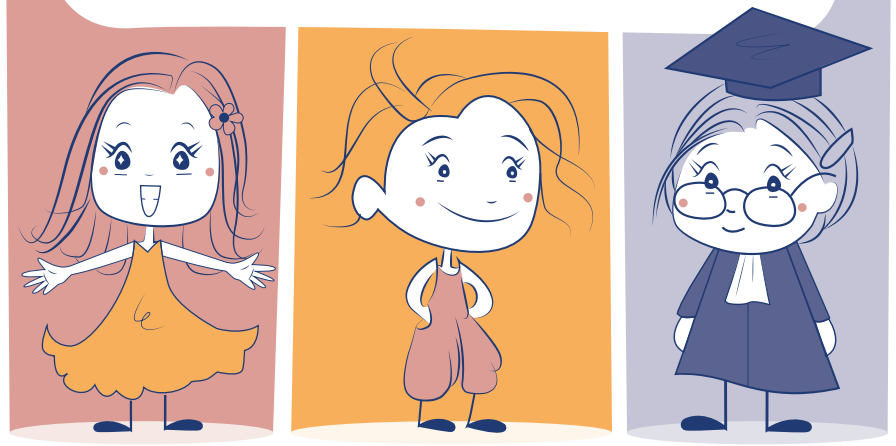
Les maladies de peau les plus fréquentes chez le nourrisson et le jeune enfant peuvent souvent **guérir seules** ou à l'aide de **crèmes/pommades facilement accessibles**.

Les cancers font partie des maladies de peau les plus graves à l'âge adulte. Leur **risque d'apparition** peut être drastiquement **réduit**, grâce à une **prévention solaire efficace DÈS L'ENFANCE**.



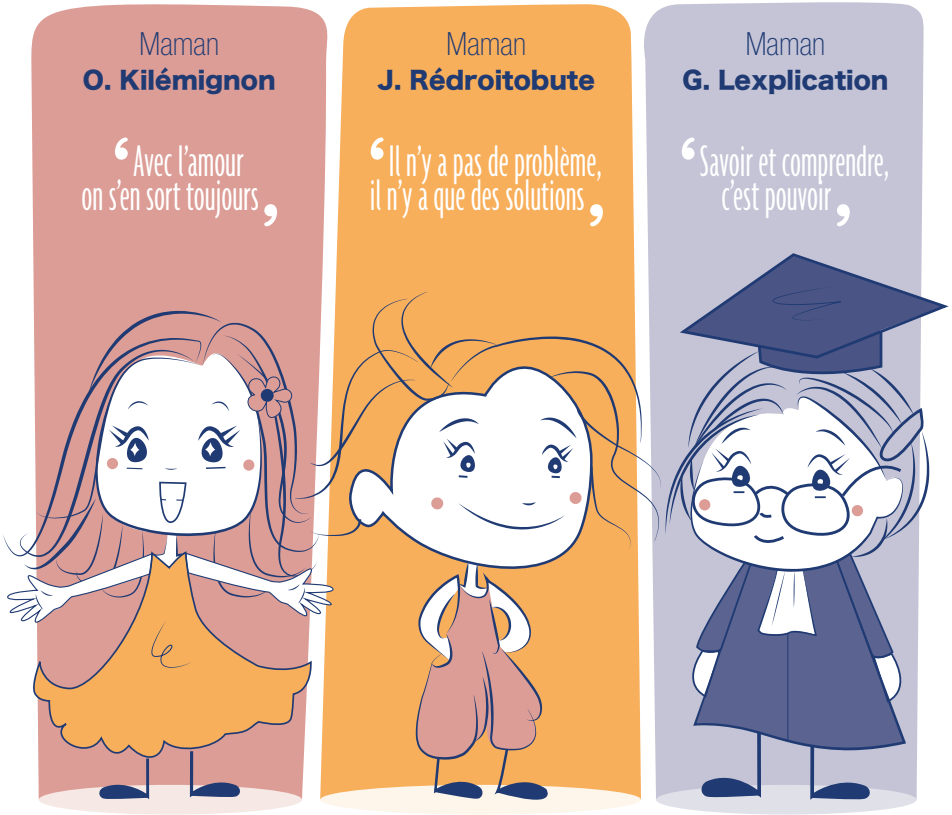
1. D. Floret. Varicelle et zona de l'enfant. *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*. 2020. Volume 33. **2.** Issue 2. **3.** Anthony J. Mancini, Daniel P. Krowchuk. Verrues. *Dermatologie de L'enfant*. 2019, Pages 106-111. **4.** Observatoire Régional de Santé de Bretagne. Les cancers en Bretagne. Etude de six localisations. mai 2010. **5.** Amblard P. *Peau et soleil chez l'enfant*. 2018;4. **6.** Adamski H, Stalder JF. Modalités pratiques de photoprotection de l'enfant. *Ann Dermatol Vénéréologie*. Mai 2007;134(5):86-7.

