

Comment prendre son bain et s'hydrater

Ce qu'il faut faire :

- faites prendre un bain ou une douche tiède à votre enfant (évitez l'eau chaude) pendant de 5 à 10 minutes
- tapotez délicatement sa peau avec une serviette, pour enlever l'excès d'eau, sans toutefois l'assécher complètement
- appliquez l'hydratant sur tout le corps dans les trois minutes qui suivent la sortie de l'eau
- appliquez une quantité généreuse d'hydratant
- l'application doit se faire par petits mouvements secs, en suivant le sens des poils
- réappliquez l'hydratant au moins une autre fois pendant la journée

Comment choisir un hydratant et un nettoyant doux?

Recherchez notre Sceau d'acceptation sur des produits que nous avons examinés et reconnus comme étant convenables pour les personnes eczémateuses.



Si vous utilisez des produits d'ordonnance, appliquez-les au moment indiqué par votre médecin.



Ce dont vous aurez besoin :

- une baignoire ou une douche, une serviette douce et propre, un chronomètre (pour ne pas tremper l'enfant plus de 10 minutes)
- un nettoyant doux et un hydratant



Comment utiliser ce tableau :

1. **Faites prendre au moins un bain ou une douche par jour à votre enfant. Après un bain ou une douche tiède, appliquez immédiatement un hydratant sur sa peau, après avoir retiré l'excès d'eau à l'aide d'une serviette.**
2. **Appliquez l'hydratant deux fois par jour. L'application qui suit le bain compte pour une fois. Si votre médecin vous a prescrit des produits, n'oubliez pas de les appliquer aussi, selon ses directives.**
3. **Cochez le tableau! Cela vous aidera, vous et votre enfant, à prendre conscience de vos habitudes en matière de soins de la peau et à vous souvenir d'hydrater la peau de votre enfant au moins deux fois par jour.**

Ces renseignements ne doivent pas être considérés comme un traitement à suivre exclusivement. Demandez à votre médecin si vous pouvez utiliser ce tableau et discutez avec lui à propos du schéma de traitement qui convient à l'eczéma de votre enfant.

Nous remercions notre infirmière spécialisée en dermatologie, Michelle Lee, pour sa contribution à la conception de cet outil éducatif.

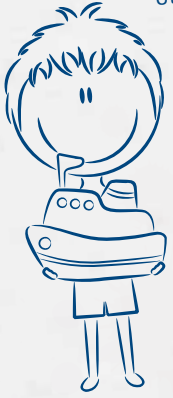
www.eczemahelp.ca



Aux petits soins! Tableau sur le soin de la peau

Le bain et l'hydratation comptent parmi les étapes les plus importantes en vue de réduire l'eczéma de votre enfant.

Des améliorations notables peuvent être constatées après seulement deux semaines d'une routine de soins de la peau assidûment suivie. Utilisez ces tableaux pour faire le suivi des soins apportés à la peau de votre enfant et vous devriez obtenir d'excellents résultats! Servez-vous d'autocollants ou faites des crochets pour suivre les étapes accomplies.



Nom : _____

SEMAINE
1

TABLEAU DU BAIN ET DE L'HYDRATATION

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Bain ou douche avec un nettoyant doux							
Hydratation du matin							
Hydratation de fin de journée							

www.eczemahelp.ca

Aux petits soins! Tableau sur le soin de la peau

Nom : _____

SEMAINE
2

TABLEAU DU BAIN ET DE L'HYDRATATION

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Bain ou douche avec un nettoyant doux							
Hydratation du matin							
Hydratation de fin de journée							

Pour motiver votre enfant, récompensez-le une fois le tableau rempli - un film, une activité spéciale ou toute autre source de motivation.



N'oubliez pas de toujours appliquer l'hydratant immédiatement après le bain ou la douche.

www.eczemahelp.ca