

PEAU SÈCHE ET DÉMANGEAISONS

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

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

dermato
INFO
SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE DERMATOLOGIE

Une peau sèche est une peau qui manque d'eau et de lipides. Lorsque la peau est sèche, elle devient plus fragile et plus vulnérable aux agressions extérieures. Elle perd de sa souplesse, démange et prend un aspect rugueux.

De manière générale, la sécheresse atteint particulièrement les bras, les jambes ainsi que les zones de frottements.

LES BONS GESTES À ADOPTER



- ✓ **Privilégier les douches de courte durée** aux bains.
- ✓ **Couper régulièrement les ongles** pour éviter les lésions de grattage et les risques de surinfection.
- ✓ Éviter les savons détergents et parfumés ainsi que les produits irritants.
- ✓ Lors de la douche, opter pour **une température tiède** aux alentours de 34°C.
- ✓ Appliquer une **crème émolliente** de préférence sans parfum après la douche.
- ✓ Hydrater davantage sa peau **par temps froid et sec**.

HYGIÈNE ET SOIN QUOTIDIEN

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 quotidiennement une **crème** ou un **baume hydratant sans parfum** sur tout le corps.



<https://dermato-info.fr/>