

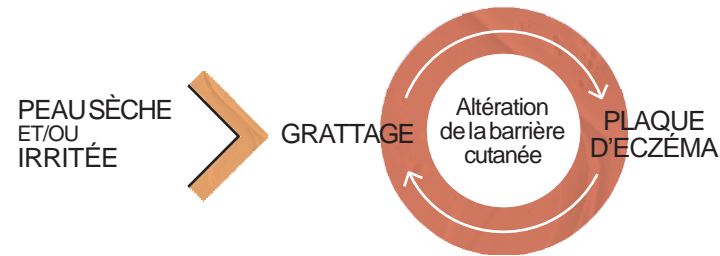
ÉVITER CE QUI IRRITE LA PEAU AU QUOTIDIEN

- Privilégier les douches courtes avec une eau tiède
- Utiliser des gels douche surgras, des huiles lavantes ou des pains dermatologiques pour se laver
- Se sécher en tamponnant
- Éviter les grattages, les frottements et les gommages
- Choisir des vêtements en coton. Éviter les vêtements synthétiques, la laine ou les textiles rêches
- Aérer la chambre à coucher, ne pas la surchauffer (<19°C)
-
-
-
-
-
-

Je contacte mon dermatologue ou mon médecin traitant en cas de :

Fièvre et douleur de la peau
 Aggravation brutale et inhabituelle de l'atteinte de la peau

LE GRATTAGE AGGRAVE L'ECZÉMA EN ABIMANT LA PEAU



Le traitement de l'eczéma est le meilleur moyen de calmer les démangeaisons. Voici quelques astuces anti-grattage :

- Appliquer du froid comme une poche de glace à travers une serviette en coton
- Appliquer de la crème, du stick ou du spray antigrattage
- Brumiser la zone avec de l'eau thermale ou appliquer une compresse humidifiée puis appliquer un émollient
- Masser la zone avec des galets froids ou une roulette de massage
- Détourner son attention en faisant autre chose, se relaxer
- Se couper les ongles courts
-
-
-
-
-
-

PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

DERMATITE ATOPIQUE

Mon dermatologue

DR :

TEL :

MAIL :

TRAITEMENT QUOTIDIEN

- Peau normale ou sèche
- Pas de rougeur
- Démangeaisons peu fréquentes



APPLICATION DE LA CRÈME HYDRATANTE :

Sur le corps fois/jour le matin/soir
 Sur le visage fois/jour le matin/soir
 Sur les mains/pieds fois/jour le matin/soir

HYGIENE:

Shampooing fois/semaine
 Douche fois/semaine

TRAITEMENT DES POUSSÉES

- Plaques d'eczéma:
 Peau rouge ou rugueuse ou suintante ou crouteuse



APPLICATION DE DERMOCORTICOÏDES OU TACROLIMUS TOPIQUE DÈS L'APPARITION DES ROUGEURS, SANS ATTENDRE :

..... sur les plaques du **corps** fois/jour le matin/soir
 sur les plaques du **visage** fois/jour le matin/soir
 sur les plaques des **mains/pieds** fois/jour le matin/soir
 sur les plaques du **cuir chevelu** fois/jour le matin/soir

À continuer **tous les jours** jusqu'à ce que la peau soit lisse et sans rougeur

TRAITEMENT DE FONDPRÉVENTIF

- Peau sèche à très sèche
 Démangeaisons plus fréquentes
- OU**
- Zones où la peau a tendance à être plus sèche ou démanger et donner de l'eczéma facilement



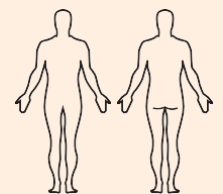
APPLICATION DE LA CRÈME HYDRATANTE :

..... fois/jour le matin/soir
 sur le corps/mains-pieds/visage

OU

APPLICATION DE DERMOCORTICOÏDES OU TACROLIMUS TOPIQUE :

..... sur le corps
 sur le visage
 sur les mains/pieds
 sur le cuir chevelu



LUN	MAR	MER	JEU	VEN.	SAM	DIM

2 fois/sem matin/soir sur les zones qui rechutent fréquemment