

ALTERNATIVE AU GRATTAGE

Le grattage est la conséquence des démangeaisons provoquées par la pathologie.

Conséquences : Ecorchures, risques d'infection

Le besoin impérieux de se gratter induit un cercle vicieux : Plus je me gratte, plus j'ai envie de me gratter.

En revanche :

- Moins j'écorche ma peau, moins elle démange
- Moins je me gratte, moins j'ai envie de me gratter

Les causes des démangeaisons :

- La sécheresse de la peau
- L'inflammation de la peau
- L'habitude de se gratter,
- Le stress...

Nous n'avons pas toujours conscience des moments pendant lesquels nous nous grattons

➔ Il est donc important de déterminer quand nous nous grattons et pourquoi.

Ne pas dire « arrête de te gratter », cette remarque exaspère et donne encore plus envie de se gratter

- La démangeaison ne s'arrête pas sans solution
- Souvent se retenir donne encore plus envie de se gratter
- ➔ *Il est donc nécessaire de trouver une alternative au grattage*

VOICI QUELQUES ALTERNATIVES :

L'hydratation : *Prévient et calme les démangeaisons*

Appliquer une crème hydratante tous les jours, voire plusieurs fois par jour

Avoir toujours un tube de crème à portée de main

Possibilité d'utiliser des sprays d'eau thermale, tamponner légèrement la zone pour essuyer avant d'appliquer la crème hydratante

Boire 1.5L minimum d'eau par jour (pour un adulte)

Le froid : *« Anesthésie » la démangeaison*

Si vous utilisez un spray d'eau thermale :

- Mettre le spray d'eau thermale au frais
- Pulvériser l'eau thermale, puis ventiler pour augmenter la sensation de fraîcheur

- Toujours essuyer la peau après en tamponnant pour ne pas laisser un résidu à la surface de la peau après évaporation qui pourrait dessécher la peau en retour (intérêt des eaux faiblement minéralisées)

Souffler sur la zone qui démange

Utiliser des petits pois ou des noyaux de cerises congelés (ne pas appliquer directement sur la peau)

Utiliser des galets lisses

Les contacts doux : *Evitent de s'écorcher avec les ongles*

! Les ongles doivent toujours être coupés courts pour éviter les lésions de grattage

Avec un objet

- ex : roulettes de massage, roulette en bois, galets...)
- Ne pas appliquer directement sur la peau

Avec les mains

- Frotter avec la paume de la main
- Tapoter, se pincer, presser
- Se gratter, « à contre sens » les ongles à l'envers

L'habillement

Ne pas trop se couvrir, porter des vêtements amples

Le port de moufles peut être utile pour éviter le grattage (surtout le grattage nocturne)

Préférer le coton, le lin, la soie sur la peau. Eviter les textiles irritants (synthétiques, laine)

Détourner l'envie de se gratter

Gratter autre chose

- Un doudou « gratt-gratt »
- Gratter quelqu'un d'autre

S'occuper les mains

- Balle anti-stress
- Cailloux, billes dans les poches
- Faire des travaux manuels

Modifier certaines habitudes

La relaxation

Respiration abdominale

Ecouter de la musique douce

Yoga, sophrologie, techniques de relaxation

Pour les parents :

- Faire un massage
- Lui lire un livre...

Pour les démangeaisons de la nuit :

- Appliquer une crème hydratante avant de se coucher
- Ré-appliquer une crème hydratante dans la nuit, si nécessaire
- Avoir une crème hydratante sur la table de nuit
- Ne pas trop se couvrir
- Aérer la chambre
- Faire en sorte qu'il n'y ait pas de résidus de lessives ou trop de squames dans les draps
- Mettre des gants en corons ou en soie

CONCLUSION

- Se fixer des objectifs réalisables
- Commencer par déterminer les moments où nous nous grattons le plus
- Choisir une ou plusieurs solutions pour chaque moment
- Se concentrer d'abord sur les périodes les plus difficiles