



Comment gérer vos démangeaisons (Prurit)

Ce guide vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que les démangeaisons? **1**

Quelles sont les causes
des démangeaisons? **2**

Que puis-je faire pour gérer
mes démangeaisons? **3**

Quand dois-je m'adresser
à mon équipe de soins de santé? **3**

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale et à leurs aidants. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple votre néphrologue, infirmier, travailleur social, diététiste, pharmacien ou médecin de famille).

Qu'est-ce que les démangeaisons?

Les démangeaisons sont une sensation désagréable qui vous donne envie de vous gratter. Certaines zones de votre peau peuvent vous démanger (comme le bras, la jambe, le dos ou la poitrine) ou votre corps tout entier.

- Les démangeaisons peuvent durer longtemps, être intenses, et empirer pendant la nuit
- Votre peau peut sembler normale ou rougie, sèche, craquelée, granuleuse, et des boutons ou des ampoules peuvent apparaître
- Se gratter fait empirer les démangeaisons et peut provoquer des lésions cutanées, des saignements, et des infections
- Les démangeaisons sont également connues sous le nom de prurit



Parlez-en à votre équipe de soins de santé si votre peau vous démange, surtout si cela nuit à vos activités quotidiennes ou à votre sommeil.

Quelles sont les causes des démangeaisons?

Les démangeaisons sont courantes chez les personnes atteintes d'une maladie rénale. Elles touchent certaines personnes plus que d'autres.

Les démangeaisons peuvent être provoquées par :

- Une maladie rénale
 - Une sécheresse cutanée
 - Des sensibilités et allergies de la peau
- Si vous recevez une dialyse et que vous ressentez des démangeaisons, il est possible que votre dialyse soit insuffisante
 - Si votre peau vous démange seulement pendant les traitements par dialyse, il se peut que vous ayez une réaction à un produit utilisé pendant vos traitements

Que puis-je faire pour gérer mes démangeaisons?

Vous pouvez prendre différentes mesures pour lutter contre les démangeaisons. Essayez de déterminer la cause des démangeaisons. Vous sentez-vous mieux à certains moments? Qu'est-ce qui améliore ou aggrave votre état? Indiquez à votre équipe de soins de santé les changements que vous constatez avec votre peau.

Envisagez les changements suivants :

Environnement à la maison

- Maintenez un environnement frais et humide chez vous, particulièrement en hiver
- Lorsque vous lavez votre linge, utilisez des détergents doux et assurez-vous que vos vêtements et vos draps sont bien rincés
- Portez des vêtements amples, légers et en coton, et utilisez des draps en coton
- Évitez de porter des vêtements rêches, comme en laine ou en polyester, sur les zones qui vous démangent



Stratégies d'hygiène personnelle

- Prenez un bain ou une douche de moins de 15 minutes chaque jour dans de l'eau tiède (et non chaude). Prenez des bains et non des douches si vous le pouvez.
- Les savons et gels douche peuvent irriter votre peau (particulièrement ceux qui sont parfumés)
 - Utilisez des savons ou nettoyants doux (par exemple la barre Dove pour peau sensible, CeraVe, ou Cetaphil)
 - Ne lavez que les parties de votre corps qui ont vraiment besoin d'être nettoyées (par exemple, les parties où vous transpirez, comme les aisselles ou l'aîne)
 - Lavez le reste de votre corps à l'eau
- Tamponnez doucement votre peau pour la sécher au lieu de la frotter
 - Hydratez votre peau dans les deux minutes suivant votre bain/douche. Votre peau devrait encore être humide.
 - Utilisez une crème hydratante hypoallergénique (et non une lotion)
 - Voici certaines crèmes recommandées : CeraVe, crème hydratante Cetaphil, crème Lipikar Baume AP+, crème Aveeno, crème de base Glaxal, crème apaisante Cliniderm, pommade Aquaphor, pommade Vaseline, traitement intensif de peaux à problèmes Vaseline, ou crème Uremol
- Tenez vos ongles courts et propres. Essayez de ne pas gratter ou frotter les zones qui vous démangent (cela ne fera qu'empirer votre état et pourrait entraîner une infection).
- Utilisez une compresse froide sur les zones qui vous démangent
- Ne prenez pas d'antihistaminiques en vente libre (par exemple, Benadryl) sans consulter votre équipe de soins de santé



Soins de dialyse

- Si vous recevez une dialyse, parlez de vos démangeaisons à votre équipe de soins de santé. Vous pourriez nécessiter une quantité différente de dialyse, ou des changements de médicaments ou de régime alimentaire.

Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?

Parlez-en à votre équipe de soins de santé si vos démangeaisons vous pose problème. Votre équipe de soins de santé peut vous proposer des options de traitement, comme des crèmes médicamenteuses, des médicaments ou de la photothérapie.

Inscrivez vos symptômes et parlez-en à votre médecin :

- Que ressentez-vous?
- Quand se manifestent-t-elles?
- Qu'est-ce qui les améliore ou les empire?
- Qu'avez-vous déjà essayé?



Votre équipe de soins de santé veut savoir si vous avez des démangeaisons. Vos préoccupations et questions sont importantes. N'ayez pas peur d'en faire part.

