

DERMATITE ATOPIQUE

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations du site dermato-info.fr de la Société Française de Dermatologie

La dermatite atopique (DA) est une maladie inflammatoire chronique de la peau. Appelée également eczéma atopique, elle est la 2^{ème} maladie de peau la plus fréquente qui touche près de 2,5 millions de Français.

Symptômes de la dermatite atopique :

- Sécheresse cutanée de la peau
- Plaques rouges suintantes au début puis croûteuses
- Démangeaisons

LES BONS GESTES À ADOPTER



✓ **Limiter le contact direct avec la laine, les tissus rugueux ou synthétiques.**
Préférer des tissus à fibre fine, les vêtements en coton ou en lin.

✓ **Éviter l'utilisation d'adoucissant.**
L'achat de lessive spéciale est inutile.

✓ **Privilégier les douches tièdes de durée limitée**
plutôt que des bains prolongés.

✓ **Éviter les savons détergents et parfumés**
ainsi que les produits irritants.

✓ **Appliquer une crème émolliente, de préférence sans parfum, après la douche.**
Augmenter la fréquence d'utilisation par temps froid et sec.

✓ **Couper régulièrement les ongles**
pour éviter les lésions de grattage et les risques de surinfection.

LES SOINS ADAPTÉS

EN COMPLÉMENT DU TRAITEMENT PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN,

l'utilisation de soins adaptés permet d'apaiser votre peau et de réduire la sécheresse, les démangeaisons et, par conséquent, les poussées de dermatite atopique.

NETTOYER

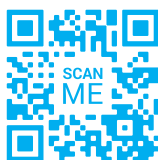


Utiliser un produit d'hygiène **sans parfum** au **pH proche de 5,5** (type **SYNDET**).
Sécher la peau en tamponnant avec une serviette douce.

HYDRATER



Appliquer 1 à 2 fois par jour un **baume hydratant sans parfum** sur tout le corps.
Ne pas appliquer sur les zones inflammatoires.



SCANNEZ CE QR CODE
RETROUVEZ TOUTES
CES RECOMMANDATIONS
ET ENCORE PLUS DE CONSEILS
POUR PRENDRE SOIN
DE VOTRE PEAU