

MA PEAU, *j'en prends soin !*



**UN PETIT GUIDE POUR COMPRENDRE TA PEAU, LES MALADIES QUI
PEUVENT L'AFPECTER, ET COMMENT EN PRENDRE SOIN TOUS LES JOURS.**

C'est quoi, la peau ?

TA PEAU, C'EST BIEN PLUS QU'UN SIMPLE REVÊTEMENT !

C'est ton armure naturelle :

**ELLE PROTÈGE TON CORPS DES MICROBES,
DU SOLEIL, DU FROID, DES BLESSURES, ET
ELLE AIDE MÊME À SENTIR LES CHOSES.**



La peau respire, ressent, réagit...

ELLE EST VIVANTE !



Prendre soin de sa peau,

**C'EST AUSSI PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ ET
DE SON BIEN-ÊTRE.**

Une peau bien traitée :

**UNE PEAU PLUS CONFORTABLE, MOINS DE
DÉMANGEAISONS, MOINS DE DOULEURS,
MOINS DE COMPLEXES.**

Les maladies de la peau, c'est quoi ?

Ta peau peut parfois réagir un peu trop fortement, ou être déséquilibrée. Voici les plus fréquentes chez les ados :



L'ECZÉMA :

Plaques rouges, sèches, qui démangent beaucoup.



L'ACNÉ :

Boutons sur le visage, parfois sur le dos ou le torse. Assez courant à l'adolescence.



LE PSORIASIS :

Rougeurs + plaques épaisses et blanches. Cela peut apparaître par poussées.



LE VITILIGO :

Taches blanches qui apparaissent sur la peau.



LA MALADIE DE VERNEUIL :

Boutons profonds et douloureux, souvent sous les bras ou l'aîne.

CES MALADIES NE SONT PAS CONTAGIEUSES, DONC TU NE PEUX PAS LES ATTRAPER EN TOUCHANT QUELQU'UN OU EN PARTAGEANT DES OBJETS.

Et les maladies contagieuses ?

Certaines maladies de la peau peuvent se transmettre :

LA VARICELLE : Petits boutons rouges qui grattent fort, souvent accompagnés de fièvre.

LES VERRUES : Petites bosses sur les mains ou les pieds, parfois dures ou rugueuses.

LA GALE : Démangeaisons intenses surtout la nuit, à cause d'un minuscule parasite.

UNE BONNE HYGIÈNE ET DES TRAITEMENTS ADAPTÉS PERMETTENT DE S'EN DÉBARRASSER RAPIDEMENT.

ET SI ÇA T'ARRIVE ? PAS DE PANIQUE. PRÉVIENS UN ADULTE.

Les maladies rares de la peau, tu connais ?

Elles sont peu fréquentes, mais bien réelles.

Elles peuvent rendre le quotidien plus compliqué, mais elles ne sont pas contagieuses.

Voici quelques exemples :

L'ICHTYOSE : Peau très sèche, épaisse, qui pèle comme des écailles.

L'ÉPIDERMOLYSE BULLEUSE : La peau est si fragile qu'elle peut faire des cloques ou se déchirer.

LE XERODERMA PIGMENTOSUM : Impossible de s'exposer au soleil sans danger.

**CES ENFANTS OU ADOS ONT PARFOIS BESOIN DE SOINS SPÉCIFIQUES,
DE PANSEMENTS, DE REPOS, OU DE TEMPS EN TEMPS D'UNE PETITE PAUSE.**

*Ce n'est pas une honte.
Si tu connais quelqu'un dans
ce cas, sois bienveillant.*



**"LA DIFFÉRENCE,
C'EST CE QUI REND
UNIQUE."**

Protéger sa peau toute l'année

AU PRINTEMPS ET EN ÉTÉ :



CRÈME SOLAIRE TOUTES LES 2 HEURES, MÊME À L'OMBRE.



UN CHAPEAU ET DES LUNETTES DE SOLEIL, C'EST STYLÉ ET UTILE.



BOIS DE L'EAU SOUVENT POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION.



ÉVITE LES HEURES LES PLUS CHAUDES (12H-16H).

EN AUTOMNE ET EN HIVER :



HYDRATE TA PEAU AVEC UNE CRÈME ADAPTÉE, SURTOUT APRÈS LA DOUCHE.



PROTÈGE TES LÈVRES DU FROID AVEC UN BAUME À LÈVRES.



METS DES VÊTEMENTS DOUX ET CHAUDS : BONNET, ÉCHARPE, GANTS.



ASTUCE : Applique ta crème pendant que la peau est encore un peu humide, c'est plus efficace !

Les bons gestes pour une peau en pleine forme !



LAVE-TOI AVEC UN SAVON DOUX, SANS PARFUM AGRESSIF.



HYDRATE TA PEAU TOUS LES JOURS, SURTOUT APRÈS LA DOUCHE.



MANGE ÉQUILIBRÉ : FRUITS, LÉGUMES, EAU --> TA PEAU ADORE ÇA !



DORS SUFFISAMMENT : TA PEAU SE RÉGÈNÈRE LA NUIT.



ÉVITE LA CIGARETTE : MÊME LE TABAGISME PASSIF ABÎME LA PEAU.



NE FROTTE PAS TROP FORT AVEC LA SERVIETTE --> TAMPONNE DOUCEMENT.



BOUGE TON CORPS ! LE SPORT AIDE TA PEAU À MIEUX RESPIRER ET ÉLIMINER LES TOXINES. N'OUBLIE PAS DE TE LAVER APRÈS L'EFFORT.

QUAND FAUT-IL CONSULTER UN MÉDECIN ?



Parle à un adulte si tu remarques :

- ✦ **DES BOUTONS OU PLAQUES QUI DURENT DEPUIS PLUSIEURS SEMAINES** ✦
- ✦ **DES DÉMANGEAISONS INTENSES OU PERMANENTES** ✦
- ✦ **DES TACHES QUI CHANGENT OU QUI APPARAISSENT SOUDAINEMENT** ✦
- ✦ **UNE PEAU QUI SAIGNE, SUINTE OU FAIT MAL** ✦
- ✦ **DES COMPLEXES IMPORTANTS LIÉS À TA PEAU** ✦

Le bon réflexe → Direction le dermatologue, un médecin spécialiste de la peau.

PLUS TÔT TU CONSULTES, PLUS VITE TU IRAS MIEUX !

À RETENIR !

**TA PEAU EST UNIQUE. ELLE MÉRITE
QU'ON EN PRENNE SOIN.**

**CE N'EST JAMAIS
TA FAUTE SI TU AS
UNE MALADIE DE PEAU.**

**LES MALADIES DE PEAU
NE TE DÉFINISSENT PAS.**

**TU N'ES PAS SEUL(E)
PLEIN D'ADOS VIVENT LA
MÊME CHOSE QUE TOI.**

*Si tu veux en savoir plus, parles-en
à tes parents, à ton médecin ou à un adulte de confiance.*

Il existe des **ASSOCIATIONS** qui peuvent **T'ÉCOUTER**, **T'AIDER** et **TE FAIRE RENCONTRER D'AUTRES JEUNES**. Tu peux en parler avec tes parents et découvrir la liste sur le site de la Fédération Française de la Peau : francepeau.com

ET SURTOUT, PRENDS SOIN DE TOI, DE TA PEAU... ET DES AUTRES !

AVEC LE SOUTIEN SCIENTIFIQUE :



AVEC LE SOUTIEN INSTITUTIONNEL : **sanofi**