MERCI aux Dr Adamski, Pr Barbarot, Dr Droitcourt et Pr Maruani pour leur relecture, à la Fondation de la Dermatite Atopique, à l'IGDR, à l'IDGO, à Franck L, Corinne P, et toute l'équipe de l'agence TBWA\Adelphi pour leur soutien, aux crèches et écoles rennaises pour leur confiance, et aux familles qui ont accepté d'illustrer cette brochure.

Ne pas jeter sur la voie publique

Les maladies de peau fréquentes du nourrisson et du jeune enfant...

... Expliquées à travers les 3 expertes qui sommeillent en chacune de nous



Au retour de la maternité, on se retrouve souvent isolé en tant que parent, en première loge pour remarquer les maladies de peau de nos petits anges

Chacune de nos personnalités en a pris un sacré coup après 9 mois de grossesse et l'accouchement final…

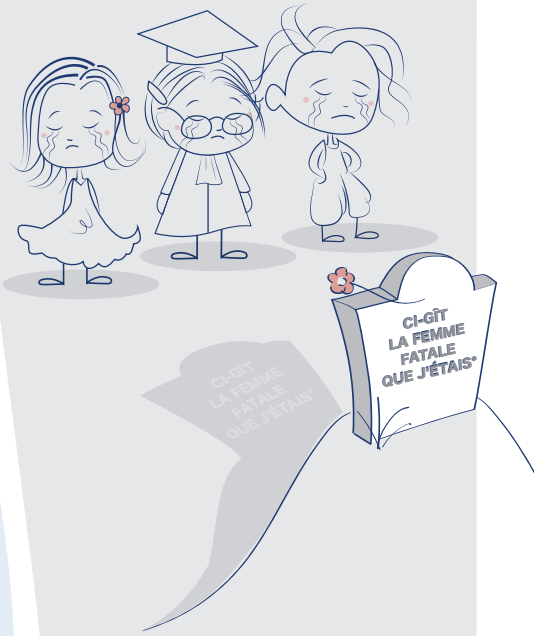
Pourquoi tous les cadeaux sont maintenant pour petit ange ?

Où sont passées les soirées entre copines et quand pourrai-je à nouveau gravir le Kikimanjaro ?

Où est passé mon corps de déesse d'autrefois ? Quand rentrerai-je à nouveau dans mon XS ?

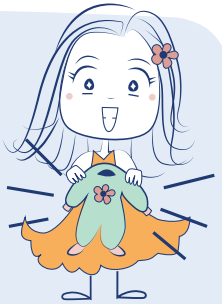
Où est passé mon QI à 150 ? Quand pourrai-je relire un livre pendant plus de 5 min ?

Une des personnalités semble même partie à jamais.



* Rassurez-vous elle reprendra vie quand votre petit ange le plus jeune atteindra ses 3 ans…

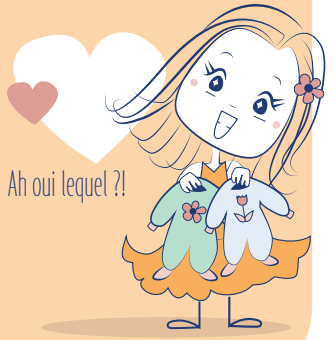
Mais il y a quand même des bons côtés à la maternité



Il n'est pas trop chou ce pyjama ? Trop mignon !

