

Traiter la xérose - Fiche conseil

- Évitez tout contact avec la laine, les tissus rugueux et les tissus synthétiques.
 - Préférez les vêtements en coton ou en lin.
 - N'utilisez pas d'adoucissant pour le lavage du linge. Utilisez un bon programme de rinçage. Il n'est pas nécessaire d'acheter une lessive adaptée.
 - Évitez de prendre trop souvent des douches très longues et ou très chaudes.
 - N'hésitez pas à prendre une douche ou un bain en cas de poussée.
 - Évitez les bains moussants.
 - Utilisez pour la toilette un pain surgras ou un syndet.
 - Évitez les savons trop détergents ou parfumés.
 - Gardez les ongles courts.
-