eSantéMentale.ca

La trituration de la peau (Le trouble de l'excoriation)



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Le trouble de l'excoriation (également connu comme la trituration de la peau) est une affection dans laquelle une personne se pique la peau de façon répétée, au point de provoquer une infection et une cicatrisation de la peau. La bonne nouvelle, c'est que l'aide est disponible et comprend des services de conseils, des médicaments et le traitement des complications cutanées.

"Je ne peux pas m'arrêter de gratter la peau!"

Sally est une trentenaire qui n'arrête pas de se gratter la peau. Elle subit beaucoup de stress à la maison et au travail. Le soir, en regardant la télévision, elle se gratte le visage et les avant-bras au point de saigner. Les étés sont stressants car elle a peur que les autres voient les croûtes et les cicatrices sur ses bras et ses jambes. Elle aimerait d'avoir d'aide, mais elle est tellement gênée que c'est difficile de parler à quelqu'un.

Introduction

De nombreuses personnes se grattent la peau de temps en temps. Ils peuvent éclater leurs boutons, leurs grains de beauté, leurs taches de rousseur, leurs plaies et leurs croûtes. Elles peuvent même s'attaquer à des parties de leur peau où les autres ne verraient rien d'anormal. Mais lorsque le grattage devient si grave qu'il cause des problèmes dans la vie d'une personne, il peut s'agir d'un trouble du grattage de la peau.
D'autres termes qui sont utilisés comprennent, la dermatillomanie, le trouble de l'excoriation et le grattage compulsif de la peau.

Avez-vous un problème de la trituration de la peau ?

Vous avez remarqué l'un des éléments suivants ?

- ● La trituration de votre peau vous prend-elle beaucoup de temps dans la journée ?
- ● Avez-vous des cicatrices visibles dues aux triturations de la peau ?
- ● Vous vous sentez contrarié lorsque vous pensez au fait que vous vous en prenez à votre peau ?
- ● Est-ce que le fait de gratter votre peau vous empêche d'avoir une vie sociale ou professionnelle ? Par exemple, évitez-vous la plage ou la salle de sport parce que les gens pourraient voir vos cicatrices ? Ou bien passez-vous beaucoup de temps à dissimuler vos lésions avant le travail ou les événements sociaux ?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs questions, vous avez peut-être un trouble de l'excoriation.

Quelle est sa fréquence ? Quand commence-t-elle ?

On estime que jusqu'à 5 % de la population (soit 1 personne sur 20) en est atteinte.
Elle commence généralement vers l'âge de 15 à 45 ans et touche principalement les femmes.

Quelles sont les causes du trouble de l'excoriation ?

Les causes exactes ne sont toutefois pas connues :

- Les gens rapportent souvent que le trituration de la peau a commencé après une infection ou une blessure de la peau, et qu'après cela, ils ont eu une croûte qu'ils ont commencé à picorer.
- Le stress lié au travail, à l'école ou aux relations peut aggraver les démangeaisons.

Les Signes et symptômes courants

Voici les signes et les symptômes les plus courants :

- Le comportement peut être initié par une pathologie cutanée mineure ou sur du peau saine.
- Une envie irrésistible de se curer, de se gratter, de creuser ou de gratter la peau, ce qui l'endommage.
- Utilisation d'instruments tels que des pinces, des épingles, des ciseaux ou des couteaux.
- Un sentiment de soulagement temporaire de la détresse émotionnelle après le picage de la peau.
- Temps considérable consacré à la cueillette, souvent plusieurs heures par jour, et pire encore le soir.
- Ce comportement peut se produire alors que vous n'en êtes même pas conscient.
- Tentatives de résistance ou d'arrêt du comportement
- Réticence à montrer les zones de peau endommagées
- Altération du fonctionnement social

Pourquoi il est important de consulter un médecin

Il est important de consulter un médecin, car des conditions médicales peuvent contribuer aux démangeaisons de la peau, comme des troubles cutanés (tels que le psoriasis et la gale), et des conditions telles qu'une carence en fer ou des problèmes de foie.
Il est important d'obtenir de l'aide pour le trouble du picage de la peau, car les personnes qui en souffrent risquent de souffrir d'autres affections telles que la dépression, l'anxiété, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), etc. Obtenir de l'aide pour ces autres affections peut aider le picage de la peau ou vice-versa.

