

Lutter contre les démangeaisons - Fiche conseil

- 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 rêches (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.
 - Éviter la consommation d'aliments très chaud ou épicés.
 - Éviter de consommer de grandes quantités d'alcool ou de boisson chaude.
-