



MA PEAU, j'en prends soin !



Un petit guide pour comprendre ta peau, les maladies qui peuvent l'affecter, et comment en prendre soin tous les jours !

C'EST QUOI, LA PEAU ?

Ta peau, c'est comme une **armure magique** qui **protège ton corps** !

Elle garde les microbes dehors, te garde au chaud (quand il fait froid) ou au frais (quand il fait chaud), et te permet de sentir les choses.

Prendre soin de sa peau, c'est important pour rester en forme et se sentir bien.

M
O
T
S

C
A
C
H
E
S

V	M	G	Y	Y	F	G	J	H	B	I	W	R	C
V	I	T	I	L	I	G	O	O	N	L	A	B	P
N	A	C	N	E	H	T	X	E	P	X	E	X	R
K	U	L	K	M	M	A	I	T	R	E	S	S	E
D	R	Z	M	R	Y	L	O	U	M	U	N	H	D
P	S	O	R	I	A	S	I	S	N	K	B	X	X
P	E	A	U	X	S	A	N	T	E	C	H	K	Z
C	K	Y	Z	F	F	J	W	K	T	W	V	N	K
Z	I	C	G	A	A	H	B	U	K	X	I	V	V
H	Y	F	Y	H	R	H	B	A	I	O	G	S	Q
A	L	E	W	Y	M	Z	I	W	L	O	U	B	R
Z	D	Y	D	Z	D	W	F	C	H	W	V	H	Z
P	J	O	N	S	G	K	T	S	E	C	O	L	E
M	A	E	C	Z	E	M	A	D	P	O	Z	Z	X

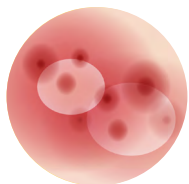
Les mots sont cachés horizontalement.

ACNE	ECOLE
ECZEMA	MAITRESSE
PEAU	PSORIASIS
SANTÉ	VITILIGO



LES MALADIES DE LA PEAU, c'est quoi ?

Parfois, la peau peut être un peu capricieuse. Voici quelques maladies courantes :



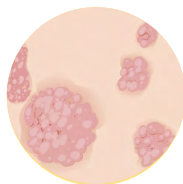
Eczéma :

Des plaques rouges qui grattent beaucoup. Ce n'est pas contagieux.



Acné :

Des boutons sur le visage, souvent quand on grandit.



Psoriasis :

La peau devient rouge, sèche, avec des petites plaques blanches.



Vitiligo :

Des taches plus claires apparaissent sur la peau.



Maladie de Verneuil :

Des boutons douloureux qui reviennent souvent sous la peau.

Ces maladies ne sont pas contagieuses. Tu ne peux pas les attraper en jouant avec un copain ou une copine.

Et les maladies contagieuses ?

Certaines maladies de la peau peuvent se transmettre. Ce sont les maladies contagieuses :

La varicelle : Des petits boutons rouges qui grattent beaucoup.

La gale ou les verrues : Ça peut s'attraper par contact direct.

Avec une bonne hygiène, tu peux éviter de les attraper ou de les transmettre. Et si tu es malade, ce n'est pas grave, il faut juste prévenir un adulte.

LES MALADIES RARES DE LA PEAU, c'est quoi ?

Certaines maladies de la peau sont **plus rares**, c'est-à-dire qu'elles touchent peu de personnes. On les appelle **les maladies rares de la peau**.

Même si elles sont peu connues, elles existent, et des enfants comme toi peuvent en être atteints. Ce **n'est pas contagieux**, et ce **n'est pas leur faute** !

Voici quelques exemples :

L'ICHTYOSE :

La peau est très sèche et épaisse, comme des petites écailles.

L'ÉPIDERMOLYSE BULLEUSE :

La peau est fragile comme une aile de papillon, elle peut faire des cloques facilement.

LE XERODERMA PIGMENTOSUM :

Les enfants doivent éviter le soleil, car leur peau est ultra-sensible à la lumière.



Ces maladies demandent souvent des soins spéciaux et beaucoup d'attention. Les enfants concernés sont courageux et peuvent avoir besoin d'aide, de temps en temps.



Tu peux les soutenir en étant gentil, patient, et en posant des questions si tu ne comprends pas.

**LA DIFFÉRENCE, CE N'EST PAS UNE FAIBLESSE.
C'EST CE QUI REND CHACUN UNIQUE !**

Protéger sa peau toute l'année

AU PRINTEMPS ET EN ÉTÉ



Mets de la **crème solaire** toutes les 2 heures.



Porte un **chapeau** et des **lunettes de soleil**.



Bois beaucoup d'**eau**.



EN HIVER



Mets une **crème hydratante** pour éviter que ta peau ne devienne sèche.



Protège tes lèvres du froid avec un stick à lèvre.



Couvre-toi bien : bonnet, gants, écharpe !

Les bons gestes pour une peau en pleine forme !



**Se laver avec
un savon doux,
sans parfum.**



**Mettre de la crème
hydratante après la
douche.**



**Manger des fruits et
légumes pour nourrir ta
peau de l'intérieur.**



**Dormir suffisamment
pour que ta peau se
repose, elle aussi !**

QUAND FAUT-IL VOIR UN MÉDECIN ?



Tu remarques :



**Des plaques rouges
qui grattent beaucoup**

**Des boutons
qui ne partent pas**



Des taches étranges

**Des douleurs ou une peau
qui saigne**



Parle-en à un adulte. Il pourra t'emmener chez un **dermatologue**, un médecin spécial pour la peau. Plus tôt c'est soigné, mieux c'est !

À RETENIR !

**Ta peau est unique
et précieuse.**



**Certaines maladies
se soignent très bien**



**Ce n'est jamais
ta faute si tu as une
maladie de peau.**



**Tu n'es pas seul(e),
plein d'enfants ont
une peau fragile,
et c'est OK !**

Tu as des questions ? Parles-en à tes parents, ton médecin ou ton enseignant.

**ET SURTOUT, N'OUBLIE PAS :
TA PEAU MÉRITE PLEIN D'AMOUR !**

Saches que des associations existent, tu pourras découvrir la liste avec tes parents sur le site internet de la **Fédération Française de la Peau** :
www.francepeau.com

Avec le soutien scientifique :



Avec le soutien institutionnel :

