

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



✓ **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 ou un baume émollient, 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,

qui reste indispensable pour passer la phase aiguë, 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** type **Syndet** ou **huile de douche**.

Sécher la peau en tamponnant avec une serviette douce.

HYDRATER



Appliquer 1 à 2 fois par jour un **soin hydratant sans parfum** sur tout le corps.

Ne pas appliquer au départ sur les zones inflammatoires qui seront badigeonnées par le traitement médical. En effet, mettre un soin émollient sur une zone inflammatoire déclenche une rougeur et une brûlure qu'il ne faut pas confondre avec une allergie.

