

DERMITE SÉBORRHÉIQUE

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

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



La dermite séborrhéique est une maladie inflammatoire chronique qui peut atteindre la peau, le cuir chevelu ou bien les deux. Elle se manifeste par des plaques rouges recouvertes de pellicules blanches ou jaunâtres sur des zones où la peau et le cuir chevelu sont gras. La dermite séborrhéique peut s'avérer gênante et impacter la qualité de vie des personnes qui en souffrent.

LES BONS GESTES À ADOPTER



- ✓ **Suivre et respecter les recommandations d'utilisation des produits** (durée, quantité et fréquence d'application).
- ✓ **Avoir une bonne hygiène de vie :** manger équilibré, éviter le tabac et le stress.
- ✓ **Pour ne pas irriter la peau,** éviter de gratter les lésions.
- ✓ **Après la douche, sécher en tapotant** pour ne pas irriter.

LES SOINS ADAPTÉS

EN COMPLÉMENT DU TRAITEMENT PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN

CUIR CHEVELU



AU QUOTIDIEN

Utiliser un **shampooing doux et apaisant** plusieurs fois par semaine.

LORS DES POUSSÉES

Utiliser un **shampooing traitant** 2 à 3 fois par semaine pendant 2 à 4 semaines.

VISAGE

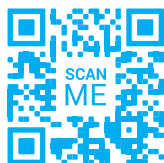


NETTOYER

Utiliser un produit d'hygiène **sans parfum** au **pH proche de 5,5** (type SYNDET).

HYDRATER

Appliquer 1 à 2 fois par jour une **crème spécifique** pour les peaux atteintes de dermite séborrhéique.



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

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