de la journée, comme tôt le matin ou le soir.
- Choisissez les bons vêtements : habillez-vous légèrement. Portez du coton ample et respirant et évitez les matériaux synthétiques (polyester, nylon et rayonne), qui peuvent vous faire transpirer.

- Choisissez le meilleur exercice pour vous : la natation peut vous garder au frais et constitue un excellent exercice — n'oubliez pas de vous laver après. Si vous présentez actuellement une poussée, envisagez un exercice plus doux, comme le yoga, qui est également excellent pour le stress (un autre déclencheur des symptômes de la DA).

Lorsque vous avez terminé de faire de l'exercice, essuyez doucement la sueur sur votre corps et prenez une douche. Comme l'eau chaude peut assécher votre peau, prenez votre douche en utilisant de l'eau tiède ou froide. Essuyez toujours votre peau doucement (ne frottez pas avec une serviette), puis hydratez votre peau.

CHANGER MES VÊTEMENTS

Le coton est votre ami.

Du point de vue vestimentaire, une astuce consiste à porter des vêtements amples et respirants et d'éviter les matériaux qui peuvent vous faire transpirer, comme la laine, le polyester, le nylon et la rayonne.

Chaque fois que vous achetez de nouveaux vêtements, lavez-les pour éliminer les colorants et les produits chimiques. Cependant, le lavage peut être une occasion d'introduire de nouveaux



produits chimiques. Ainsi, songez à utiliser des détergents doux pour bébés ou les peaux sensibles. N'utilisez jamais plus de détergent que nécessaire et envisagez de rincer les vêtements deux fois. Évitez les produits parfumés, comme les assouplissants et les feuilles assouplissantes.

Faites-vous nettoyer vos vêtements à sec? Lorsque vous récupérez vos vêtements, retirez le plastique et faites-les aérer pendant 24 heures avant de les porter.

CHANGER MA FAÇON DE VOYAGER

Si vous voyagez, faites attention au stress et planifiez tout.

Les voyages peuvent être amusants, mais stressants. Il y a beaucoup à organiser, et vous ne voudriez surtout pas que votre stress déclenche une poussée. Voici quelques éléments à prendre en compte pour vous aider à planifier vos activités et ainsi réduire une partie de ce stress.

- Augmentez vos soins de la peau quelques jours avant de partir pour réduire l'impact d'une poussée.
- Climat : Votre destination de voyage est-elle plus chaude que votre lieu de résidence? Apportez les vêtements appropriés. Vous devriez apporter des vêtements amples et respirants et éviter les matériaux qui peuvent vous faire transpirer,

comme le polyester, le nylon et la rayonne. Mettez également de la crème solaire, car les coups de soleil enflamment votre peau. Si vous êtes sensible aux crèmes solaires, essayez les versions minérales avec du dioxyde de titane ou de l'oxyde de zinc. Votre destination de voyage est-elle plus froide que votre lieu de résidence? Alors, habillez-vous chaudement, mais pas au point de vous faire transpirer. Superposez les couches de vêtements. Évitez la laine et les vêtements en mohair, car ils peuvent causer des démangeaisons. Lorsque le temps est plus froid, l'air est sec. Songez à apporter une crème hydratante supplémentaire.

- Enregistrement de vos bagages : Nous arrivons parfois à notre destination avant nos bagages!

Si vous devez enregistrer vos bagages, assurez-vous d'emporter vos articles essentiels (comme des vêtements supplémentaires, une crème hydratante, des médicaments) dans votre bagage à main. Vous pourriez être obligé de demander une note de votre médecin si vous croyez que vous avez trop de crème hydratante dans votre bagage à main.

- Surfaces des avions : Apportez des lingettes pour essuyer votre siège et votre plateau au cas où des produits chimiques de nettoyage pourraient irriter votre peau.

CHANGEMENT SAISONNIER

Peau moite ou sèche? Les deux provoquent des démangeaisons.

Il y a beaucoup d'activités amusantes à faire pendant les mois d'été et d'hiver, mais le temps extrêmement chaud peut vous faire transpirer et le temps extrêmement froid peut entraîner une peau sèche. Ces deux éléments sont des déclencheurs de démangeaisons. Voici quelques conseils qui pourraient vous être utiles.

Été

Avec l'été vient la chaleur. Il se peut que votre peau n'aime pas avoir chaud et transpirer. Lors des journées très chaudes, il est peut-être préférable de rester à l'intérieur. Les jours où vous sortez, restez à l'ombre et mettez de la crème solaire. Si vous êtes sensible aux crèmes solaires, essayez les versions minérales. Portez des vêtements amples et respirants et évitez les matériaux qui peuvent vous faire transpirer, comme le polyester, le nylon et la rayonne. Si vous vous douchez après une journée chaude, utilisez de l'eau froide.

- Votre destination finale : Songez à apporter vos propres oreillers et draps. Appelez votre hôtel à l'avance pour demander si l'endroit dispose de chambres sans plumes et s'il est possible d'utiliser des produits sans parfum pour vider votre chambre. Si vous voyagez à l'international et que vous croyez qu'il peut être difficile de trouver des produits spécifiques dont vous aurez besoin, demandez à votre hôtel si vous pouvez les expédier à l'avance. Si vous demeurez chez un ami, discutez à l'avance de vos besoins pour lui donner le temps de se préparer.

Hiver

Avec l'hiver vient l'air sec. Il est normal de s'habiller plus chaudement pendant les mois d'hiver, mais au lieu de porter des vêtements très lourds qui pourraient vous faire transpirer, essayez de superposer des couches de vêtements que vous pouvez enlever au besoin. Évitez les vêtements en laine et en mohair, car ces matériaux peuvent causer des démangeaisons. Lorsque vous vous douchez, utilisez de l'eau tiède plutôt que de l'eau chaude, si possible. Lorsque vous avez terminé de vous doucher, mettez de la lotion hydratante immédiatement tout de suite pendant que votre peau est encore humide. Vous devriez songer à hydrater votre peau plus régulièrement pendant les mois d'hiver. Un humidificateur peut aider à maintenir l'humidité dans l'air, mais nettoyez-le régulièrement pour éliminer les moisissures.

