



PEAU SÈCHE  
À TRÈS SÈCHE

# PEAU SÈCHE À TRÈS SÈCHE

La peau sèche est une peau fragile facilement irritable qui présente des squames et des rugosités. Elle tiraille et démange.

La sécheresse cutanée sévère peut donner à la peau un aspect craquelé ou en écaille de poisson, la peau est rêche, rugueuse et squameuse.

## Causes

Prédisposition génétique, agressions extérieures (froid, chaud, soleil, pollution), tabac, produits détergents, traitement agressif desséchant, carences alimentaires, traitement médicamenteux.

## Types de lésions



Xérose



Ichtyose



Kératose pilaire

## Hygiène

Nettoyer sans agresser la peau avec des produits doux respectant le film hydrolipidique (syndet, crème, huile lavante).

## Produits



**La Roche-Posay** Lipikar surgras crème lavante, Lipikar syndet AP+, Lipikar huile lavante.

**A-Derma** Exomega Control gel/huile lavante.

**Avène** TriXera Nutri-fluide, pain surgras cold cream, Xeracalm A.D huile lavante.

**Cera-Ve** Crème lavante hydratante.

Utilisation quotidienne, bien rincer, sécher en tamponnant.

## ENTRETIEN PEAU SÈCHE À TRÈS SÈCHE

Restaurer la barrière cutanée en restaurant confort et souplesse.

### Produits



**La Roche-Posay** Lipikar lait, Lipikar baume AP+.

**A-Derma** Exomega Control lait, crème ou baume.

**Avène** TriXera lait, baume, Cold cream crème, Xera-calm A.D crème /baume.

**Cera-Ve** Lait hydratant.

Utilisation 1 à 2 fois par jour sur peau propre et sèche. Le choix du produit plus ou moins nourrissant (lait < crème < baume) dépendra de l'importance de la sécheresse cutanée.



## ENTRETIEN PEAU TRÈS SÈCHE RUGUEUSE ET SQUAMEUSE

Maintenir une bonne hydratation, réduire les squames et les zones avec épaissement cutané.

### Produits



**La Roche-Posay** Iso-Urea lait/fluide.

**Avène** Akerat 10 crème, Akerat 30 crème zones localisées.

**Cera-Ve** S.A crème anti-rugosités.

Utilisation 1 à 2 fois par jour sur peau propre et sèche.



## Les conseils pratiques de nos experts

- Nettoyez votre peau sans agresser en privilégiant des gels nettoyants sans savon ni parfum.
- Prenez des douches plutôt que des bains, ne restez pas trop longtemps dans l'eau pour les inconditionnels du bain. Rincez-vous avec soin et séchez-vous sans frotter.
- Lavez-vous à l'eau tiède (< 35°C) voire fraîche.
- Dans les périodes de grand froid, espacez bains ou douches.
- Nourrissez votre peau quotidiennement.
- Alternez les textures en fonction des saisons: une texture lait au printemps et en été, un baume en automne et en hiver
- Evitez les vêtements de laine, source d'irritation pour la peau, privilégiez le coton.
- Protégez-vous du froid et du soleil.
- Dans la maison, maintenez un bon taux d'humidité et évitez de trop vous exposer à l'air conditionné.
- Buvez en quantité suffisante.
- Privilégiez une alimentation riche en fruits, légumes, légumineuses, fruits secs et poissons gras.
- Evitez le tabac et l'alcool.

Ayez sur vous ce document sous forme numérique. Scannez et téléchargez le PDF de ce dépliant >

