



PEAU
ATOPIQUE

PEAU ATOPIQUE

La Dermatite atopique est une dermatose inflammatoire chronique caractérisée par une sécheresse de la peau et du prurit, elle évolue par poussées sous forme de lésions d'eczéma.

Elle touche 50% des enfants de 3 mois à 5 ans et 10 à 15% des adultes.

Causes

Facteurs génétiques (allergies), immunologiques, cutanés et environnementaux (agents irritatifs, infectieux, allergènes, stress).

Types de lésions

En période de poussée: rougeurs et démangeaisons > vésicules > suintements > croûtes.

En dehors des poussées: sécheresse cutanée > démangeaisons.



Eczéma craquelé de la main



Lésions aux plis de flexions



Eczéma sur les convexités du visage



Xérose

Hygiène

Nettoyer sans agresser la peau, lutter contre la sécheresse cutanée, apaiser les sensations de tiraillements. Toilette avec un syndet solide ou liquide, une crème ou une huile lavante.

Utilisation quotidienne, bien rincer. Préférer la douche (5min) au bain (max15min). Se sécher délicatement en tamponnant doucement la peau.

Produits



La Roche-Posay Lipikar syndet AP+, Lipikar Huile AP+.
A-Derma Exomega Control huile lavante, gel moussant.
Avène Xeracalm A.D huile lavante relipidante, Xeracalm A.D pain surgras.
CeraVe Crème lavante hydratante.

EN DEHORS DES POUSSÉES

Hydrater, nourrir, assouplir, reconstruire la barrière cutanée. Utile en prévention des poussées pour réduire leur fréquence et limiter les tiraillements et les démangeaisons.

Utilisation quotidienne 1 à 3 fois par jour, sur une peau propre et sèche.



Produits

La Roche-Posay Lipikar baume AP+M, Lipikar stick AP+.
A-Derma Exomega Control crème, lait ou baume.
Avène Xeracalm A.D crème ou baume relipidants.
CeraVe Baume hydratant.

Utilisation quotidienne 1 à 3 fois par jour, sur une peau propre et sèche. Appliquer sur les zones sèches et les zones d'eczéma en voie d'amélioration. Eviter l'application sur les zones inflammatoires au risque d'augmenter le prurit.





EN PÉRIODE DE POUSSÉES

Assainir pour éviter la surinfection, favoriser la régénération de la peau, apaiser.

Produits



La Roche-Posay Cicaplast baume B5 réparateur apaisant.

A-Derma Dermalibour+ crème réparatrice.

Avène Cicalfate+ crème réparatrice protectrice.

Utilisation 1 à 2 fois par jour dès les premiers signes de poussées d'eczéma (rougeurs, prurit).

SOINS COMPLÉMENTAIRES

SOIN LOCALISÉ

Apaiser les démangeaisons intenses à tout moment: vaporiser une eau thermale d'Avène ou de La Roche-Posay sur la peau irritée, laisser agir 2 à 3 minutes et tamponner l'excédent avec douceur.

Puis appliquer:

La Roche-Posay Lipikar AP+ stick anti-grattage.

Avène Xeracalm A.D concentré apaisant.

ISOLANT

Lors de la baignade à la piscine ou à la mer, appliquer une crème barrière pour isoler et protéger des agressions avant l'application d'une crème solaire:

A-Derma Dermalibour (Barrier) crème protectrice.

PROTECTION SOLAIRE

La Roche-Posay Anthelios lait/crème SPF 50+.

A-Derma A-Derma protect AD SPF 50+.

Avène Crème/lait solaire SPF 50+.

Vichy Capital soleil SPF 50+.





Les conseils pratiques de nos experts

- Réduisez la fréquence, la durée et la température des bains (<35°C).
- Utilisez un nettoyant surgras anti-irritation.
- Éliminez les savons détergents, irritants et les bains moussants parfumés.
Séchez délicatement la peau en tamponnant sans frotter.
- Coupez les ongles courts afin d'éviter les lésions de grattage et la surinfection.
- Hydratez la peau quotidiennement.
- Augmentez les applications d'émollient par temps froid et sec et choisir des formules plus nourrissantes (baume) car la dermatite atopique s'aggrave en hiver.
- Évitez les textiles irritants en contact direct avec la peau (laine, synthétique), privilégiez le coton. Évitez l'usage d'adoucissants textiles.
- En cas de réactions d'intolérance, testez d'autres émoullients pour trouver celui qui sera le mieux supporté.
- Appliquez une crème barrière avant une baignade afin d'isoler la peau des agressions (sel et chlore).
- Privilégiez une alimentation riche en antioxydants (fruits et légumes) et en acide gras essentiels (poissons gras).

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

