LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

Les Petits Cavaliers

LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

les petits cavaliers.indd 1-2 07/06/2016 15:57

Écrit par
l'Association Française de l'Eczéma
et illustré par Caroline Suarez

Les Petits Cavaliers

LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

Liens utiles

Association Française de l'Eczéma
15 rue du Val 35600 REDON

Site internet : associationeczema.fr
Email : contacteczema@gmail.com

Impression avec la collaboration
des Laboratoires Dermatologiques A-Derma
www.aderma.com

FONDATION Dermatite Atopique

A-DERMA
AVOINE RHEALBA®
Membre fondateur de la Fondation pour la Dermatite Atopique

les petits cavaliers.indd 3-4 07/06/2016 15:57

Le soleil ...

Lorsque l'on a de l'eczéma comme toi,
la peau est fragile,
il faut donc faire attention au soleil.

Le soleil est utile pour te réchauffer
la peau lorsque le vent est froid sur
ton visage, mais il peut être dangereux
si tu restes trop longtemps au soleil
sans protection.

les petits cavaliers.indd 5-6 07/06/2016 15:57

Lorsque tu vas faire de l'équitation,
il est important de porter une casquette
ou un chapeau à large bord,
une paire de lunettes de soleil
et une crème solaire adaptée.

Pour une protection optimale,
la crème solaire doit être
appliquée toutes les 2 heures.
Pour ta peau fragile, tu peux la choisir
sans parfum.

les petits cavaliers.indd 7-8 07/06/2016 15:57

Si le vent est froid,
évite de porter un pull en laine qui gratte,
mais plutôt une polaire douce.
Tu peux mettre en dessous un tee-shirt
en coton à manches longues pour éviter
de trop transpirer.

Pense à prendre avec toi dans ton sac
à dos un goûter et une bouteille d'eau
pour boire régulièrement.

les petits cavaliers.indd 9-10 07/06/2016 15:57

l'équitation

Lorsque l'on a de l'eczéma comme toi,
on a quand même le droit de faire
des activités comme les autres.
Et pourquoi pas de l'équitation ?

L'équitation peut être un sport
compliqué pour toi,
si tu es allergique aux poils d'animaux
et aux pollens (la paille).
Il faudra alors avoir près de toi
un traitement adapté pour
ne pas être en crise.

les petits cavaliers.indd 11-12 07/06/2016 15:57

Faire de l'équitation peut donner chaud, attention à ne pas trop transpirer mais à ne pas attraper froid non plus.

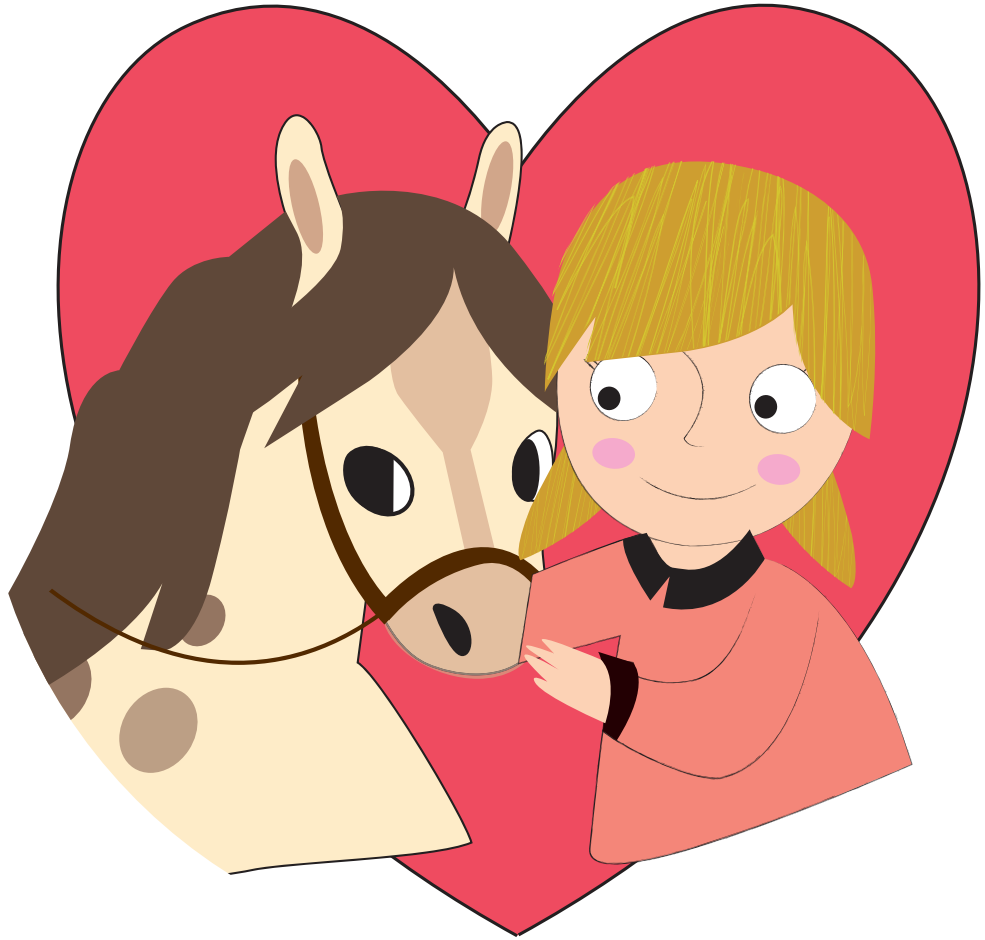
Pense à prendre une bonne douche après l'effort. Lorsque tu auras tamponné ta peau avec une serviette douce en coton, tu pourras mettre ta crème à base de cortisone sur tes plaques et ta crème hydratante sur tout le corps.

les petits cavaliers.indd 13-14 07/06/2016 15:57

Le respect des animaux

Pour profiter
de ton cheval, pense à bien
le nourrir et le soigner si besoin.

Amuse toi bien !



les petits cavaliers.indd 15-16 07/06/2016 15:57