

REPORTAGE

Quand l'eau soigne l'eczéma des petits

Au cœur de la région Poitou-Charentes, la station thermale de La Roche-Posay s'est spécialisée dans la prise en charge de l'eczéma atopique des enfants. Un parcours de soin où tout est pensé pour eux.

Difficile de deviner que dans son bain à bulles, la petite Léa, 3 ans et demi, avec sa jolie frimousse et son sourire détendu, est en plein soin ! Comme 3000 petits curistes accueillis chaque année à La Roche-Posay, elle souffre de dermatite atopique, une forme d'eczéma de plus en plus courante chez les enfants : environ 20 % sont concernés, contre 5 % il y a trente ans.

Sylvie, sa maman assise dans la cabine de soin, raconte : « Le frère de Léa, Anthony, qui a 10 ans, était aussi atopique. Après deux cures, à 10 mois et à 1 an et demi, il n'a plus rien eu. Aussi, quand Léa a développé son eczéma après sa varicelle, je n'ai pas hésité une seconde à revenir en cure. »

C'est la composition de l'eau, issue de sols crayeux, qui lui vaut son efficacité dans le traitement des affections cutanées. Très riche en sélénium, régulateur du système immunitaire, en silice, apaisante, et en calcium, nourrissant et régénérant, elle soulage les inflammations, calme les démangeaisons et ralentit la desquamation. La cure agit aussi sur l'insomnie, constante dans l'eczéma. « Après trois jours de cure, Léa a retrouvé le sommeil, s'étonne encore Sylvie. Il m'arrivait de me lever cinq ou six fois par nuit et de la retrouver, réclamant d'enlever sa peau. Certains jours, elle était si fatiguée que je la dispensais d'école. »

À la fin de sa cure, Romane se sent bien mieux dans sa peau.

LEXIQUE

► **Eczéma.** Cette maladie de la peau se manifeste par des plaques rouges, parfois suintantes, une desquamation et des démangeaisons intenses (prurit). Il peut être allergique, s'il est déclenché par une hypersensibilité aux aliments, à certains matériaux ou aux acariens. Dans certaines professions, il est lié à une exposition à des produits irritants. Enfin, il existe des formes atopiques.

► **Dermatite (ou eczéma) atopique.** C'est un eczéma héréditaire survenant sur un terrain génétiquement prédisposé, souvent accompagné de peau sèche, de rhinite allergique ou d'asthme. Il apparaît généralement avant l'âge de 1 an, disparaît dans 80 % des cas à la puberté et touche un enfant sur dix.





Enrichi en sel, le bain adoucissant relaxe Léa tout en apaisant ses démangeaisons.

Traditionnellement, le traitement complet comporte trois cures de trois semaines, à un an d'intervalle. « Les résultats sont d'autant plus probants que les cures sont réalisées dans les premiers mois de la maladie, explique le Dr Evelyne Delrez-Fury, médecin thermal. En général, la dermatite atopique s'estompe après la maternité, quand la peau gagne en maturité et en résistance. Mais le terrain persiste et l'eczéma peut réapparaître à l'âge adulte, souvent à la suite d'un choc émotionnel. »

LES JEUX FONT PARTIE DE LA CURE

Chaque matin vers 9 heures, du lundi au samedi, les enfants ont rendez-vous aux thermes avec leurs accompagnateurs. Après avoir enfilé leur peignoir et leurs sandales de curistes, ils commencent les soins: visite chez le médecin thermal pour la douche filiforme, pulvérisations du corps et du visage, et enfin bain à bulles, leur moment préféré.

Mais la prise en charge ne se limite pas aux soins thermaux. « L'atelier de pompage », « La santé des petits », « L'école de l'eczéma atopique » ou « Pomme de reinette »: autant d'ateliers proposés aux jeunes curistes et à leurs parents. Les petits s'y distraient en chantant, les plus grands y apprennent à appliquer seuls la crème nourrissante, les parents découvrent des astuces qui facilitent le quotidien... C'est aussi l'occasion de se rencontrer et de partager son expérience.

Mardi, 11 heures, les soins viennent de se terminer. Enfants et parents prennent le chemin du « chalet », à quelques minutes à pied des thermes, où se déroulent les ateliers pédagogiques. Aujourd'hui, c'est pompage. Dans la petite salle remplie de caisses de jeux, Natacha, l'animatrice, explique l'utilité du geste dans la prévention: « Les petits eczémateux ont une peau très sèche. En l'hydratant, on empêche l'installation d'un terrain

COMMENT ÇA SE PASSE ?

