

# 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.
-