Si mes calculs sont bons, à raison de 5 couches par jour et d'une prise quotidienne de 30g/j, je peux encore acheter 2 paquets de couches taille 1, ce qui me fait une économie de 3 centimes par couche par rapport à la...

C'est le moment de devenir expert dans un nouveau domaine !



Ah oui lequel ?!

Chers Actients,

Nous sommes Morgane Taffou, médecin généraliste en ville, et Lise Boussemart, professeur de dermatologie en Centre Hospitalo-Universitaire.

En tant que maman de 3 enfants et dermatologue, Lise est souvent sollicitée par des parents de crèche, puis d'école, pour donner son avis sur des « boutons ».

Nous réalisons que 100% des parents sont confrontés à un moment ou à un autre à une anomalie de peau de leur enfant, alors qu'ils sont globalement très peu formés pour reconnaître, et même si possible éviter, les dermatoses les plus fréquentes.

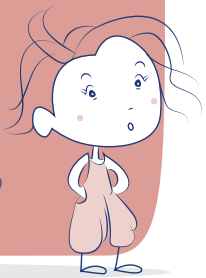
De ce manque, est né ce livret, fruit d'une campagne de financement participatif obtenu en 2019, via la Fondation de Rennes 1. Nous remercions donc chaleureusement chaque généreux contributeur qui a permis de rendre possible ce résultat que vous tenez aujourd'hui dans les mains…

C'est parti pour vous présenter quelques unes des dermatoses les plus fréquentes, pour que vous puissiez soit les éviter, soit les reconnaître pour les soigner au mieux !

Morgane Taffou
& Lise Boussemart

Ah oui tiens ! Des nouvelles choses à apprendre !

Chouette alors ! Je vais être encore une meilleure maman !



Ah oui ? Un moyen de se débrouiller un peu sans docteur ?

La dermite irritative du siège
(Érythème fessier)

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon

En changeant petit ange, j'ai découvert que ses fesses, l'intérieur de ses cuisses et son pubis étaient **tout rouges et irrités**. Un peu en forme de W, mais sans toucher le fond des plis !

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute

- **Changez régulièrement** votre bébé en lui nettoyant soigneusement le siège.
- Appliquez des **crèmes cicatrisantes** ou barrière occlusive type « pâte à l'eau » (Eryplast®).
- Utilisez des **couches protectrices en coton hydrophile (cotocouche®)**, en complément de la couche habituelle.
- **Évitez l'éosine**.
- En cas de persistance, **consultez votre médecin**.

ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication

Certaines situations sont plus propices à l'apparition d'un érythème fessier, notamment les poussées dentaires qui sont souvent accompagnées d'une légère diarrhée.

L'eczéma de l'enfant

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon

J'ai remarqué de **petites plaques rouges de peau sèche**, localisées surtout sur les joues de petit ange, et maintenant qu'il a grandi j'en vois plus dans les plis des poignets, des coudes et des genoux. Petit ange se gratte parfois jusqu'au sang le pauvre ! En plus, la crème hydratante le pique !

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute

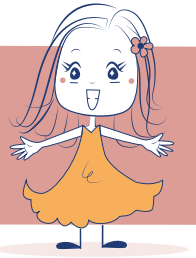
- En prévention : privilégier **les huiles lavantes sans parfum** pour le bain ou la douche, avec eau tiède plutôt que chaude.
- **Hydratez régulièrement la peau** avec des baumes sans parfum.
- Bien **couper les ongles**, manches longues pour **éviter le grattage**.
- **En cas d'eczéma en franche poussée : consultez votre médecin sans tarder.**
- Le traitement le plus efficace est alors **une crème à base de cortisone**, disponible sur ordonnance, mais attention aux zones de peau fine comme le visage.

ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication

L'eczéma de l'enfant, dit «atopique», est le signe d'une peau trop perméable aux allergènes. Cela peut être lié à un film lipidique insuffisant (protection naturelle de la peau), pour des raisons génétiques, et/ou à cause de l'utilisation régulière de produits lavants trop décapants. Le traitement efficace des poussées d'eczéma réduit le risque de développer par la suite une allergie respiratoire comme l'asthme.

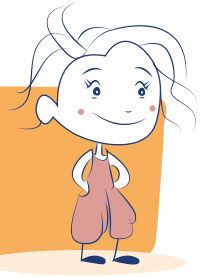
La plaie superficielle

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon



Petit ange adore courir, mais trébuche de temps en temps.
Il revient à la maison avec des plaies qui ont saigné...
Retirer le pansement demande parfois des heures de négociation !

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute



- **Nettoyez la plaie à l'eau et au savon.**
- Il n'est pas obligatoire de **désinfecter** sauf si la plaie est franchement sale. **Privilégiez alors la chlorexidine** et vous pouvez utiliser **une crème cicatrisante**.
- **Mettez un pansement qui protégera la plaie** des frottements et du soleil (en plus de l'effet psychologique). En cas de gros bobo qui colle aux fibres du pansement, décollez-le dans le bain, voire investissez dans des pansements gras et votre enfant vous remerciera éternellement.
- **Pour limiter les chutes**, choisissez des **vêtements et des chaussures confortables**, adaptés aux activités de votre enfant.

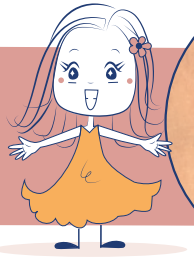
ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication

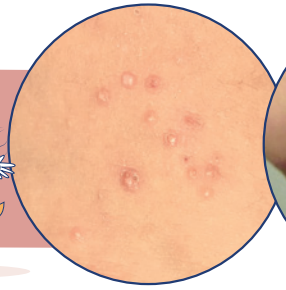
Ces dernières années, nous sommes passés des théories hygiénistes, où il fallait tout désinfecter, à des théories reconnaissant l'intérêt d'un microbiome naturellement diversifié pour une peau en bonne santé.

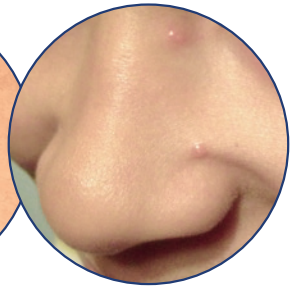
Une flore microbienne cutanée variée diminue notamment les risques d'eczéma.

Les molluscums contagiosum

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon

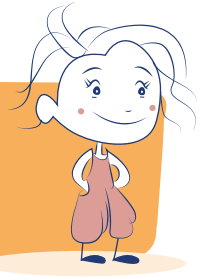






Petit ange a développé des **boutons ronds, durs, cireux**, et **indolores** de **1 à 5 mm**. Ils ont comme un petit « nombril » en leur centre et persistent depuis plusieurs semaines. Il n'y a **pas de liquide à l'intérieur**.

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute



- Solution cutanée à base d'hydroxyde de potassium (**Poxkare®, Molutrex®, Molusderm®**).
- 1 application/jour jusqu'à l'apparition d'une rougeur (en 10 à 14 jours).
- **Limiter la propagation et la contamination en coupant bien les ongles** et en **évitant le grattage et les bains collectifs.**

ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication

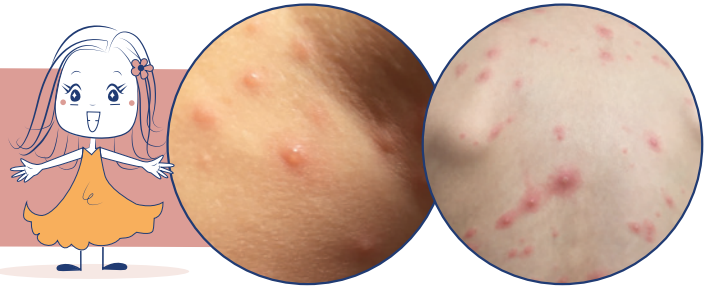
Le molluscum contagiosum (à ne pas confondre avec le molluscum pendulum, excroissance de chair poussant à l'âge adulte en zones de frottement) est une infection bénigne contagieuse, causée par un virus de la famille des Poxvirus.

