

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



LE GUIDE PATIENT EN ATOPIE

CONSEILLER UNE ROUTINE HYGIÈNE/SOIN ADAPTÉE

ECZÉMA ATOPIQUE, PEAU TRÈS SÈCHE, XÉROSE SÉNILE



N A O S
ECOBIOLOGY

AU CŒUR DE LA
DERMATOLOGIE

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

MON GUIDE HYGIÈNE/SOIN

Prendre soin de ma peau atopique



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

Une bonne routine hygiène et soin permet de réduire les symptômes et de **prévenir les poussées**, tout en améliorant **vos** **qualité de vie**.

✓ À ADOPTER

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.

UTILISER DES PRODUITS SANS SAVON

Utilisez des huiles de **douche dermatologiques sans savon** pour protéger la couche lipidique de votre peau.

SÉCHER SANS FROTTER

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



✗ À ÉVITER

TROUVER LE BON RYTHME

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

ÉVITER LES PRODUITS PARFUMÉS (HYGIÈNES, CRÈMES)

Évitez d'utiliser des produits contenant du parfum. Ces molécules peuvent agresser la peau.

N'ATTENDEZ PAS QUE ÇA GRATTE POUR HYDRATER VOTRE PEAU

Appliquez un émollient adapté à la saison **1 à 2 fois par jour**, plutôt **baume en hiver**, plutôt **gel crème en été**.



La bonne astuce

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

BIODERMA

LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

DES HABITUDES AU QUOTIDIEN POUR SOULAGER ET AMÉLIORER MON BIEN-ÊTRE

1

En cas de démangeaisons sévères, un spray anti-démangeaisons peut offrir un soulagement rapide.
Veillez à choisir un produit spécifiquement formulé pour les peaux atopiques.

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

Ne pas négliger la gestion du stress : cela peut **aggraver les symptômes de l'atopie**, donc évitez les situations de stress intense ou apprenez à les gérer grâce à **des techniques de relaxation** (méditation, respiration, yoga).

5

Lorsque vous faites le ménage ou la vaisselle, **pensez à porter des gants pour protéger vos 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⁾ :



POSOLOGIE

2 fois par jour

QUANTITÉ

en pression
de pompe
du produit



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