

# 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](http://francepeau.com)

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

**AVEC LE SOUTIEN SCIENTIFIQUE :**



**AVEC LE SOUTIEN INSTITUTIONNEL :** **sanofi**

