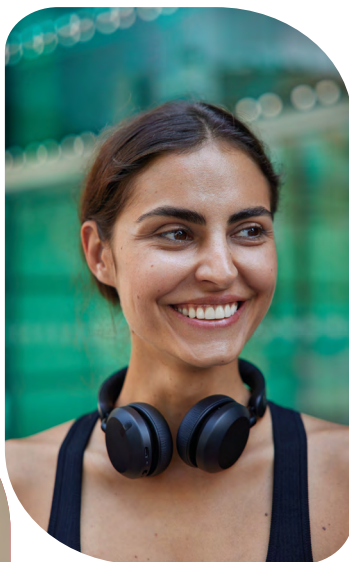




# MA PEAU, j'en prends soin !



UN GUIDE SIMPLE ET ACCESSIBLE POUR MIEUX COMPRENDRE SA PEAU,  
LES MALADIES DERMATOLOGIQUES, ET LES GESTES ESSENTIELS DU QUOTIDIEN.

# LA PEAU, un organe à part entière

LA PEAU EST L'ORGANE LE PLUS VASTE DE NOTRE CORPS.  
ELLE AGIT COMME UNE BARRIÈRE PROTECTRICE CONTRE  
LES AGRESSIONS EXTÉRIEURES : MICROBES, SOLEIL, FROID,  
POLLUTION...

ELLE RÉGULE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE, PERMET LA  
SENSATION DU TOUCHER, PARTICIPE À L'IMMUNITÉ, ET JOUE  
AUSSI UN RÔLE DANS L'ESTIME DE SOI.

**Bien s'en occuper,**  
c'est préserver à la fois sa santé physique  
et son bien-être mental.

# MALADIES DE PEAU :

## mieux les connaître

**CERTAINES PATHOLOGIES CUTANÉES SONT FRÉQUENTES, CHRONIQUES OU INFLAMMATOIRES. EN VOICI QUELQUES EXEMPLES :**



### **ECZÉMA :**

Inflammation de la peau provoquant des rougeurs, des démangeaisons intenses et parfois des lésions.



### **ACNÉ :**

Inflammation des follicules pilosébacés, provoquant comédons, kystes et boutons. Fréquente à l'adolescence, mais peut persister à l'âge adulte.



### **PSORIASIS :**

Maladie auto-immune provoquant des plaques rouges épaisses recouvertes de squames blanches.



### **VITILIGO :**

Dépigmentation de certaines zones de la peau.



### **MALADIE DE VERNEUIL (hidradenite suppurée) :**

Nodules douloureux et inflammatoires chroniques, souvent localisés dans les plis de peau.

**Ces pathologies ne sont pas contagieuses.** Elles nécessitent souvent un suivi dermatologique et un traitement au long cours.

# MALADIES DE PEAU RARES : mieux comprendre

CERTAINES MALADIES DERMATOLOGIQUES RARES TOUCHENT PEU DE PERSONNES, MAIS PEUVENT AVOIR UN FORT RETENTISSEMENT AU QUOTIDIEN.

**Exemples :**

## **ICHTYOSE :**

La peau devient anormalement sèche, rugueuse, avec un aspect écailleux.

## **EPIDERMOLYSE BULLEUSE :**

Maladie génétique causant une extrême fragilité de la peau, avec formation de cloques au moindre frottement.

## **XERODERMA PIGMENTOSUM :**

Hypersensibilité extrême aux UV. Risque élevé de cancers cutanés.

Ces maladies demandent souvent des **soins complexes**, une **protection solaire maximale** et un **accompagnement psychologique**.

**L'INCLUSION PASSE PAR LA COMPRÉHENSION ET LE RESPECT DES DIFFÉRENCES VISIBLES.**

# Adapter sa routine aux saisons

P  
R  
I  
N  
T  
E  
M  
P  
S  
-  
É  
T  
É



Appliquer une protection solaire à indice élevé (SPF 50), renouvelée toutes les 2 heures.



Porter chapeau, lunettes et vêtements couvrants si exposition prolongée.



Boire suffisamment d'eau pour éviter la déshydratation.

Utiliser une crème hydratante adaptée à la sécheresse hivernale.



Protéger les lèvres avec un stick hydratant.



Éviter les douches trop chaudes qui fragilisent la peau.



A  
U  
T  
O  
M  
N  
E  
-  
H  
I  
V  
E  
R

**Conseil :** consultez un dermatologue pour adapter vos produits de soin à votre type de peau et à la saison.

# Les bons gestes au quotidien

UTILISER UN NETTOYANT DOUX,  
SANS PARFUM NI ALCOOL.



APPLIQUER UNE CRÈME HYDRATANTE  
MATIN ET SOIR.



ADOPTER UNE ALIMENTATION RICHE EN FRUITS,  
LÉGUMES, OMÉGA-3 ET ANTIOXYDANTS.



DORMIR SUFFISAMMENT : LA PEAU SE RÉGÈNÈRE  
LA NUIT.



BOUGER RÉGULIÈREMENT : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
STIMULE LA CIRCULATION ET L'OXYGÉNATION DES  
TISSUS.



ÉVITER TABAC ET ALCOOL : ILS ACCÉLÈRENT LE  
VIEILLISSEMENT CUTANÉ.



GÉRER SON STRESS : IL PEUT AGGRAVER CERTAINES  
PATHOLOGIES COMME L'ECZÉMA OU LE PSORIASIS.





## QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL ?

Consultez un médecin ou un dermatologue si vous observez :

- DES **LÉSIONS** PERSISTANTES OU ÉTENDUES
- DES **DÉMANGEAISONS INTENSES** OU RÉCIDIVANTES
- DES **TACHES** QUI **CHANGENT** D'ASPECT OU DE COULEUR
- UNE **DOULEUR INEXPLIQUÉE**, OU DES **LÉSIONS QUI SUINTENT OU SAIGNENT**
- UNE **GÊNE SOCIALE OU PSYCHOLOGIQUE** LIÉE À L'ASPECT DE VOTRE PEAU

**Un diagnostic précoce = une meilleure prise en charge.**

**NE RESTEZ PAS SEUL** FACE À VOTRE **SOUFFRANCE**, QU'ELLE SOIT  
PHYSIQUE OU MORALE.

# POUR CONCLURE :

## la peau mérite notre attention.

- LA PEAU EST UN ORGANE VIVANT, PRÉCIEUX, ET RÉVÉLATEUR DE NOTRE SANTÉ GLOBALE.
- LES MALADIES DE PEAU NE SONT **PAS TOUJOURS VISIBLES**, MAIS ELLES ONT **UN IMPACT RÉEL SUR LA QUALITÉ DE VIE**.
- CE N'EST **JAMAIS UNE HONTE** D'AVOIR UNE MALADIE DERMATOLOGIQUE. **INFORMER, C'EST LUTTER** CONTRE LES IDÉES REÇUES.
- IL EXISTE **DES SOLUTIONS, DES TRAITEMENTS**, ET SURTOUT **DES PERSONNES QUI PEUVENT VOUS AIDER**.



**PARLER DE SA PEAU,  
C'EST AUSSI PRENDRE SOIN  
DE SOI.**

**VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E) !**

**Retrouvez des informations, des témoignages, et des associations  
sur le site de la Fédération Française de la Peau :**  
**[www.francepeau.com](http://www.francepeau.com)**

AVEC LE SOUTIEN SCIENTIFIQUE :



AVEC LE SOUTIEN INSTITUTIONNEL : **sanofi**

