

## **Les mesures suivantes peuvent vous aider à lutter contre les démangeaisons.**

- Coupez vos ongles courts pour éviter de vous blesser en vous grattant.
- Évitez les savons parfumés ou alcalins. Pour votre toilette, préférez un savon surgras, un syndet, une huile ou un baume lavant.
- Lavez-vous à l'eau tiède plutôt qu'à l'eau chaude et évitez les bains trop longs.
- Appliquez un émollient et/ou une crème hydratante quotidiennement, de préférence après la douche ou le bain.
- Évitez les substances irritantes comme les parfums.
- Évitez les vêtements serrés et râches (laines et autres matériaux bruts). Privilégiez les vêtements en matières respirantes (comme le coton).
- Utilisez des lessives sans parfum.
- Si l'un des traitements prescrits par votre médecin peut entraîner des démangeaisons : parlez-en lui mais n'interrompez jamais un traitement sans son avis, car l'interruption brutale de certains traitements est dangereuse.
- En cas d'automédication, lisez toujours la notice pour savoir si le médicament peut être cause de démangeaisons.
- Évitez les antiseptiques.
- Limitez l'exposition aux facteurs pouvant assécher la peau : sauna, climats chauds.
- Évitez de trop chauffer votre logement.
- Évitez la consommation d'aliments très chaud ou épicés.
- Évitez de consommer de grandes quantités d'alcool ou de boisson chaude.