La douche filiforme

Durant trois minutes, le médecin promène deux jets puissants sur tout le corps afin de nettoyer à fond les lésions et d'éliminer les microbes responsables des surinfections. La pression de l'eau est très élevée (entre 4 et 15 kg/cm² de peau), ce qui a l'avantage de soulager en « décapant » la peau sans l'écorcher.



La pulvérisation du corps

Après les jets ultracoûteux, place à la douceur! Dans la cabine, l'eau est diffusée en fine brume et dépose sur le corps un voile de sélénium, de silice et de calcium aux vertus apaisantes et cicatrisantes. C'est parti pour cinq minutes! Quand l'enfant est trop petit, comme ici, il s'installe sur les genoux de sa maman.



La pulvérisation faciale

Assise sur une chaise surélevée, la petite Romane est installée face au pulvérisateur. En quelques jours, les enfants s'habituent à la pluie de gouttelettes qui ruissellent sur leur visage. « Il y a souvent des larmes les premiers jours, mais après ça va beaucoup mieux », raconte Natacha, l'éducatrice jeunes enfants.



Le bain au permanganate

Souvent fatigué par les soins, l'enfant finit le parcours par un bain bouillonnant de vingt minutes. En cas de lésions susceptibles de s'infecter, le médecin prescrira un bain au permanganate de potassium, antiseptique, comme dans le cas d'Anne, 4 ans. Un bain de grenadine, c'est plus rigolo!



côté petits

» propice à l'eczéma. À partir de 3 ans, ils peuvent le faire seuls, mais c'est rébarbatif. Il faut donc les encourager. » Joignant le geste à la parole, Natacha montre les endroits à hydrater et la bonne façon d'appliquer la crème.

IL FAUT S'HYDRATER DE LA TÊTE AUX PIEDS

« On fait des ronds sur le visage, près des yeux, sur le front... commence-t-elle. Pour les bras, c'est comme dans l'histoire de la "petite bête qui monte", on commence par la main, on va à l'épaule, on saute sur la main et on recommence. » Les enfants rient. Quelques minutes plus tard, ils sont tous enduits de crème et ravis.

À 14 heures, nouvel atelier, « La santé des petits », toujours animé par Natacha. Cette fois, il s'agit de donner des conseils pratiques aux mamans. Assises sur des chaises d'enfant, autour d'une table ronde aux couleurs de l'arc-en-ciel, elles ont déjà engagé spontanément la conversation. Entre le côté contraignant des soins, les grattages parfois jusqu'au

sang et les insomnies, le quotidien n'est pas une sinécure. Aurélie évoque les nombreuses allergies alimentaires de Mathis, 15 mois, qui ne supporte que le riz, les courgettes et les fruits cuits.

LES PARENTS AUSSI ONT BESOIN DE SOUTIEN Natacha rebondit : « Peut-être pouvez-vous essayer le lait de riz pour remplacer le lait de vache, suggère-t-elle à Aurélie. D'autres mamans ont-elles eu les mêmes soucis ? » Au fil des échanges, elle glisse des conseils autour de l'hygiène, du sommeil, du choix des textiles ou des lessives...

Chaque maman y va de son expérience, de son avis, de ses questions. Sous l'effet de la fatigue et des souvenirs, certaines laissent échapper quelques larmes. Mais à la fin de l'atelier, le réconfort est au rendez-vous. « Voir que d'autres parents vivent la même chose, cela fait beaucoup de bien », reconnaît Colette. Un avis que partage Aurélie : « J'ai été rassurée d'entendre des mamans dire que les cures avaient fait disparaître complètement l'eczéma de leurs enfants. »

Les enfants apprennent à protéger leur peau. À plusieurs, c'est toujours plus amusant.



PHOTO: Y. LAURE

« Mettre une crème nourrissante, un réflexe à adopter le plus tôt possible. »

Pommadage, une spécialité à prendre au sérieux!



ELLE NOUS RACONTE

COLETTE, 38 ANS, institutrice, maman de Gabin, 2 ans et demi, et Aimé, 4 ans et demi.



L'eczéma de Gabin a débuté après son premier vaccin, à 1 mois et demi. Pendant près d'un an, il n'a pratiquement pas fermé l'œil la nuit. J'étais fatiguée et beaucoup moins patiente avec son frère aîné. Deux dermatologues m'ont prescrit des crèmes à base de cortisone, mais je me refuse de la laisser à hautes doses. Un homéopathe m'a alors parlé des cures. Les améliorations se sont surtout fait sentir sur les temps de sommeil, de plus en plus longs, mais pas tellement au niveau de la peau. Nous avons constaté ces améliorations après la deuxième cure, et aujourd'hui, nous finissons la troisième... avec d'excellents résultats.

ELLE NOUS RACONTE

MYRIAM, 38 ANS, préparatrice en pharmacie, maman d'Anne, 4 ans, et Emeline, 11 ans et demi.