Stratégies d'auto-assistance

Autocompassion

L'autocompassion consiste à aider à accepter que l'on est imparfait. Pour de nombreuses personnes, le fait de voir une imperfection sur leur peau est un déclencheur qui les pousse à le gratter. L'autocompassion nous aide à accepter qu'il y aura toujours des imperfections dans notre peau et notre corps. Et ce n'est pas grave, car tout le monde est imparfait, et cela fait partie de l'être humain.
Vous venez de gratter votre peau et de vous vous sentez coupable ? Malheureusement, l'auto-culpabilisation nous rend plus stressés, ce qui n'aide pas. Ce n'est pas la fin du monde. Vous n'êtes pas seule. De nombreuses choses peuvent vous aider.

Avoir une bonne routine de soins de la peau

Lavez votre visage une ou deux fois par jour. De nombreux experts recommandent de se laver le matin et une fois le soir pour enlever la saleté, le maquillage, l'huile ou toute autre saleté. Utilisez un savon doux pour éviter que votre visage ne devienne trop sec. Certaines personnes trouvent que l'eau seule suffit, sans utiliser de savon. Utilisez une crème hydratante pour garder votre peau bien hydratée, car certaines personnes trouvent que la peau

sèche ou les démangeaisons sont un facteur déclenchant.
Lavez-vous les mains avant de gratter. Le fait de se laver les mains réduit le nombre de microbes, donc si vous vous grattes, cela réduit le risque de contracter une infection. Utilisez une lotion pour les mains après que vous avez laver les mains pour éviter que vos mains ne deviennent trop sèches.

Essayez une barrière physique.

Il peut aider à mettre une barrière physique sur votre peau qui la rend plus difficile à gratter:

- Portez des gants ou des moufles sur vos mains. Il existe des " protections contre le prélèvement de peau personnalisées", comme une moufle couvrant le pouce, le 2e et le 3e doigt pour rendre le grattement plus difficile, sans couvrir toute la main, disponibles auprès de magasins en ligne.
- Mettez des Band-Aids(™) comme des pansements pour les cloques qui peuvent rester en place pendant quelques jours.
- Mettez un "manchon de protection de la peau" pour protéger votre avant-bras, votre bras ou votre jambe contre la cueillette. Parmi les exemples fabriqués par des entreprises, citons UnnaSleeve (™).

Identifier les déclencheurs et les stratégies d'adaptation possibles

Les déclencheurs typiques des démangeaisons de la peau sont les suivants :

- S'ennuyer. Si c'est le cas, ayez des activités pour vous occuper, en particulier vos mains, par exemple le crochet, le tricot, etc.
- Se voir dans un miroir. Si c'est le cas, évitez, enlevez ou couvrez les miroirs qui sont un déclencheur.
- Du stress lié au travail, à l'école ou à la maison. Si c'est le cas, identifiez les stress spécifiques et essayez de trouver des idées pour y remédier.

Vous vous ennuyez ? Vous êtes stressé ? Vous avez juste besoin d'une distraction pour vos mains ? La TLC Foundation for Body-Focused Repetitive Behaviours propose une longue liste d'articles et d'activités pour occuper vos mains, comme par exemple :

- Le Silly putty
- Balle anti-stress
- Peindre vos ongles.

Des Traitements

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe différents traitements pour le trouble du picage de la peau.

- **Des séances de consultation/La thérapie (alias thérapie par la parole) :** il peut être utile de consulter un professionnel tel qu'un psychologue, un travailleur social ou un psychothérapeute. Les professionnels peuvent utiliser de nombreuses stratégies telles que
- **L'Entraînement à l'inversion des habitudes :** Le thérapeute vous aide à identifier les situations, le stress et les autres facteurs qui déclenchent le picage de la peau. Ensuite, le thérapeute vous aidera à trouver d'autres choses à faire au lieu de vous gratter la peau, par exemple en vous distrayant, en pressant une balle en caoutchouc. Cela vous aidera à soulager le stress et à occuper vos mains.
- **Contrôle des stimuli** : Le thérapeute vous aide à apporter des modifications à votre environnement pour freiner le picage de la peau. Par exemple, vous pouvez essayer de porter des gants ou des Band-Aids(™) pour éviter de sentir la peau et d'avoir envie de vous curer. Vous pouvez aussi couvrir les miroirs si la vue de boutons ou de taches sur le visage vous pousse à vous gratter la peau.

