

# Les Petits skieurs



LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

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

# Les Petits skieurs



## Liens utiles



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

Site internet : [associationeczema.fr](http://associationeczema.fr)  
Email : [contacteczema@gmail.com](mailto:contacteczema@gmail.com)

Impression avec la collaboration  
des Laboratoires Dermatologiques A-Derma  
[www.aderma.com](http://www.aderma.com)



**A-DERMA**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE VEGETAL  
Soutient la Fondation

LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

# 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 lorsque le vent froid et la neige  
refroidissent ton visage, mais il peut être  
dangereux si tu restes trop longtemps  
au soleil sans protection.





Lorsque tu vas au ski, il est important de porter ton casque, une paire de lunettes de soleil, une combinaison et une crème solaire adaptée.

Pour une protection optimale, la crème solaire doit être appliquée régulièrement toutes les 2 heures. Pour ta peau fragile, tu peux la choisir sans parfum.





Évite le pull en laine qui gratte  
sous ta combinaison.  
Tu peux mettre un tee-shirt en coton  
à manches longues pour éviter  
de trop transpirer.

Tu peux ajouter un cordon à tes lunettes  
de soleil pour ne pas les perdre  
pendant que tu skies.





Pense à prendre avec toi dans ton sac à dos un goûter et une bouteille d'eau pour boire régulièrement.

# Le ski..

Lorsque l'on a de l'eczéma comme toi, on a quand même le droit de faire des activités comme les autres. Et pourquoi pas du ski ?

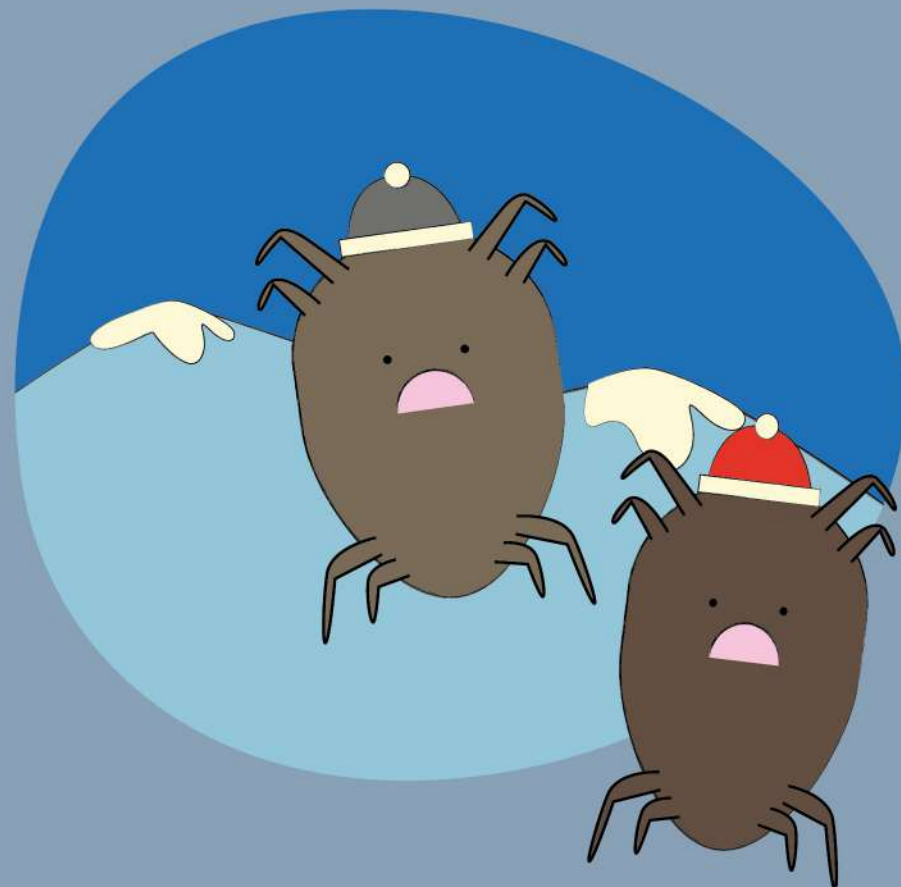


Si tu fais également de l'asthme,  
il est conseillé de choisir une station  
de ski de basse et moyenne altitude.  
La montée en altitude peut te gêner.



Si c'est le cas, pense à te reposer  
une journée ou deux avant  
la première descente en ski.

Si tu es allergique aux acariens,  
sache qu'ils disparaissent  
au delà de 1500 mètres d'altitude.





Faire du ski peut donner chaud, attention à ne pas trop transpirer mais à ne pas attraper froid non plus. Pense à prendre une bonne douche après l'effort avec un produit adapté.



Après avoir tamponné ta peau avec une serviette douce en coton, tu pourras mettre ta crème à base de cortisone sur tes plaques et ta crème hydratante sur tout le corps.

# La propreté de la station de ski



Pour profiter de ta station de ski, pense à mettre tes déchets à la poubelle.

Bonnes descentes !





LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES