

EN SAVOIR PLUS SUR LA DERMATITE ATOPIQUE

La dermatite atopique ou eczéma atopique est une maladie de peau caractérisée par des poussées. Plusieurs facteurs peuvent la déclencher. Il est important de les identifier pour les éviter.



PEAU SÈCHE

Une **peau bien hydratée** est essentielle. Lorsque la barrière protectrice est affaiblie, la peau est sèche, la rendant plus vulnérable aux irritants et allergènes.

La **sécheresse**, le **tiraillement** et la **rugosité augmentent le risque de poussées d'eczéma**.



IRRITANTS

Des irritants courants se cachent dans les produits de tous les jours : **savons, détergents, shampoings, vêtements**.



ENVIRONNEMENT

Des changements environnementaux importants, comme les **températures extrêmes**, peuvent provoquer des poussées d'eczéma.

La **chaleur** et la **transpiration estivales**, ainsi que la **sécheresse hivernale**, sont des facteurs déclenchants fréquents.

DÉTERMINER LES FACTEURS DÉCLENCHANTS



ALLERGÈNES

Le pollen, les acariens, les moisissures, les poils d'animaux et certains aliments (arachides, lait, œufs par exemple) sont des allergènes fréquents pouvant déclencher une dermatite atopique.

CONSEILS POUR VOUS AIDER À GÉRER ET À APAISER LES POUSSÉES

Pour soulager et prévenir les symptômes de votre dermatite atopique, adopter une routine quotidienne hydratante.

1



HYDRATEZ-VOUS QUOTIDIENNEMENT

Appliquez **tous les jours**, matin et soir, un **baume hydratant enrichi en céramides**.

Les céramides aident à restaurer la barrière cutanée, préservant l'hydratation et empêchant la pénétration des irritants.

2



ÉVITEZ DE VOUS GRATTER

Évitez de vous gratter même en cas de fortes démangeaisons pour prévenir les infections.

Appliquez du **froid localement** peut apporter un soulagement temporaire.

3



PORTEZ DES VÊTEMENTS AMPLES

Pour minimiser les irritations et les risques de poussées, opter pour des vêtements amples en **matières naturelles et douces** comme le coton ou la soie.

Utilisez des **lessives hypoallergéniques et sans parfum**.

4



UTILISEZ UN LAVANT DOUX

Le savon assèche la peau et peut aggraver les éruptions. Préférez un **nettoyant doux, non irritant et sans parfum**, qui nettoie, apaise et hydrate sans altérer la barrière cutanée.

Hydratez toujours votre peau après le lavage.