



Démangeaisons cutanées (prurit)

Quelles sont les causes des démangeaisons cutanées?

Les démangeaisons cutanées peuvent être causées par un ou plusieurs des éléments suivants :

- Affections cutanées (p. ex., peau sèche [cause la plus fréquente], eczéma, psoriasis, piqûres d'insectes).
- Réactions allergiques ou irritations (p. ex., laine, savons, produits chimiques).
- Affections nerveuses (p. ex., zona).
- Affections sous-jacentes (p. ex., faible taux de fer, diabète, anxiété, maladie des reins ou du foie).
- Leur cause est parfois inconnue.

Que pouvez-vous faire pour calmer les démangeaisons?

- Utilisez de l'eau tiède, et non chaude, pour le bain.
- Utilisez des savons et des détergents non parfumés pour le bain et la lessive. Évitez les produits assouplisseurs.
- Coupez-vous les ongles et gardez-les propres.
- Appliquez beaucoup de crème hydratante (recherchez celles qui contiennent de l'urée ou de la glycérine) sur les parties qui démangent.
- Utilisez des crèmes anti-démangeaisons. Par exemple : Cerave, Aveeno et Gold Bond.
- Utilisez des humidificateurs et maintenez une température ambiante fraîche.
- Appliquez des compresses froides sur les zones qui démangent.
- Essayez de ne pas vous gratter ni vous frotter la peau, car cela aggrave les démangeaisons.



Pourquoi faut-il éviter de se gratter?

- Plus vous vous grattez, plus les démangeaisons s'intensifient, créant ainsi un cycle démangeaisons-grattage.
- Si vous continuez de vous gratter, vous risquez d'endommager votre peau et de provoquer une infection ou des cicatrices.

Qu'est-ce que le prurit?

Le prurit désigne des démangeaisons de la peau qui donnent envie de se gratter.

La peau peut avoir un aspect normal, être rouge, rugueuse ou bosselée.

La peau devient généralement plus sèche avec l'âge, ce qui peut provoquer des démangeaisons.



Consultez un médecin si vous avez des démangeaisons qui :

1. Persistent pendant plusieurs semaines même après l'application de soins à domicile.
2. Perturbent vos habitudes quotidiennes.
3. Ne sont pas un symptôme isolé, surtout si elles s'accompagnent de l'un des symptômes suivants :
 - Perte pondérale.
 - Sueurs nocturnes.
 - Fièvre
 - Coloration jaune de la peau.
 - Absence d'urine.
 - Nausées et vomissements

REMARQUES