

Les Petits Nageurs



LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

Écrit par
l'Association Française de l'Eczéma
et illustré par Caroline Suarez

Les Petits Nageurs



Liens utiles



Association Française de l'Eczéma
15 rue du Val 35600 REDON

Site internet : associationeczema.fr
Email : contacteczema@gmail.com

Impression avec la collaboration
des Laboratoires Dermatologiques A-Derma
www.aderma.com



A-DERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL
Soutient la Fondation

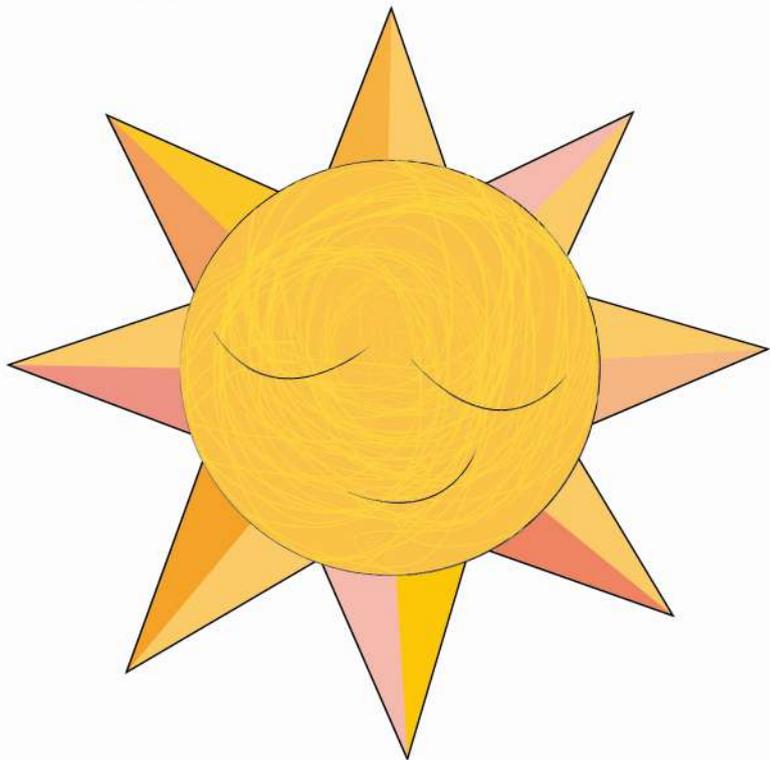
LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES



Lorsque tu vas à la mer
ou à la piscine découverte,
il est important de porter un chapeau
à large bord, une paire de lunettes de soleil,
un tee-shirt qui te protège des rayons UV
du soleil et une crème solaire.

Pour une meilleure protection,
ta crème solaire doit être appliquée
toutes les 2 heures.
Pour ta peau fragile, tu peux la choisir
sans parfum. La crème solaire est obligatoire
même si tu joues sous un parasol car il ne
filtre pas les rayons du soleil.

Le soleil ...



Lorsque l'on a de l'eczéma comme toi,
la peau est fragile,
il faut donc faire attention au soleil.



Le soleil est utile pour te réchauffer
la peau après la baignade
mais il peut être dangereux si tu restes
trop longtemps au soleil sans protection.



Tu peux ajouter un cordon à tes lunettes de soleil pour ne pas les perdre, si tu veux jouer en les gardant sur le bout de ton nez. Attention, à ne pas les mettre dans le sable pour ne pas les rayer.

N'oublie pas que tu peux te mettre au soleil avant le repas du midi et après le goûter.



Pense à prendre avec toi un parasol et une bouteille d'eau pour t'hydrater.

La baignade

Lorsque l'on a de l'eczéma comme toi, on a quand même le droit de se baigner à la mer et à la piscine.



Il existe des crèmes barrière que tu pourras étaler sur tout ton corps avant la baignade pour ne pas que tu ressenties l'eau salée qui pique ta peau.



Tu peux faire pareil lorsque tu te baignes à la piscine.

Avant de te baigner pense à choisir un endroit surveillé par les sauveteurs en mer. Ensuite, mouille toi progressivement le corps avant de rentrer dans l'eau.



Après la baignade, tu dois te rincer à l'eau douce. Il existe sur beaucoup de plages des douches. S'il n'y en a pas, tu peux prendre avec toi deux bouteilles d'eau pour te rincer.



Après avoir tamponné ta peau avec une serviette douce en coton, tu pourras mettre ta crème hydratante sur tout le corps.

Puis, tu remettras de la crème solaire
et tu enfileras ton tee-shirt anti-uv,
tes lunettes de soleil et ton chapeau avant
de construire ton super château de sable.

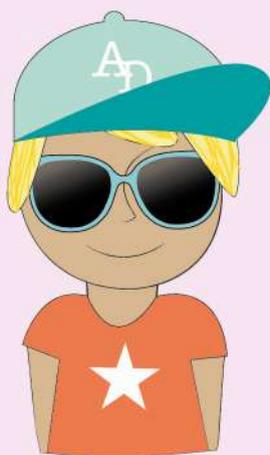


La propreté des plages



Pour profiter au mieux de la plage,
pense à mettre tes déchets
à la poubelle.

Bonne baignade !



LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES