

pour prévenir la sécheresse cutanée

= peau rugueuse avec détachement de petites lamelles de peau pouvant provoquer des rougeurs et des démangeaisons

NETTOYER

- ▶ Privilégiez les douches courtes à une température tiède
- ▶ Séchez minutieusement la peau par tapotements et sans frotter

▶ Utilisez un pain dermatologique (savon sans savon), une crème, une huile lavante ou un syndet (gel dermatologique liquide), sans savon, sans parfum, hypallergénique

! **Demandez conseils à votre pharmacien**



Eviter les facteurs agressifs pour la peau (produits d'hygiène contenant de l'alcool, pièces surchauffées et sèches, rasoirs mécaniques, ...)

HYDRATER



La grande majorité des produits dermo-cosmétiques ne sont pas remboursés par la sécurité sociale. Cependant une prise en charge financière est possible, renseignez-vous auprès de votre mutuelle

- ▶ Appliquez les produits dermo-cosmétiques (crème, baume, lait, préparation à base de cire ou d'huile ...) qui vous ont été prescrits ou conseillés :
 - sur le visage et/ou le corps, 2 fois par jour (matin et soir) si possible ou plusieurs fois par jour si vous en ressentez le besoin
 - sur les mains et/ou les pieds en incluant les doigts et les talons pour éviter l'apparition de fissures
 - de préférence après la douche ou la toilette pour renforcer l'efficacité des produits



Des soins socio-esthétiques (masque hydratant, gommage, ...) pour renforcer l'hydratation de la peau sont possibles
Renseignez-vous auprès de votre équipe soignante !

PROTÉGER

- ▶ Portez des vêtements amples et longs en coton
- ▶ Portez des gants lors de travaux manuels
- ▶ Coupez les ongles courts à l'aide d'une lime (ne pas utiliser de coupe-ongles)
- ▶ Utilisez une lessive hypoallergénique (sans parfum ni conservateur)

EN CAS DE COMPLICATIONS (infection, ...) OU MAJORATIONS DES SYMPTÔMES (démangeaison intense, inflammation de la peau, ...), JE PREVIENS MON EQUIPE MEDICALE !

- Pour traiter des fissures :
 - vous pouvez renforcer l'effet réparateur des produits dermo-cosmétiques en recouvrant vos mains et/ou pieds d'un film alimentaire, de gants et/ou chaussettes en coton ou d'un pansement étanche
 - des soins réparateurs cicatrisants pourront également vous être prescrits ou conseillés
- En cas de démangeaisons, vous pouvez appliquer des sprays anti grattage
- En cas d'inflammation cutanée, des dermocorticoïdes pourront vous être prescrits sur une courte période

Dans certaines situations, une consultation chez un dermatologue pourra être nécessaire