

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

LE GUIDE PATIENT **EN ATOPIE**

ADOPTER UNE
HYGIÈNE ADAPTÉE



① NETTOYER

Atoderm Huile de douche

**ULTRA NOURRISSANTE
ANTI-IRRITATIONS**



PV : 14.50€
1L

NETTOIE en douceur
24H D'HYDRATATION

PROTÈGE la barrière cutanée
Brevet SKIN BARRIER THERAPY™

② TRAITER

Atoderm Intensive baume

**L'ÉMOLLIENT ULTRA APAISANT
ANTI-DÉMANGEAISONS**



PV : 20.50€
500ml

RECONSTRUIT DURABLEMENT
la barrière cutanée - LIPIGENIUM™

STOP le cercle vicieux du grattage

**PEAU PROTÉGÉE DE
L'ENNEMI N°1 DES ATOPIQUES :**
le Staphylococcus aureus

(1) Test d'usage combinant Atoderm Huile de douche et Atoderm Intensive Baume réalisé sur 11 patients pendant 21 jours en période hivernale.
(2) Étude clinique comparative vs émollissant, randomisée en double aveugle sur 130 enfants âgés de 6 mois à 15 ans ayant entre 3 et 6 crises de dermatite atopique modérées (15 < SCORAD < 40) dans les 6 mois précédant le début de l'étude. Posologie : 2 fois par jour. Pologne, 2013.

MON GUIDE HYGIÈNE EN ATOPIE

Votre peau est une barrière. Lorsque vous souffrez d'atopie, cette barrière est altérée et **vosre peau devient moins protégée** et donc plus sensible aux agressions.

L'hygiène est le premier geste de soin, sans cela, tous les produits appliqués sur la peau seront inefficaces.

LES DO



SE LAVER À L'EAU TIÈDE

Prenez des **douches tièdes** (34°C max) durant **5 minutes maximum**. L'eau chaude est trop agressive pour votre peau.



DES PRODUITS SANS SAVON

Utilisez des huiles de **douches dermatologiques** pour protéger la couche lipidique de votre peau.



La bonne astuce

*Faites attention à vos mains !
En effet celles-ci sont souvent oubliées. Privilégiez une huile de douche pour le lavage.*

SÉCHER SANS FROTTER

Séchez votre peau en tamponnant avec votre serviette ou utilisez un peignoir.



LES DON'T



LE BON RYTHME

Réduisez la fréquence des lavages en hiver. L'eau peut agresser votre peau et l'assécher encore plus.

UTILISER DU SAVON

N'utilisez jamais de savon. Celui-ci dégraisse votre peau qui en est déjà dépourvue.

FROTTER SA PEAU

Ne vous frottez jamais avec votre serviette en sortant de la douche. Le frottement est le premier déclencheur du gratage.

LES BONNES HABITUDES AU QUOTIDIEN

1

N'attendez pas que ça gratte pour hydrater votre peau. Appliquez un émollient adapté à la saison, plutôt baume en hiver, plutôt crème en été.

2

Buvez !
Une peau atopique est une peau qui manque d'hydratation. Pour éviter le dessèchement cutané, **buvez 1,5 litre d'eau par jour minimum.**

3

N'utilisez pas de textiles irritants (laines, matières synthétiques) **et trop serrés** et pensez à couper les étiquettes pour éviter les frottements. Privilégiez les matières naturelles comme le coton ou le lin.

4

Évitez les produits parfumés (crèmes, parfums) qui contiennent des molécules pouvant aggraver la peau.

5

Lorsque vous faites le ménage ou la vaisselle, **pensez à porter des gants pour vous protéger les mains** des produits irritants.

6

Et le sport dans tout ça ? L'acidité de la sueur peut aggraver votre peau. **Éliminez la transpiration dès que possible.**

COMMENT APPLIQUER SON ÉMOLLIENT ?

MÉTHODE⁽¹⁾ : 3 6 9



POSOLOGIE

2 fois par jour

QUANTITÉ

en pression de pompe du produit

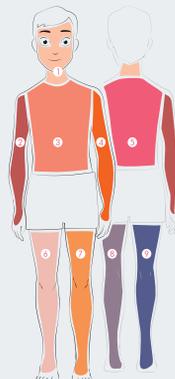
3
PRESSIONS
pour un bébé



6
PRESSIONS
pour un enfant



9
PRESSIONS
pour un adulte



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

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Retrouvez tous nos autres services
sur AskNaosPro, la plateforme dédiée
à nos professionnels de santé

[Ask.NaosPro.fr](https://www.asknaospro.fr)

