



**Santé**

# Gratter n'est pas jouer

Eczéma, urticaire, psoriasis du cuir chevelu... toutes ces dermatoses démangent terriblement. Les bons gestes pour faire face.

**R**appelons-nous les piqûres d'ortie ou de moustique et imaginons cela multiplié par dix, sur tout le corps... Insupportable ! La rage de se gratter jusqu'au sang, l'écrivain Lorette Nobécourt l'a bien décrite dans un petit roman impressionnant, *la Démangeaison* (Grasset). « Je peux affirmer que celui qui n'a pas connu la démangeaison ininterrompue sait bien peu de l'enfer », confie-t-elle. La plupart des dermatoses provoquent du prurit. « 100 % des personnes atteintes d'eczéma, d'urticaire, de psoriasis... se grattent. La démangeaison est la conséquence directe d'une stimulation des terminaisons nerveuses de la peau provoquée par une cause intérieure ou extérieure », explique le Dr Marie-Christine Derouet, dermatologue à La Roche-Posay. Cette réaction du système nerveux s'autoentretient et s'amplifie, notamment le soir ; elle peut aussi aggraver la maladie elle-même. C'est ce qu'on appelle le « phénomène de Koebner » : il correspond, chez les patients souffrant de maladies cutanées, à l'apparition et au développement de nouvelles lésions sur une peau saine qui vient de subir un traumatisme (grattage,

**Les médecins commencent par prescrire des crèmes à base de cuivre et de zinc.**

choc, exposition aux UV...). Enfin, à trop se gratter, on s'écorche avec les ongles, ce qui crée une porte d'entrée pour les microbes – dont le redoutable streptocoque. C'est pourquoi il est conseillé, en particulier chez l'enfant, de couper les ongles très court lorsque les démangeaisons existent.



## LES ERREURS À ÉVITER

Avant de mettre en route des traitements généraux pour réduire le grattage, les médecins commencent par prescrire des crèmes à base de cuivre et de zinc ou, si les démangeaisons sont irrépressibles, des antihistaminiques qui bloquent le médiateur (l'histamine) responsable du prurit. Les corticoïdes constituent l'autre axe thérapeutique ; leur rôle est de freiner la réaction immunitaire. Mais les médicaments ne résolvent pas tout. Il faut également limiter les dégâts sur la peau, première victime visible du grattage : elle s'irrite, s'assèche, peut se durcir (lichénification), les lésions, les rougeurs, les croûtes, les plaies augmentent, et le stress s'en mêle. On veillera notamment à bannir

les mauvais réflexes, comme une hygiène excessive avec des produits décapants. « Dès que mes plaques me démangeaient, je courais les frotter au gant en loofah, sous la douche ; aujourd'hui, j'ai arrêté et le traitement est plus efficace », témoigne Isabelle, 45 ans. De même, attention aux douches bien chaudes, voire brûlantes : bienfaitrice dans un premier temps, la chaleur réactive l'inflammation qui revient plus forte. L'idéal : une eau tiède à 32 °C. Dernière attitude à proscrire : « Donner à une personne qui se gratte l'ordre d'arrêter, car la démangeaison est exacerbée par l'énervement », prévient Joëlle Nonni, responsable, à la station thermale d'Avène, des « ateliers d'éducation à la santé de la peau », dont l'un est consacré aux alternatives au grattage. |

## DES CONSEILS AU CAS PAR CAS

Pour calmer les démangeaisons, il existe des mesures propres à chaque dermatose.

### Eczéma

Il se manifeste par des petites vésicules, visibles ou non, à la suite d'une allergie de contact ou d'autres facteurs héréditaires et environnementaux. La peau devient sèche, s'irrite, rougit et démange. **Ce qu'il faut faire pour apaiser** Les crèmes à base de corticoïdes sont efficaces pour peu qu'on les arrête de manière dégressive, afin d'éviter tout effet rebond. **Les astuces** Ne pas trop se laver. Une douche tous les deux jours suffit, sans savon ou avec des syndets, *synthetic detergents* (Xémose, d'Uriage ; Lipikar, de La Roche-Posay). Pour restaurer la barrière cutanée, appliquer tous les jours une crème émolliente, c'est-à-dire à la fois hydratante et grasse (Trixera, d'Avène ; Exomega Defi, d'A-Derma). Procéder sur peau humide pour éviter que l'eau ne s'évapore. **Pour en savoir +** Sur fondation-dermatite-atopique.org.

### Urticaire

Ses caractéristiques sont des plaques rouges qui peuvent disparaître en 24 heures pour réapparaître ensuite. Elles peuvent avoir pour origine une réaction allergique, se former autour d'une piqûre de moustique ou encore être liées à l'apport d'histamine (ou de tyramine, son précurseur) par les aliments (fraises, fromages fermentés...). **Ce qu'il faut faire pour apaiser** Les antihistaminiques calment les démangeaisons. Dans certains cas, on est obligé de recourir aux corticoïdes par voie générale. **L'astuce** Appliquer un peu de vinaigre sur les plaques : en cas de gonflement, au lieu de masser, il est préférable de procéder par pressions avec la paume de la main.