Avant la cure, la peau d'Anne était aussi sèche que de la toile émeri. Après quelques jours de soins, je l'ai retrouvée devant un miroir en train de se caresser la peau et de dire: "Qu'est-ce que je suis douce!" Quant à Emeline, elle a eu de l'eczéma tout autour des pieds, qui l'empêchait de marcher. J'ai demandé une cure pendant quatre ans à différents médecins. Mais tous ont refusé, parce qu'ils devaient des résultats. Il a fallu que j'insiste auprès d'une dermatologue qui a fini par la prescrire à reculons... Mais j'ai bien fait de persévérer: c'est vraiment magique!

»»»

>>> De l'autre côté de la cloison mobile, entre un cheval à bascule, une cuisine miniature et des puzzles étalés sur le sol, Joël Pacoret, psychologue clinicien, anime une séance de jeux avec les petits. Difficile à vivre, tant pour soi que vis-à-vis des autres, l'eczéma a souvent des répercussions sur le plan psychologique et sur l'ambiance familiale.

Parler de l'eczéma, c'est important. On peut le faire avec des mots ou des dessins.



LE CÔTÉ PSY DE LA MALADIE N'EST PAS OUBLIÉ

« Cet atelier sert à échanger avec les enfants de façon très spontanée, sur leurs difficultés à dormir ou sur le grattage, explique le psychologue. Mais au cours des jeux, il peut m'arriver de détecter une difficulté plus profonde. Dans ce cas, une consultation permet de recevoir la famille de façon confidentielle et d'approfondir la discussion. »

Le vécu de la maladie est en effet complexe : sans se l'avouer complètement, certains parents acceptent mal le fait d'avoir un enfant différent. D'autres, qui ont de l'eczéma, se sentent coupables de l'avoir transmis. Les enfants, parfois, se comportent chez eux en petits tyrans. La

consultation psy sert alors de médiation. « Dans tous les cas, conclut le psychologue, il ne faut ni dramatiser l'eczéma ni surprotéger l'enfant. Mais le rassurer grâce à de petites phrases du type : "On sait bien que ce n'est pas de ta faute", "Si nous devons te priver de tel aliment, ce n'est pas pour te punir"... Pour qu'il vive au mieux son eczéma. »

À la fin de la cure, apaisé, chacun retrouve sa famille. Preuve de la réputation de la station, on vient parfois de loin pour y être soigné : d'Alsace, de Franche-Comté, de la région parisienne ou même de Martinique! ■

CAROLE GARNIER



DES CONSEILS À APPLIQUER TOUT DE SUITE

- 1 En prévention de poussées, hydratez la peau de l'enfant une ou deux fois par jour au minimum, particulièrement en périodes de froid ou de grand vent.
- 2 Pour la toilette, utilisez la main et proscrivez les gants, rids à bactéries. Limitez la durée des bains ou des douches pour ne pas déshydrater la peau. Rincez copieusement afin d'ôter toute trace de savon.
- 3 Côté vêtements, évitez les matières synthétiques ou la laine. Préférez le coton ou les microfibrés, qui laissent passer la transpiration. Et choisissez plutôt les tentes pastel : les couleurs vives sont obtenues à l'aide de teintures allergisantes (par exemple au cobalt).
- 4 Si l'enfant va à la piscine, hydratez bien sa peau avec de la vaseline ou des « crèmes-barrières » avant la baignade. Rincez abondamment à l'eau claire, séchez en tamponnant et rehydratez en appliquant de la crème.
- 5 Dans la chambre, évitez la moquette, les tapis, les tentures et les doubles rideaux pour limiter la présence d'acariens. Optez pour un matelas en mousse synthétique et un sommier à lattes.
- 6 Si l'enfant dort mal à cause de grattages nocturnes, les siestes sont recommandées... sans toutefois les prolonger après 16 heures. S'il se gratte beaucoup la nuit, enfilez-lui de petits gants en coton.
- 7 Choisissez des chaussures un peu larges afin d'éviter la macération. Déchaussez-les dès qu'il rentre à la maison et, comme chaussures, choisissez des charentaises.

PHOTOS : S. VALENTI

CARNET PRATIQUE

SOCIÉTÉ THERMALE DE LA ROCHE-POSAY

05 49 39 49 00 ou www.la-roche-posay.info
Tarifs. Forfait 3 semaines : 150 € d'honoraires des médecins + 396,43 € de forfait thermal. Les frais d'hébergement sont à la charge des curistes. Possibilité d'accueil pour les 3-17 ans non accompagnés, dans une structure médicalisée.

En France, les cures thermales sont remboursées.

En Belgique, en revanche, interrogez la mutuelle.