

VITILIGO

COMMENT PRENDRE SOIN DE VOTRE PEAU

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



Le vitiligo est une maladie de peau auto-immune liée à la disparition de cellules pigmentées de la peau, les mélanocytes. Elle se révèle par l'apparition de taches blanches sur la peau, sans relief, les bords peuvent être bien délimités ou flous. C'est une maladie relativement fréquente qui touche environ 0,5% à 2% de la population générale (hommes, femmes et enfants). Son évolution est imprévisible, il peut rester stable, s'étendre ou régresser sous l'effet des rayons du soleil.

Ce n'est pas une maladie psychosomatique, ni contagieuse, mais son aspect esthétique peut impacter fortement la qualité de vie.

LES BONS GESTES À ADOPTER

Les plaques de vitiligo sont dépourvues de pigment. Elles sont plus sensibles au soleil et rougissent plus rapidement. Il est donc important de les protéger avec **un écran solaire d'indice élevé**.

Néanmoins, en cours de traitement et **sur conseil de votre dermatologue**, il peut être bénéfique d'exposer les zones dépigmentées pour stimuler leur repigmentation.



✓ Éviter de frotter les plaques de vitiligo

(gommages trop agressifs, gants de toilette, rasoir électrique ...)

✓ Protéger la peau "normale" du soleil

afin de réduire le contraste entre la peau bronzée des plaques dépigmentées

✓ Éviter de s'exposer entre 11h et 16h et préférer

une exposition progressive au soleil (de 2 à 15 minutes) jusqu'à rosissement des zones blanches de vitiligo

✓ Penser à une protection vestimentaire :

chapeau, foulard, lunettes de soleil, gants...

LES SOINS ADAPTÉS

NETTOYER



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

Pour retirer le maquillage, utiliser un produit démaquillant doux.

PROTÉGER



Appliquer une protection solaire **SPF50+** en couche épaisse sur les zones à protéger, en particulier entre 11h et 16h.

CORRIGER



Si besoin, appliquer un **correcteur de teint** adapté en tapotant sur les zones à corriger pour estomper les différences de ton de la peau.



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

<https://dermato-info.fr/>
www.afvitiligo.com