

ET SI L'HYGIÈNE ÉTAIT LE 1^{ER} GESTE DE SOIN ?

Contre les **tiraillements**, les **picotements** et les **démangeaisons**, la **crème ne suffit pas**. Bien nettoyer sa peau avec des produits adaptés reste **la base d'un traitement efficace**.

On sait aujourd'hui qu'une **hygiène mal choisie a un impact direct sur la peau** : trop agressive, elle peut déclencher ou aggraver ses déséquilibres en perturbant la flore cutanée. Ceci est encore plus vrai pour les peaux sèches, dont la barrière cutanée est déjà déficiente.



L'HYGIÈNE EST LE 1^{ER} GESTE DE SOIN, C'EST LA BASE DE TOUT TRAITEMENT...

Le Point de vue du Dr Laure Bellange - Allergologue

Sans cela, tous les produits appliqués sur la peau sont inefficaces. C'est comme passer la serpillière sans avoir passé l'aspirateur avant. Cela ne sert à rien et peut aggraver l'état du sol. Laver la peau permet d'enlever les cellules mortes et les saletés. Cela permet une meilleure pénétration et efficacité des émollients et traitements appliqués ensuite. Cela évite les surinfections cutanées.

...Mais pas n'importe quelle hygiène !

Choisissez un nettoyant dermatologique adapté aux peaux atopiques, qui permet d'hydrater et de reconstruire la peau dès la douche.

Atoderm Huile de douche & Intensive baume

LE DUO DERMATOLOGIQUE QUOTIDIEN, ULTRA-NOURRISSANT, ULTRA-APAISANT, QUI RENFORCE LA BARRIÈRE CUTANÉE

#PlusForts Ensemble **+93%** d'hydratation⁽¹⁾

Atoderm
HYGIÈNE + SOIN

+93%
d'hydratation⁽¹⁾



ULTRA-NOURRISSANT
ANTI-IRRITATIONS

ULTRA-APAISANT
ANTI-DÉMANGEAISONS

Formule d'Atoderm
Huile de douche
biodégradable

Conçus et fabriqués
en France

Décryptez
nos formules sur
Ask.NAOS.com

⁽¹⁾ Test d'usage combinant Atoderm Huile de douche et Atoderm Intensive baume réalisé sur 11 patients pendant 21 jours en période hivernale.

PEAU TRÈS SÈCHE OU SUJETTE À L'ECZÉMA ATOPIQUE ? COMMENT ADOPTER UNE ROUTINE EFFICACE ET DURABLE TOUT EN SIMPLIFIANT MON QUOTIDIEN ?



Les réponses et recommandations du Dr Laure Bellange - Allergologue

#PlusForts Ensemble



BIODERMA est une marque fondée sur l'écobiologie qui est au cœur de la démarche NAOS.
www.naos.com

LA BIOLOGIE AU SERVICE DE LA DERMATOLOGIE

NAOS FRANCE, RCS Lyon 817 485 725 - SB-MGI(0019) Janvier 2021

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

L'ECZÉMA ATOPIQUE C'EST QUOI ?

L'eczéma atopique est une **maladie inflammatoire de la peau**. La peau est sèche et ne joue plus son rôle de barrière. Elle devient comme une passoire. Elle laisse ainsi entrer tous les polluants et allergènes de l'environnement et laisse aussi s'échapper l'eau vers l'extérieur. Cela entraîne une inflammation (*plaques rouges et rugueuses qui grattent*).



Rôle de barrière inefficace

Entrée des allergènes → inflammation

5%
DES ADULTES EN FRANCE
SOIT 2,5 MILLIONS DE FRANÇAIS⁽¹⁾

20%
DES ENFANTS⁽¹⁾

► Un retentissement important sur le quotidien (*insomnie, stress, irritabilité...*)

PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

30%

RISQUE POUR UN ENFANT

► 30% si un parent est, ou a été atopique.

70%

► 70% si les deux parents sont concernés⁽²⁾.

Disparaît généralement dans l'enfance, **mais 10 à 15% des enfants atteints le seront encore à l'âge adulte⁽¹⁾**.

⁽¹⁾ Ann Nutr Metab 2015;66(suppl 1) : 8-16, Atopic Dermatitis: Global Epidemiology and Risk Factors, S. Nutton, Overview of Atopic Dermatitis, Published on: June 20, 2017, Carmela Avena-Woods, BS Pharm, PharmD, BCGP. Atopic Dermatitis: Epidemiology and Pathogenesis Update, 2012

⁽²⁾ Eczema atopique. S.A. Buchner. Forum Med Suisse n°19, mai 2001

QUEL TRAITEMENT POUR MA PEAU SÈCHE, TRÈS SÈCHE, SUJETTE À L'ECZÉMA ATOPIQUE ?



