

# KÉRATOSES ACTINIQUES

## COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

Selon les recommandations du site [dermato-info.fr](http://dermato-info.fr) de la Société Française de Dermatologie



Les kératoses actiniques se manifestent par une ou plusieurs lésions crôteuses de couleur rouge et rugueuses au toucher, localisées sur les zones exposées quotidiennement au soleil (visage, cuir chevelu, le décolleté, dos des mains...). Les kératoses actiniques touchent majoritairement les sujets à peau claire et témoignent d'une exposition solaire importante. Ces lésions peuvent soit disparaître spontanément, soit parfois, évoluer en cancer. C'est pourquoi il est important de les faire surveiller régulièrement par votre dermatologue.

## LES BONS GESTES À ADOPTER

### IL EST TRÈS IMPORTANT DE METTRE EN ŒUVRE UNE PHOTOPROTECTION SOLAIRE EFFICACE

L'application quotidienne d'une crème solaire sur les zones exposées à la lumière a démontré son efficacité dans la prévention d'émergence des kératoses actiniques et la survenue de carcinomes.



#### ✓ Porter des vêtements adaptés

(pantalons, manches longues, tissus anti-UV) ainsi qu'un chapeau.

#### ✓ Bien penser à protéger sa peau

lors de promenades, déjeuners en terrasses, ou pratique sportive en extérieur.

#### ✓ Appliquer quotidiennement, en quantité suffisante, une crème solaire SPF 50+

sur les zones exposées à la lumière, sans oublier le décolleté, le cou ainsi que le crâne en cas de calvitie. Renouveler fréquemment l'application.

## LES SOINS ADAPTÉS

### EN COMPLÉMENT DE VOS TRAITEMENTS

L'efficacité de vos traitements s'associe parfois à des sensations de brûlures, rougeur et inflammation. Cette réaction est normale. C'est pourquoi il est nécessaire d'appliquer un réparateur cutané apaisant pour compenser.

#### NETTOYER



Nettoyer la zone fragilisée avec un **gel moussant sans parfum à pH 5,5** pour limiter les risques d'infection.

#### RÉPARER



Appliquer sur la zone fragilisée un **baume réparateur cutané apaisant sans parfum**.

#### PROTÉGER



Appliquer une **crème solaire SPF 50+** sur la zone exposée à la lumière.



SCANNEZ CE QR CODE  
RETROUVEZ ENCORE PLUS  
DE CONSEILS POUR PRENDRE  
SOIN DE VOUS

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