

# Fiche conseils

---

## Conseils d'hygiène

- Donnez le bain à votre enfant au moins une fois toutes les 48 h (deux jours), mais pas plus d'une fois par jour.
- Privilégiez les bains à l'eau tiède (évitez les bains trop chauds).
- Utilisez un savon doux ou un syndet.
- Évitez les bains trop longs (une durée de 5 minutes est recommandée). Pour cela, effectuez le nettoyage sur la table à langer, puis utilisez la baignoire pour le rinçage.
- Séchez votre enfant sans frotter.
- Lavez régulièrement les mains de votre enfant.
- Coupez ses ongles courts et brossez-les régulièrement.
- Appliquez à votre enfant une crème hydratante 2 fois par jour, en évitant d'en appliquer sur les lésions. Certaines crèmes ne conviennent pas aux jeunes enfants, demandez conseil à votre pharmacien.

## Éviter les récurrences

- Limitez les allergènes (pouvant être présents dans diverses crèmes, etc.).
- Repérez et arrêtez le contact des éléments déclencheurs des crises (lessive, produits de toilette...).
- Arrêtez toute exposition à la fumée de cigarette.
- Aérez les pièces.
- Utilisez des vêtements en coton, en lin, en soie ou en polyester à fibre fine.
- Ne modifiez pas l'alimentation du nourrisson.
- Hydratez plus souvent la peau de votre enfant en hiver qu'en été (par exemple, ajoutez une application à midi si vous hydratez déjà matin et soir).

Pour en savoir plus sur la dermatite atopique, **scannez le QR code**.

---



Quelle quantité de  
crème appliquer ?



15 questions sur  
la dermatite  
atopique

---