

Ma peau me démange : que puis je faire ?

Le site du Docteur Solange CHICHE REPELSKI

Adresse du site : www.docvadis.fr/solange-chicherepelski



Validé par

le Comité Scientifique Dermatologie - vénérologie

Le prurit est une sensation déplaisante associée au désir de se gratter (démangeaisons). Si aucune affection cutanée n'est identifiée comme cause possible, on parle de prurit « sine materia ». Il peut survenir dans de nombreuses circonstances et évolue selon un mode aigu ou chronique.

D'où vient le prurit ?

Les mécanismes en cause ne sont pas clairs. Les voies nerveuses qui transmettent le prurit semblent prendre naissance dans et sous la peau. Les informations sont ensuite transmises à différentes zones du cerveau qui les analyse et les interprète et génère l'envie de se gratter.

Quand parle t-on de prurit sine materia ?

Dans un premier temps, une véritable enquête doit être menée par votre médecin pour identifier l'origine de votre prurit. Différentes questions vous seront posées :

- A quelle date votre prurit a-t-il débuté ?
- Le début a-t-il été brutal ou au contraire s'est-il installé progressivement ?
- Existe-t-il des circonstances particulières qui le déclenchent ?
- Est-il permanent ou évolue-t-il par crises ?
- Apparaît-il à une heure précise de la journée ou survient-il à une période particulière de l'année ?
- Etes-vous gêné dans votre travail, dans votre vie de tous les jours ?
- Vous empêche-t-il de dormir ?

- Quelle région de votre corps est concernée ?
- Où débute votre prurit et comment s'étend-il ?
- Votre prurit est-il aggravé par la sueur, le sport, les bains, la douche, les repas ou au contraire est-il calmé par le froid, les moments de détente ?
- Souffrez-vous de maladies particulières et si oui lesquelles ?
- Manipulez-vous des produits toxiques ?
- Prenez-vous régulièrement des médicaments et si oui lesquels ?
- D'autres membres de votre famille ou de votre environnement socio-professionnel souffrent-ils également en ce moment de prurit ?
- Avez-vous déjà pris des traitements pour votre prurit et si oui lesquels ? Avec quels effets ?

Vos réponses et l'examen clinique suffiront la plupart du temps à votre médecin pour trouver la cause. Si cette investigation est négative, on parle alors de prurit sine-materia.

Y a-t-il des causes habituelles pour un prurit ?

De nombreux facteurs peuvent être en cause. Ils sont heureusement rares mais doivent classiquement être recherchés par votre médecin.

L'insuffisance rénale chronique, certaines maladies du foie, du pancréas ou une affection qui bloque la circulation de la bile, peuvent être responsables d'un prurit, souvent plus marqué la nuit. Il est également fréquent au cours des hépatites virales et médicamenteuses.

Certaines maladies hormonales peuvent parfois s'accompagner d'un prurit : mauvais fonctionnement de la thyroïde, des glandes parathyroïdes, ou au cours du diabète.

Les infections en particulier génitales (candidoses) sont fréquemment associées à des démangeaisons.

De nombreuses infections causées par des parasites, comme le tænia ou le plus souvent des oxyures, entraînent un prurit.

D'autres maladies qui diminuent les défenses immunitaires du corps, comme le sida par exemple, peuvent s'accompagner de prurit.

La carence en fer est une cause de prurit généralisé ou d'un prurit de la région anale ou génitale. Il existe mais cela est rare.

Le cancer peut être en cause. Ainsi, les cancers viscéraux sont associés à un prurit de même que les lymphomes.

Chez la femme, la période qui précède les règles et le 3^e trimestre de la grossesse peuvent s'accompagner de prurit. Un prurit apparu au cours de la grossesse est possible et disparaîtra rapidement après l'accouchement.

Un prurit d'origine psychologique existe et est relativement fréquent.

Des médicaments peuvent-ils provoquer un prurit ?

