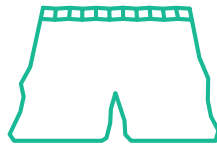


TIPS & TRICKS

LES VÊTEMENTS



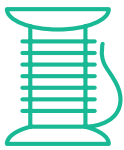
Pour les petits, optez pour des pyjamas en éponge douce.



Pour les grands, favorisez les vêtements plutôt amples et en coton, pour limiter la transpiration.



Privilégiez les draps en coton et évitez les couettes en duvet.



En phase de poussée privilégiez des pyjamas avec des fils d'argent qui réduisent les sensations de démangeaisons.



Pour les pulls, bannissez la laine et préférez des polaires de bonne qualité ou des pulls en coton.



Lavez tous les vêtements neufs avant de les porter pour éliminer les résidus.



Vérifiez que les coutures ne soient pas trop apparentes pour ne pas irriter la peau avec le frottement.



Optez pour une lessive écologique pas trop parfumée, sans huiles essentielles (allergisantes) et plutôt liquide (moins de potentiels résidus sur les vêtements). Faites l'impasse sur l'adoucissant.



Évitez d'étendre votre linge à l'extérieur en période de pollinisation.