Des médicaments peuvent être utiles, tels que

- Inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS) tels que la fluoxétine (alias Prozac), le citalopram (alias Celexa), l'escitalopram (alias Cipralex), la fluvoxamine (alias Luvox) et la sertraline (alias Zoloft).

Nutraceutique

- La N-acétylcystéine est un nutraceutique en vente libre qui peut être utile.

Y a-t-il des problèmes de peau ?

- Si c'est le cas, votre fournisseur de soins primaires peut prescrire des médicaments tels que des antibiotiques pour une infection de la peau, ou des stéroïdes topiques pour réduire l'irritation de la peau peuvent être utiles.
- Y a-t-il des problèmes de peau persistants, comme de l'eczéma ou d'autres affections ? Demandez à votre fournisseur de soins primaires ce qu'il en est, ou renseignez-vous sur un médecin spécialiste de la peau (un dermatologue).

Quand et où obtenir de l'aide

Vous avez des problèmes de trituration de la peau ? Commencez par consulter votre fournisseur de soins primaires, qui pourra vous aider :

- Assurez-vous qu'il n'y a pas de problèmes de santé qui pourraient y contribuer, comme une affection cutanée, par exemple l'eczéma.
- Traiter les lésions cutanées, les plaies ou les cicatrices.

Il existe différents types de professionnels susceptibles de vous aider, tels que.. :

- Les Psychiatres : Votre médecin peut vous adresser à un psychiatre.
- Les Psychologues et travailleurs sociaux : Ils peuvent proposer une TCC et/ou un THS.
- Un Dermatologue : Peut être utile en cas de problèmes tels qu'une infection, une cicatrice, un défigurement ou une autre affection cutanée.
- Le Centre d’Apprentissage Trichotillomania tient une liste de professionnels formés.
- Vous ne trouvez pas de spécialiste du trituration de la peau ? Cherchez un thérapeute qui traite les troubles obsessionnels compulsifs (TOC), car les traitements sont similaires dans les deux cas.

"Vous voulez dire que je ne suis pas le seul avoir ce désordre?"

Sally trouve le courage de parler à son médecin de famille de ses troubles de l'excoriation. Elle est soulagée de constater qu'elle n'est pas la seule et que d'autres personnes souffrent également de ce problème. Son médecin de famille lui fait passer quelques tests pour éliminer d'autres problèmes de santé qui pourraient être en cause. Son médecin de famille lui suggère un service local de conseil financé par l'État, qui lui est d'un grand secours. Elle prend conscience du stress qui pèse sur sa vie, en particulier sur sa famille et son travail. Elle apprend à s'accepter et à être plus compatissante envers elle-même. Elle accepte que sa peau n'est pas parfaite et ne le sera jamais. En conséquence, elle est moins stressée et a moins d'émotions. Et maintenant, quand elle regarde la télévision, elle fait du crochet au lieu de gratter, et elle a maintenant assez de créations pour les vendre en ligne!

Pour plus d'informations

Anglais
Le centre d'apprentissage de la trichotillomanie
www.trich.org
Stop Picking.com
www.stoppicking.com
SkinPick.com
Ressources en ligne et communauté pour les personnes atteintes de dermatillomanie, y compris une application pour l'autosurveillance des prélèvements de la peau.
www.skinpick.com
Français
Dermatillomanie France
http://dermatillomanie-france.com

À propos de ce document

Rédigé par le Dr Tania M. Fantin, résidente en médecine familiale, promotion 2017. Révisé par les membres de l'équipe de soins primaires de eSantéMentale.ca, qui comprend les Drs M. St-Jean (médecin de famille), E. Wooltorton (médecin de famille), F. Motamedi (médecin de famille) et M. Cheng (psychiatre).

Avis de non-responsabilité

Ces informations sont proposées "en l'état" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre expert qualifié ou votre prestataire de soins de santé. Contactez toujours un expert qualifié ou un professionnel de la santé pour obtenir des informations complémentaires dans votre situation ou circonstance spécifique.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans son intégralité à condition que 1) ce matériel ne soit pas utilisé de manière à suggérer que nous vous approuvons ou que vous utilisez ce matériel, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non-commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète sur http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca