LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

Les Petits Promeneurs

LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

les petits promeneurs.indd 1-2 07/06/2016 15:56

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

Les Petits Promeneurs

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 promeneurs.indd 3-4 07/06/2016 15:56

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 promeneurs.indd 5-6 07/06/2016 15:56

Lorsque tu vas te promener, 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 promeneurs.indd 7-8 07/06/2016 15:56

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.

S'il fait chaud, tu peux porter un tee-shirt
à manche courte en coton.

les petits promeneurs.indd 9-10 07/06/2016 15:56

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

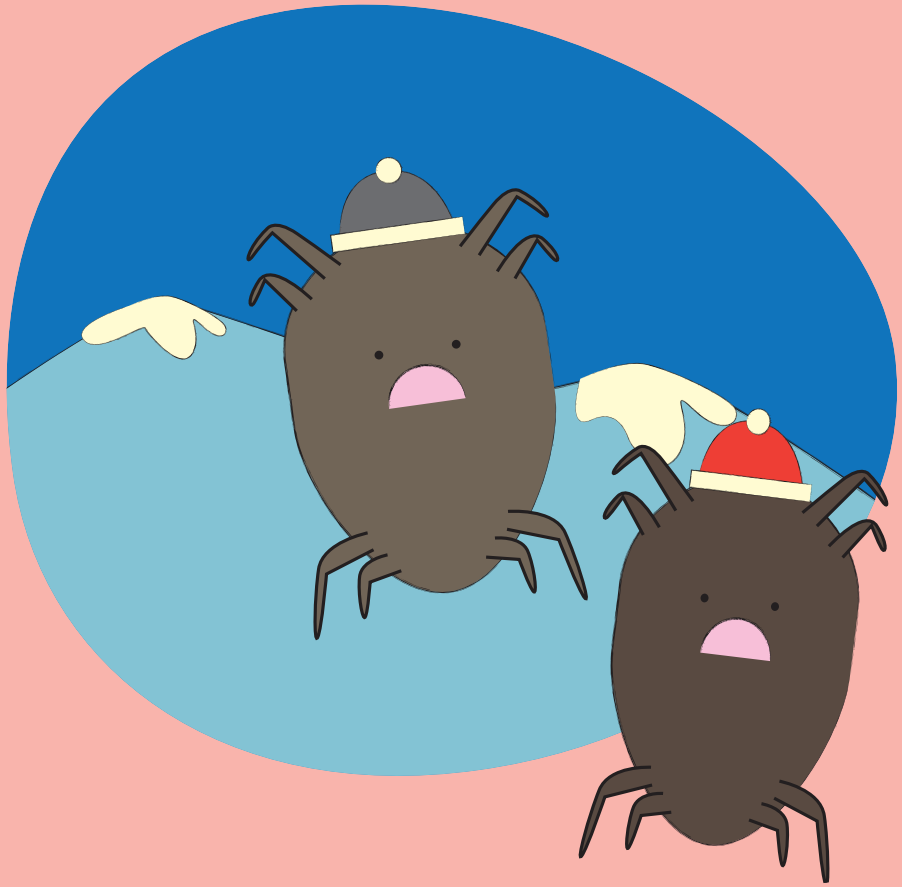
La randonnée

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 la randonnée ?

les petits promeneurs.indd 11-12 07/06/2016 15:56

Si tu fais également de l'asthme,
il est conseillé de choisir une colline
de basse et moyenne altitude.
La montée en altitude pourrait te gêner.

Si c'est le cas,
pense à te reposer une journée
ou deux avant la première descente.



Si tu es allergique aux acariens,
sache qu'ils disparaissent
au delà de 1500 mètres d'altitude.

les petits promeneurs.indd 13-14 07/06/2016 15:56

Faire de la randonnée peut donner chaud,
attention à ne pas trop transpirer mais
à ne pas attraper froid non plus.

Pense à prendre une bonne douche
avec un produit nettoyant adapté.
Après l'effort, tu pourras tamponner
ta peau avec une serviette douce en
coton. Tu pourras ensuite mettre ta crème
à base de cortisone sur tes plaques
et ta crème hydratante sur tout le corps.

Le respect de la montagne

Pour profiter de la nature pense
à mettre tes déchets à la poubelle.

Bonne balade !

les petits promeneurs.indd 15-16 07/06/2016 15:56