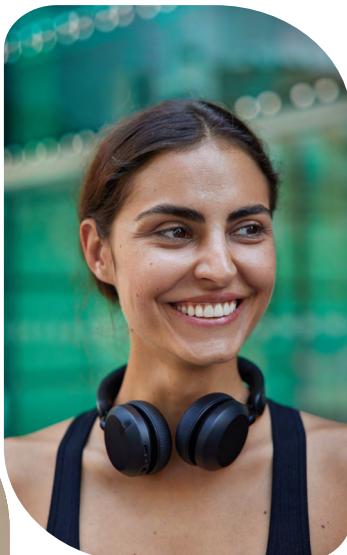




MA PEAU, j'en prends soin !



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.

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



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.

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 RÉGÉNÈRE
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 :

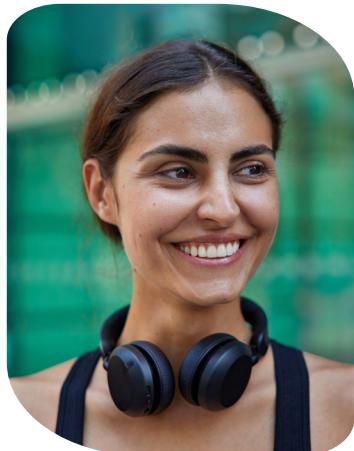
- DES LÉSIONS PERSISTANTES OU ÉTENDUES
- DES DÉMANGEAISONS INTENSES OU RÉCIDIVANTES
- DES TACHES QUI CHANGENT D'ASPECT OU DE COULEUR
- UNE DOULEUR INEXPLIQUÉE, OU DES LÉSIONS QUI SUINTENT OU SAIGNENT
- UNE GÊNE SOCIALE OU PSYCHOLOGIQUE LIÉE À L'ASPECT DE VOTRE PEAU

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

AVEC LE SOUTIEN SCIENTIFIQUE :



AVEC LE SOUTIEN INSTITUTIONNEL :