Ce virus se propage plus volontiers sur une peau dite « atopique » (propice à l'eczéma).

Ce virus étant de la même famille que celui de la variole, les personnes vaccinées avant l'éradiction de la variole (jusqu'en 1979 en France) étaient protégées.

La varicelle

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon



Petit ange et plusieurs de ses copains à la crèche ont des **petits boutons** sur le corps, **remplis de liquide transparent** (comme des gouttes), et séparés les uns des autres. Certains d'entre eux ont de la fièvre. Après quelques jours, ils commencent à se gratter ! Les boutons évoluent vers des croutes, j'ai peur qu'à force de **se gratter**, ça laisse des cicatrices creusées sur leur peau de bébé.

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute

- Confirmez le diagnostic auprès de votre médecin.
- Bien **couper les ongles** pour limiter les cicatrices.
- Possibilité de faire **des bains antiseptiques** pour prévenir les surinfections.
- En cas de fièvre, évitez l'aspirine et l'ibuprofène (Advil®, Nurofen®), **préférez le paracétamol** (Doliprane®, Dafalgan®).
- La varicelle **guérit spontanément** en une dizaine de jours.

ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication

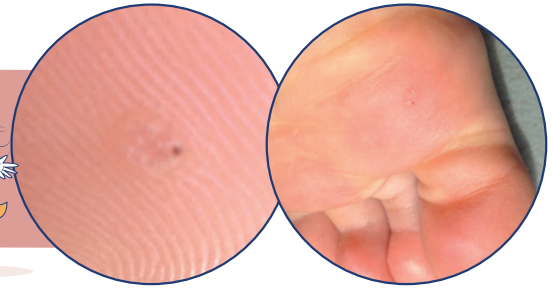
La varicelle est due à un virus printanier, très contagieux, même juste par l'air. Il vaut mieux l'attraper enfant qu'adulte, car l'adulte peut faire des formes plus graves.

La période d'incubation est de 14 jours mais on n'est contagieux que 1 à 2 jours avant l'apparition des boutons, et pendant 1 semaine.

La varicelle ne s'attrape qu'une fois dans la vie, mais le virus en cause (VZV) peut resurgir sous forme de zona des années plus tard.

La verrue

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon



En coupant les ongles de petit ange, j'ai remarqué un nouveau **bouton rugueux sous sa plante de pied.** À sa surface, on voit un **fin piqueté noir. Quand j'appuie dessus, c'est sensible.**

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute

- **Si la verrue n'est pas gênante pour l'enfant, on peut la laisser disparaître toute seule en 1 à 2 ans**.
- **En cas de gêne, aidez-vous d'une pommade à base d'acide salicylique** (exemple: pommade cochon®), à appliquer au coton-tige **1 fois/jour le soir pendant 1 mois en recouvrant avec un pansement étanche**. Un petit morceau d'ail peut aussi faire l'affaire mais bonjour l'odeur !
- C'est plus efficace que de brûler à l'azote liquide et surtout moins douloureux. Mais en cas de verrues rebelles ou multiples, n'hésitez pas à consulter.

ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication

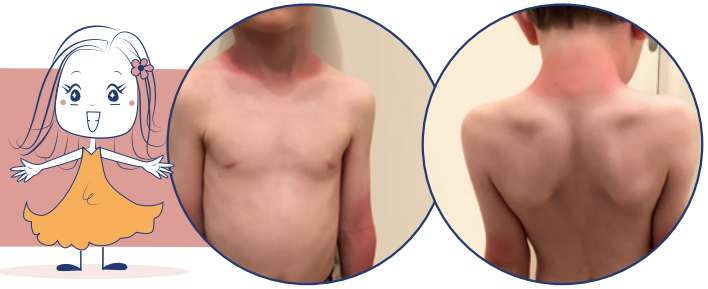
Les verrues sont dues à un virus de la famille des human papilloma virus (HPV) et surviennent après plusieurs mois d'incubation.

