

TIPS & TRICKS

ANTI-GRATTAGE. I

PRÉVENIR ET CALMER LES DÉMANGEAISONS



Utilisez un soin nourrissant et apaisant plusieurs fois par jour.



Toujours avoir une crème à portée de main (cartable, sac à main, sac de sport, table de nuit).



Utilisez de l'eau thermale. Effectuez des pulvérisations prolongées à plusieurs reprises. Appliquez des compresses imprégnées pendant quinze minutes. Après l'utilisation de l'eau thermale, pensez à hydrater la peau avec un soin nourrissant.

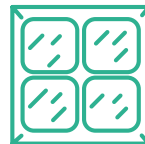
ATTÉNUER LES DÉMANGEAISONS TEMPORAIREMENT



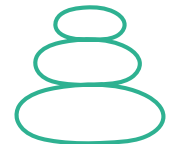
Conservez l'eau thermale au réfrigérateur.



Ventilez la peau après avoir pulvérisé l'eau thermale pour augmenter la sensation de froid.



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.

ÉVITER DE S'ÉCORCHER



Coupez les ongles courts.



Utilisez une roulette de massage pour calmer les démangeaisons.

TIPS & TRICKS

ANTI-GRATTAGE. II

DÉTOURNER L'ENVIE DE SE GRATTER



Occupez vos mains (jouer avec une balle anti-stress, mettre des galets ou des billes dans les poches de vos vestes, faire des travaux manuels).



Occupez votre esprit (écoutez de la musique douce, lisez un livre).



Relaxez-vous (pratiquez la respiration abdominale, faites du yoga, sophrologie, faites du sport).

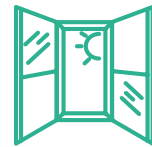
LA NUIT



Appliquez un soin nourrissant et apaisant avant le coucher.



Ne vous couvrez pas trop.



Aérez votre chambre.



Prévoyez un spray d'eau thermale et une crème hydratante sur votre table de nuit.



Mettez des gants en coton ou des moufles.

