

Les bons gestes :

- **Laver :**
Le même produit que pour le corps du moment qu'il est sans savon,
Une seule fois par jour,
Si besoin d'un deuxième lavage : que de l'eau thermale en spray.
- **Hydrater :**
Le même produit que pour le corps,
Ou une crème visage adaptée à la peau atopique,
Une à deux fois par jour,
Plus grasse l'hiver, moins grasse l'été,
Sans oublier les paupières
- **Démaquiller :**
Soit le même produit lavant,
Soit un lait de toilette,
Toujours rincer à l'eau ou à l'eau thermale

Les erreurs dans les soins :

- **Laver sans rincer :**
Tous les produits labellisés sans rinçage sont à éviter
- **Hydrater avec un produit non adapté à la peau atopique :**
Les crèmes parfumées,
Les huiles végétales,
Les sérums,
Les contours des yeux.
- **Démaquiller :**
Le coton frotte trop,
L'eau micellaire dessèche trop
- **Maquiller :**
En phase inflammatoire, le maquillage est à éviter si possible