

TIPS & TRICKS

L'ATOPIE AU QUOTIDIEN

LES MEMBRES INFÉRIEURS

Commencez par le massage des jambes, en lissant de la cheville vers le haut de la cuisse, de l'arrière vers l'avant.

LES MEMBRES SUPÉRIEURS

Massez ensuite le bras en remontant du poignet jusqu'aux aisselles, puis terminez par les mains en commençant par les doigts jusqu'aux poignets.

LE TRONC

Posez les mains bien à plat au bas du ventre et remonter vers le cou avec des mouvements circulaires.

LE DOS

Une fois à la hauteur du cou, descendez vos mains le long des épaules par un mouvement enveloppant et prenez votre enfant pour l'asseoir, en plaçant sa tête contre votre épaule. On va pouvoir ainsi masser le dos en posant les mains en bas du dos et en remontant vers la nuque jusqu'aux oreilles si nécessaire.

LE VISAGE

Après avoir chauffé la crème sur le bout des doigts, posez les doigts à plat sur le haut du front, descendez sur les tempes et revenir sur le nez en glissant sous les yeux. Puis, descendez sur les ailes du nez, sur les joues jusqu'au menton.

LES PIEDS

Le soir, pour un effet relaxant, massez les en commençant par le dessus du pied pour remonter vers chaque orteil.



N'appliquez jamais un émollient sur une peau lésée et suintante.
Ne frictionnez pas la peau pour ne pas l'irriter.
N'oubliez pas de vous laver les mains avant chaque application.