

# DERMATITE ATOPIQUE

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations du site [dermato-info.fr](https://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<sup>ème</sup> 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

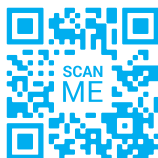


Utiliser un produit d'hygiène **sans parfum** au **pH proche de 5,5** (type **SYNDET**).  
Sécher la peau en tamponnant avec une serviette douce.

### 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

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