Ces virus sont très peu gênants pour leur hôte, il s'agit d'un exemple de virus particulièrement bien adapté à l'homme : à peine visible mais bien contagieux.

À la piscine, il est préférable de ne pas marcher pieds nus et de bien se sécher les pieds, car le virus pénètre plus facilement dans une peau humide.

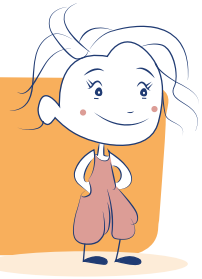
Le coup de soleil

DESCRIPTION PAR
Maman
O. Kilémignon



Après un pique-nique ensoleillé à la plage, mon bébé est revenu avec des **plaques rouges** et **douloureuses**, précisément sur les zones découvertes.

LES SOLUTIONS DE
Maman
J. Rédroitobute



- Si le coup de soleil est léger, il passera tout seul en quelques jours. S'il est grave, avec cloques, consultez votre médecin. Les crèmes cicatrisantes peuvent aider mais induisent parfois des allergies…
- Encore mieux : **LA PREVENTION**.

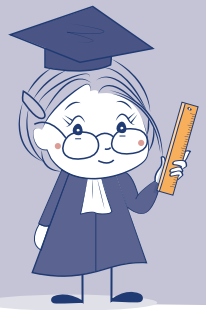
Les coups de soleil, en particulier ceux reçus pendant l'enfance, sont un facteur de risque connu du plus grave des cancers de la peau : **le MÉLANOME.**

Ce cancer survient le plus souvent à l'âge adulte, sur une peau qui a gardé en mémoire les dégâts des coups de soleil passés dans son ADN.

Le nombre de nouveaux cas de mélanome a doublé tous les 10 ans, entre les années 1950 et 2000, dans les pays à population blanche.

En France, on compte environ 10 000 nouveaux cas/an (la Bretagne est particulièrement concernée) et 1 500 décès/an.

ANALYSE DE
Maman
G. Lexplication



En plus des coups de soleil, on connaît d'autres facteurs de risque de développer un mélanome :

- Peau/cheveux/yeux clairs.
- Taches de rousseur.
- Nombre important de grains de beauté.
- Usage des cabines à UV, travail en extérieur.
- Cancers de la peau dans la famille.
- Maladie de Parkinson.

La protection solaire

Les conseils pour éviter les coups de soleil et diminuer le risque de mélanome à l'âge adulte

Les bons réflexes à adopter :

- Rester à l'ombre surtout aux heures de fort ensoleillement (12h-16h) et se méfier des ciels nuageux car les UVA passent à travers.
- Apprendre à petit ange, dès l'âge de 3 ans, que quand son ombre est plus petite que lui, le soleil tape, il faut se protéger.
- Bien montrer l'exemple (protection pour les enfants ET les parents) car l'enfant intègre le comportement parental mieux que les paroles, surtout pour continuer à l'adolescence.

À petite dose, le soleil exerce également des actions bénéfiques sur l'organisme et recharge vos stocks de vitamine D, vous pouvez donc en profiter quand votre ombre est plus grande que vous !

En cas d'exposition, prévoir :

- Vêtements ou combinaison anti-UV.
- Chapeau couvrant les oreilles et la nuque.
- Lunettes de soleil.
- Sur les zones non couvertes : crème solaire d'indice 50+, toutes les 2h.

On reconnaît un enfant de dermatologue à son habit de cosmonaute à la plage… Protection contre le mélanome ET les rides prématurées !

Stylée comme une rock star !

C'est beau comme la nature est bien faite : petit ange se réveille à 7h, on arrive donc les premiers à la plage à 9h, et pile quand le soleil commence à taper c'est l'heure de rentrer pour la sieste !