

J'ai de l'eczéma!

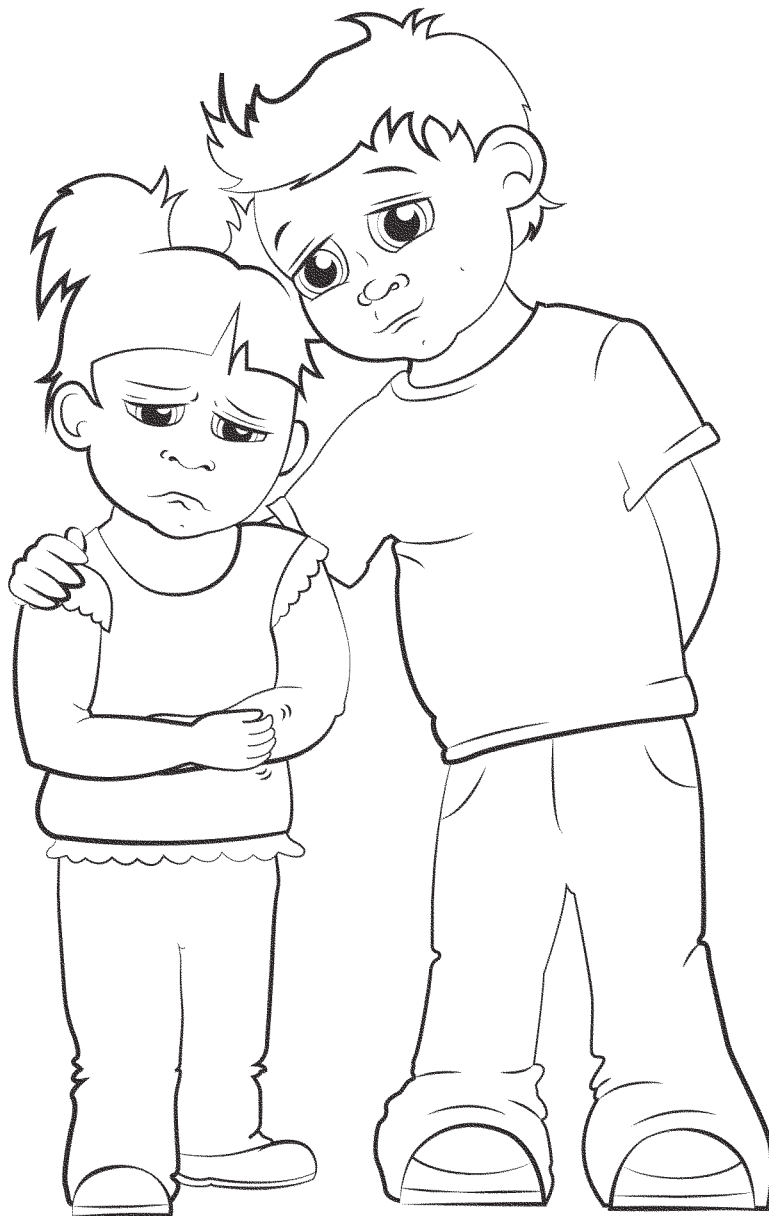
Guide de soins de la peau à colorier



Illustré par Danielle Parmar
Droits d'auteur © 2016

Société canadienne de l'eczéma – Tous droits réservés





J'ai de l'eczéma! Mon frère et mon père aussi. L'eczéma est une affection cutanée qui fait que ma peau est sèche et démange. Parfois, une poussée d'eczéma apparaît. Une poussée, c'est quand ma peau devient rouge, bosselée, mécontente et qu'elle me gratte énormément! Je dois mettre un traitement sur ma peau pendant une poussée.



Il y a des choses que je peux faire moi-même pour soulager mon eczéma, comme mettre de la crème sur ma peau. En me levant le matin, je dois mettre de la crème avant de m'habiller. Ça fait partie de ma routine matinale, comme de me brosser les dents; ce n'est pas très long.

C'est très important que je crème beaucoup ma peau. Ça aide à ce qu'elle soit moins sèche.



Au coucher, je dois prendre un bain ou une douche. Dans le bain, je trempe de 5 à 10 minutes dans de l'eau tiède. Je ne mets pas de bulles, car ma peau n'aimerait pas ça. J'utilise plutôt un nettoyant doux. Après le bain ou la douche, je mets mon traitement sur mes lésions d'eczéma. Ensuite, j'applique de la crème sur le reste de ma peau.



Parfois, je suis vraiment contrariée par mon eczéma! Avoir de l'eczéma peut être frustrant!



