



Général

Le but est d'éviter les irritants : recherchez les produits pour peaux sensibles ou hypoallergéniques. Nous vous conseillons de plus d'éviter les produits contenant **de l'alcool ou du parfum**.

Nettoyant

Privilégiez un nettoyant avec un pH neutre, ou les produits portant la mention "**peau sensible**" ou "**peau intolérante**". L'eau micellaire peut être une bonne option, car elle ne contient pas d'alcool. Appliquez le produit directement avec vos mains propres, et rincez-le à l'eau tiède. Évitez les débarbouillettes, ou tout autre tissu agressif comme les gants exfoliants.

Exemples

Lotion nettoyante peaux intolérantes de *Avène*
Gel nettoyant surgras au cold-cream de *Avène*
Toleriane fluide dermo-nettoyant de *la Roche-Posay*

Hydratant

Les traitements peuvent assécher votre peau, il est donc recommandé d'utiliser un hydratant plus riche que votre crème ordinaire. Pour une meilleure absorption, appliquez votre produit à la sortie de la douche, lorsque la peau est encore humide. Insistez sur les zones sensibles (mains, pieds, coudes).

Exemples

Lipkar Xerand de *la Roche-Posay*
Xémose Crème Visage d'*Uriage*
Crème hydratante de *Cutibase ceramyd*
UreaRepair PLUS Émollient 10% d'Urée, d'*Eucerin*

Crème solaire

La crème solaire permet de protéger la peau des agressions UVA et UVB. Utilisez un indice de protection maximum, et ce, même si vous sortez peu.