

## TIPS & TRICKS

# FAIRE DU SPORT AVEC QUELQUES PRÉCAUTIONS

### AVANT



L'aspect rouge de la peau peut gêner votre enfant qui craint de se montrer aux autres enfants. Vous devez expliquer à son maître de sport ce qu'est l'eczéma, sa non-contagiosité et le minimum de précaution à prendre.



Appliquez la crème émolliente sur la peau avant de pratiquer un sport permet de constituer un film hydrolipidique protecteur.



Choisissez de préférence des sports permettant une bonne évacuation de la transpiration (éviter les tenues d'escrime par exemple).



Bien s'hydrater en buvant beaucoup d'eau minérale.

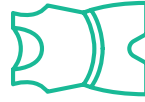


Appliquez le déodorant (sans alcool et sans parfum) après l'effort plutôt qu'avant, sur une peau bien séchée.



Se rincer à l'eau claire tiède (moins de 35°C) immédiatement après l'effort permet d'évacuer les substances irritantes présente dans la sueur.

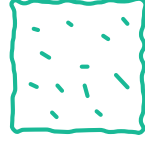
### PENDANT



Portez des vêtements amples (choisir une taille au-dessus pour réduire le contact avec la peau), en coton ou des vêtements de sport spécifiques pourvus de zones d'aération permettant d'évacuer la chaleur.



Evacuez la chaleur pour éviter une sur-production de sueur : ne pratiquez pas une activité sportive en plein soleil, buvez régulièrement, utilisez un spray d'eau thermale.



Essuyez sa sueur avec des poignées en éponge ou une serviette douce et non avec un tee-shirt.



Utilisez un nettoyant sans savon et sans parfum.



Appliquez ensuite une crème émolliente sur l'ensemble du corps et enflevez des vêtements propres et secs.

### APRÈS



Si nécessaire utilisez un dermatocorticoïde le soir sur les zones rouges.

## TIPS & TRICKS

# FAIRE DU SPORT AVEC QUELQUES PRÉCAUTIONS