### Psoriasis du cuir chevelu

Le grattage et les frottements exacerbant l'irritation, les démangeaisons qui accompagnent cette maladie auto-immune peuvent être particulièrement intenses au niveau du cuir chevelu... **Ce qu'il faut faire pour apaiser** Recourir aux lotions à base d'acide salicylique (pour décoller les squames), puis de cortisone (pour calmer l'inflammation) prescrites par le médecin. **L'astuce** Dormir régulièrement avec une charlotte et, dessous, une crème apaisante. La recette de Joëlle Nonni : placer une grosse noix de crème dans un ramequin et l'appliquer comme on le ferait d'une couleur. Une main tient les cheveux tandis que, avec l'autre, on répartit la crème sur tout le cuir chevelu en se servant de son petit doigt pour séparer les cheveux et masser. **Pour en savoir +** Association pour la lutte contre le psoriasis au 01 43 39 02 55 ou sur aplcp.org.

### Gale

Les démangeaisons surviennent généralement entre les doigts, mais aussi au niveau des poignets, des aisselles, des organes génitaux... Autre signe distinctif : toute la maison est concernée (famille, copains...), car la gale a pour origine un parasite extrêmement contagieux, dont les déjections provoquent la réaction allergique de la peau. **Ce qu'il faut faire pour apaiser** Cette parasitose se guérit facilement - à condition que tous les proches soient traités - à l'aide d'un produit insecticide à mettre sur la peau (Ascabiol). **L'astuce** Prendre un bain tiède d'une trentaine de minutes dans lequel on ajoute du bicarbonate de soude ou de la

farine d'avoine colloïdale pour adoucir l'eau. Après le bain, une crème hydratante non parfumée, appliquée sur tout le corps, combat la démangeaison et le dessèchement cutané.

### Mycose vulvo-vaginale

Des démangeaisons aiguës sur la vulve et les lèvres avec des rougeurs et des douleurs associées à des pertes épaisses comme du lait caillé : pas de doute, il s'agit d'une mycose due au champignon *Candida albicans* ! **Ce qu'il faut faire pour apaiser** Utiliser un antifongique sous forme de crème mais « ne pas oublier les ovules car le foyer est vaginal et, si on ne traite pas la cause, la mycose va réapparaître. Or nombreuses sont les répercussions sexuelles dues à des mycoses mal traitées », indique le D<sup>r</sup> Brigitte Letombe, gynécologue à Lille. Bon à savoir : l'ovule antifongique démange beaucoup dans un premier temps car il « largue sa toxine, et c'est donc la preuve de son efficacité », ajoute-t-elle. **Les astuces** En attendant que la démangeaison cesse (de 24 à 48 heures), utiliser une crème apaisante à la badiane (Saforelle). Mais sachez que la zone étant hypersensible, la sensation d'irritation peut durer au-delà. Vous devrez patienter quinze jours pour retrouver une bonne lubrification. N'hésitez donc pas à recourir aux lubrifiants durant ce temps. En cas de prurit persistant malgré le traitement, consulter pour vérifier qu'il ne s'agit pas d'un lichen.



## DES RECOMMANDATIONS POUR TOUS

« La situation n'est pas simple à gérer car, si l'on n'agit pas dès que ça démange, impossible de se retenir ! De plus, tant que rien n'est fait, les démangeaisons perdurent », explique Joëlle Nonni. C'est pourquoi elle conseille d'avoir toujours un tube de crème à portée de main. En apportant une bonne hydratation à la peau, celle-ci est moins sujette aux rougeurs et aux irritations. En parallèle, on veille à l'hydrater de l'intérieur en buvant de l'eau. « Une patiente anglaise racontait qu'elle se mettait toute nue et se collait contre la baie vitrée. De fait, le froid anesthésie », poursuit la spécialiste. Dans le même esprit, en plus pratique : on achète un pack gel à placer au réfrigérateur (pas au congélateur, car il pourrait ensuite brûler la peau), puis on l'entoure d'un linge fin et on l'applique sur la zone irritée. Autre solution : avoir toujours à portée de main une balle de mousse que l'on peut, à l'instar des petits galets recommandés aux enfants atopiques, malaxer sitôt que la démangeaison survient.

## LES POUX PIQUENT... ET DÉMANGENT

On connaît la piqûre du moustique, moins celle du pou ; or « c'est elle surtout qui démange », explique le D<sup>r</sup> Arezki Izri, directeur du laboratoire de parasitologie de l'hôpital Avicenne, à Bobigny. Pour se nourrir de notre sang, le pou, à la fois insecte et parasite, pique et injecte une protéine qui, en même temps qu'elle anesthésie la peau, crée une petite allergie locale. C'est cette dernière qui provoque la démangeaison du cuir chevelu. Le déplacement des poux sur la tête qui nous stresse tant n'explique donc pas tout...

Par Christine Vilnet