



1. Prenez un bain à 34 ° C



2. Lavez-vous avec **vos mains**, pas avec un gant de toilette.



3. Choisissez un **nettoyant adapté** à votre peau (Lipikar Syndet AP +)

4. **Tapotez** votre essuie délicatement sur votre peau, ne pas frotter.



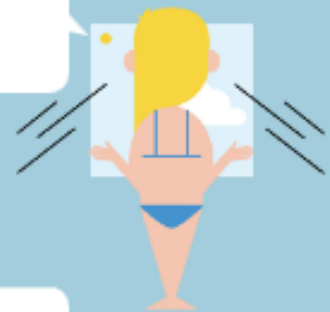
5. Appliquez chaque jour un **soin adapté sur tout le corps**; visage, cou, oreilles, mains, bras, ventre, jambes, pieds ...

6. **Coupez vos ongles** pour éviter de vous gratter lorsque votre peau commence à démanger.



7. Lavez vos vêtements avec une poudre de lessive **non phosphatée**, après, les vêtements doivent être bien rincés.

8. **Aérez bien** votre chambre et ne surchauffez pas la pièce.



9. Choisissez des vêtements **en coton** mais pas en laine ou matière synthétique.



10. Évitez les tapis, les oreillers et les couvertures avec **des plumes**.

