

Les Petits Cavaliers



LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES

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

Les Petits Cavaliers



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

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 est froid sur
ton visage, mais il peut être dangereux
si tu restes trop longtemps au soleil
sans protection.





Lorsque tu vas faire de l'équitation, il est important de porter une casquette ou un chapeau à large bord, une paire de lunettes de soleil et une crème solaire adaptée.

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

Si le vent est froid,
évite de porter un pull en laine qui gratte,
mais plutôt une polaire douce.

Tu peux mettre en dessous un tee-shirt
en coton à manches longues pour éviter
de trop transpirer.



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

L'équitation



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 de l'équitation ?

L'équitation peut être un sport compliqué pour toi, si tu es allergique aux poils d'animaux et aux pollens (la paille). Il faudra alors avoir près de toi un traitement adapté pour ne pas être en crise.

Faire de l'équitation peut donner chaud,
attention à ne pas trop transpirer mais
à ne pas attraper froid non plus.

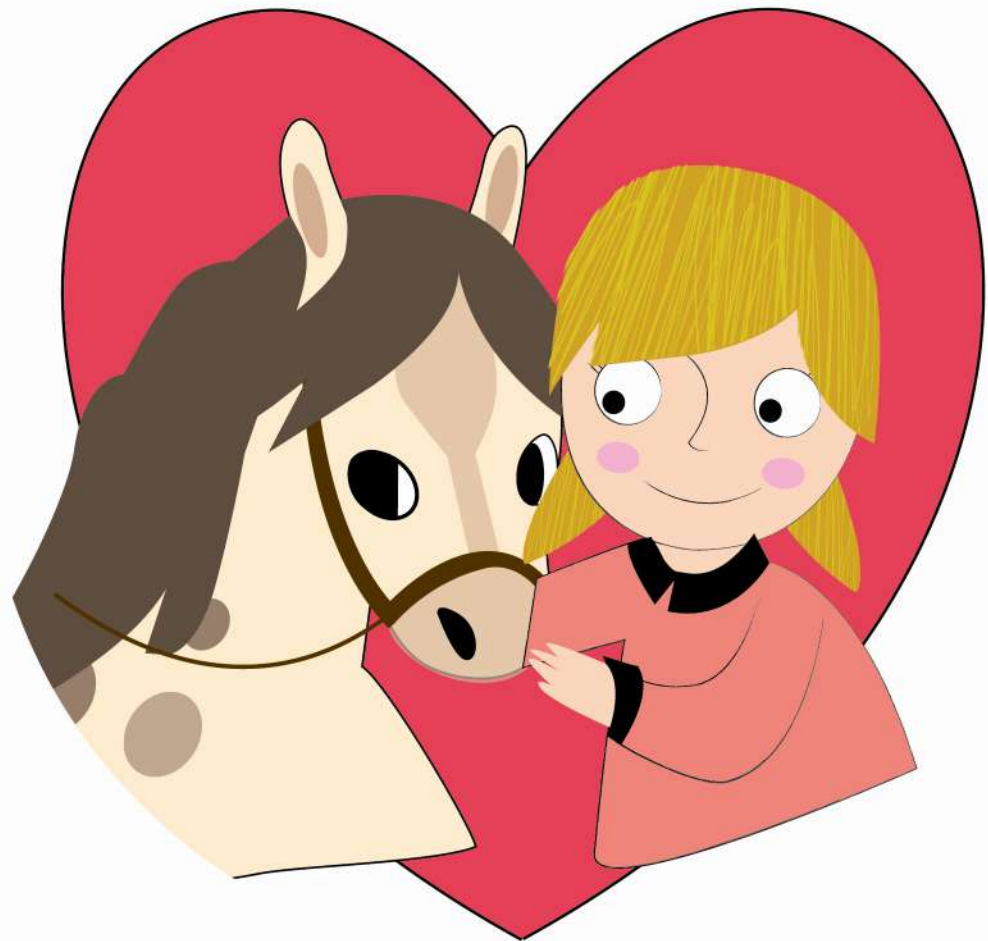
Pense à prendre une bonne douche après
l'effort. Lorsque tu auras tamponné ta
peau avec une serviette douce
en coton, tu pourras mettre ta crème
à base de cortisone sur tes plaques
et ta crème hydratante sur tout le corps.



Le respect des animaux

Pour profiter
de ton cheval, pense à bien
le nourrir et le soigner si besoin.

Amuse toi bien !





LES AVENTURES DES PETITS ATOPIQUES