Dans l'eczéma atopique, la peau est sèche. Il ne faut donc pas la décaper, au risque de la rendre encore plus sèche et d'aggraver les lésions.

RITUEL DE SOIN QUOTIDIEN, TOUTE L'ANNÉE, MÊME EN DEHORS DES POUSSÉES



1 SE NETTOYER avec une **huile de douche dermatologique** adaptée sans savon, ultra-nourrissante, anti-irritations et renforçant la barrière cutanée.

2 S'HYDRATER quotidiennement sur tout le corps avec un **soin hydratant** qui nourrit et reconstruit la barrière cutanée.

TRAITEMENT DES POUSSÉES

En plus du rituel de soin quotidien, associer le traitement prescrit par son médecin (*dermocorticoïdes*). Si ce traitement n'est pas suffisant, consulter son médecin traitant.

Pour soulager les crises de démangeaisons, ne pas hésiter à utiliser un **spray anti-démangeaisons** adapté aux peaux sèches, sujettes à l'eczéma atopique.

ZOOM SUR LES ASTUCES DU DR LAURE BELLANGE



Comment rendre plus efficace son rituel de soin quotidien

1 NETTOYER



Douche courte de 5 minutes à 34 degrés maximum. **Les bains sont à éviter.**



Sécher la peau méticuleusement avec une serviette propre, **sans frotter.**

2 HYDRATER

Se créer une **routine simple**, pour que l'hydratation devienne **systématique**



Avoir le tube de crème à **portée de main** dans la salle de bain.



Appliquer la crème sur **peau encore humide** et masser.



Utiliser la technique de « la coccinelle » pour les enfants : **appliquer plusieurs points sur la peau et le laisser étaler.**



Ne pas hésiter à tester plusieurs textures pour choisir celle qui nous convient et qui deviendra un **plaisir à appliquer.**



Avoir un **petit format à garder sur soi** pour en remettre dans la journée.

COMMENT APPLIQUER QUOTIDIENNEMENT MON ÉMOLLIENT ?

Une nouvelle méthode ludique et efficace pour rendre le crémage plus agréable et systématique



Approuvée par les Dermatologues

MÉTHODE⁽¹⁾ 3 6 9



POSOLOGIE

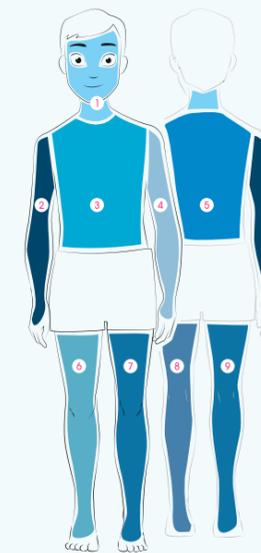
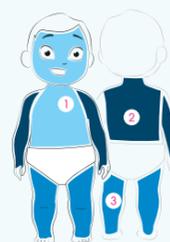
2 fois par jour

QUANTITÉ
en pressions de pompe du produit

9
PRESSIONS
pour un adulte

6
PRESSIONS
pour un enfant

3
PRESSIONS
pour un bébé



(1) La quantité d'émollient à appliquer varie selon la taille et la corpulence.

LES INDISPENSABLES & LES HABITUDES À PROSCRIRE



Recommandations du Dr Laure Bellange – Allergologue



À FAIRE



- Laver la peau avec des **produits adaptés**.
- **Hydrater quotidiennement**, même en dehors des poussées et ce toute l'année !
- **Traiter la poussée** dès qu'elle apparaît.
- **Consulter** son dermatologue ou allergologue si persistance des lésions malgré un traitement bien mené.
- **Éviter de se gratter** et couper les ongles courts
- **Aérer les pièces** de votre maison tous les jours entre 10 et 15 minutes.



À ÉVITER!



- Utiliser des **crèmes parfumées**. Elles sont trop agressives.
- Utiliser des **produits non adaptés** aux peaux sèches à atopiques.
- Utiliser des **textiles irritants** et trop serrés. Penser à couper les étiquettes. Préférer des vêtements en coton.
- Utiliser des lessives en poudres et **des assouplissants**.