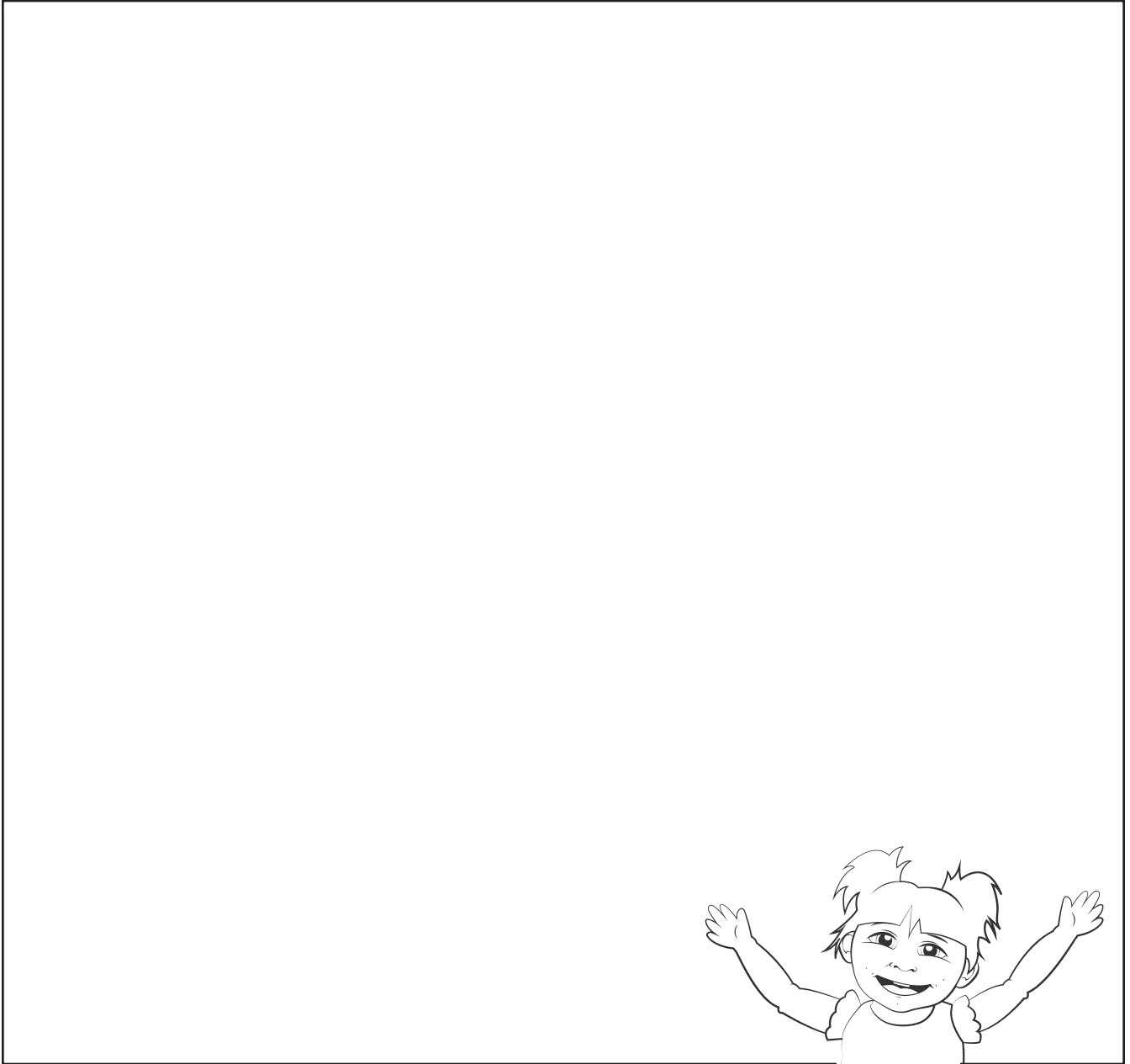
Il y a d'autres choses que je peux faire pour aider mon eczéma :

- Garder mes ongles courts et bien limés – les ongles longs et rugueux peuvent faire beaucoup de dommages quand je me gratte!
- Mettre de la crème dès que je sens que ma peau est sèche et démange.
- Garder un hydratant dans le réfrigérateur pour me rafraîchir lors d'une poussée.
- Durant une poussée d'eczéma, utiliser un bloc-glace ou une compresse froide pour soulager ma peau.
- Bien suivre mes traitements comme mon médecin m'a dit de faire.
- Porter de légères couches de vêtements faits de tissus naturels souples et essayer de rester au frais.
- Après avoir transpiré, par exemple après un sport ou durant l'été, prendre un bain ou une douche d'eau fraîche, puis appliquer de la crème.



Mon eczéma

Dessine ce à quoi ressemble la vie avec l'eczéma.



info@eczemahelp.ca
1-855-ECZEMA-1

www.eczemahelp.ca