

# Fiche conseils

---

- 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 ou trop fréquents.
  - Séchez-vous en tamponnant doucement votre peau plutôt qu'en la frottant.
  - 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.
- 
- Évitez de vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h l'été.
  - Ne dépassez pas 1 heure de bain de soleil par jour (dose de soleil suffisante pour un bronzage de qualité).
  - Préférez le soleil du matin ou de la fin d'après-midi pour bronzer.
  - Utilisez une crème solaire haute protection 50+ SPF, en renouvelant l'application toutes les 2 heures et après chaque bain.
  - Utilisez une tenue couvrante : chapeau à bords larges ou casquette, pantalon, T-shirt, lunettes de soleil, etc.
-

- Méfiez-vous des conditions de fausse sécurité : vent frais, altitude, sol rafraîchissant, etc.
- Essuyez-vous soigneusement après chaque bain.
- Ne vous exposez pas au soleil après l'application de produits parfumés.
- Si vous suivez un traitement, vérifiez avec votre pharmacien qu'ils n'empêchent pas l'exposition au soleil.
- Appliquez régulièrement des produits solaires performants et adaptés à votre couleur de peau et aux conditions d'ensoleillement. Le but de ces produits n'est pas de pouvoir prolonger le temps total d'exposition au soleil, mais de permettre une exposition raisonnable et sans risque.