Beaucoup de médicaments peuvent donner un prurit. Ce prurit, induit par certains médicaments, sera considéré comme un effet indésirable du médicament et non comme un prurit sine materia et guérit à l'arrêt du médicament responsable. Il est donc important d'informer votre médecin des différents médicaments que vous prenez.

Attention, même à l'arrêt du médicament potentiellement en cause, le prurit ne s'arrête pas immédiatement, vous devrez parfois attendre plusieurs semaines avant sa disparition. Sachez que la pilule contraceptive peut elle aussi provoquer un prurit.

Mon prurit apparaît quand je prends un bain, est-ce grave ?

Certains prurits surviennent au contact avec l'eau : c'est le prurit aquagénique. Isolé, ce prurit est souvent sans gravité mais il peut parfois précéder de plusieurs années l'apparition d'une maladie du sang comme la leucémie.

Mon père âgé souffre de prurit, qu'en penser ?

Quand votre médecin a éliminé toutes les causes de prurit, après 70 ans, on parle de prurit sénile. Celui-ci est permanent ou évolue par crises. Son mécanisme est inexpliqué, mais il s'agit le plus souvent d'un dessèchement cutané très intense chez les personnes âgées. Une application régulière biquotidienne de crèmes émoullientes améliore très nettement les démangeaisons.

Le prurit sénile est responsable d'un grattage intense pouvant provoquer des lésions excoriées ayant du mal à cicatriser et pouvant se surinfecter dans un deuxième temps.

Quels examens me seront proposés ?

- Un prélèvement d'un petit morceau de peau appelé biopsiecutanée qui permet d'analyser les cellules de la peau.
- Une prise de sang ou un examen des selles.
- Une radiographie du thorax ou une échographie abdominale.

La recherche d'une cause à votre prurit permet de vous proposer un traitement efficace.

Quel traitement dois-je suivre pour soulager mon prurit ?

Il repose sur un traitement de la cause lorsque celle-ci est identifiée.

Votre médecin vous prescrira un traitement local approprié à votre prurit. Les traitements antiprurigineux locaux soulagent rapidement et vous aident à stopper le continuum prurit-grattage-prurit.

Un conseil : passer tout simplement un peu d'eau fraîche au niveau de la zone qui vous gratte peut déjà vous soulager.

Dans certains cas, un médicament antihistaminique par voie orale peut être prescrit. Beaucoup plus rarement, des antidouleurs seront nécessaires.

Dans certaines circonstances, votre médecin vous proposera de suivre des séances de puvathérapie ou d'UVB thérapie (ultraviolets A ou B). Ces séances seront toujours suivies de l'application d'une crème émoulliente afin d'éviter une sécheresse cutanée.

Comment modifier mes habitudes de vie pour limiter ou éviter ce prurit ?

- Prenez des douches plutôt que des bains. Si vous prenez un bain, ajoutez dans l'eau du bain 25 à 200 g de bicarbonate de soude, poudre très écolo à redécouvrir !
- Évitez les détergents et les savons acides et choisissez des savons surgras ou alcalins, particulièrement quand le contact avec l'eau déclenche et amplifie le prurit. Appliquez après votre toilette une crème émolliente et conservez-la avec vous pour en appliquer si besoin dans la journée. Votre médecin ou votre pharmacien saura vous conseiller.
- Optez pour des vêtements ni trop serrés ni trop chauds. Portez du coton surtout à même la peau.
- Réduisez votre consommation d'alcool, de café, de thé et de boissons chaudes.
- Évitez les épices et les fruits acides.
- Prenez soin de vos ongles. Coupez les régulièrement et évitez les ongles longs qui blessent en se grattant.

Le ressenti d'un prurit varie selon chacun. Son origine est parfois psychologique ou peut révéler une carence affective voire une dépression. L'acupuncture, les techniques de relaxation, l'hypnose, les psychothérapies peuvent alors être utiles. Des soins à base d'eau thermale sont aussi une alternative.