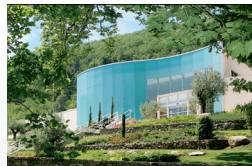


STATION THERMALE Avène

Alternative
au grattage

*D'après l'atelier de Soïlle NONNI
à la Station thermale d'Avène*



Les Thermes d'Avène
34260 Avène les Bains – France

N° vert Station 0 800 24 87 47

www.avenecenter.com
www.eau-thermale-avene.com

Laboratoires dermatologiques
Avène
PARIS

aif
ASSOCIATION
ICHTHYOSE
FRANCE

Pour prévenir et calmer les démangeaisons

L'EAU THERMALE

- Faire des pulvérisations prolongées et répétées.
- Appliquer des compresses imprégnées d'eau thermale.
Après avoir utilisé l'eau thermale, appliquer un émollient

L'ÉMOLLIENT

- Appliquer un émollient plusieurs fois par jour en couche fine.
- Avoir toujours un tube de crème à portée de main.
Ex : dans la chambre, dans le salon, dans la poche, dans le sac à mains.
- Boire suffisamment d'eau tous les jours.



"Anesthésier" momentanément la démangeaison

LE FROID

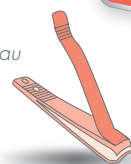
- Mettre le spray d'eau thermale au réfrigérateur.
- Pulvériser l'eau thermale, puis ventiler pour augmenter la sensation de fraîcheur.
- Utiliser des « packs-gel » - Ne pas appliquer directement sur la peau.
- Utiliser des petits pois - Ne pas appliquer directement sur la peau.
- Utiliser des galets lisses.



Pour éviter de s'écorcher avec les ongles

LES CONTACTS DOUX

- Couper ses ongles très courts.
- A l'aide d'un objet - Ne pas utiliser directement sur la peau
Ex : Roulettes de massage, roulettes en bois, galets...
- Avec les mains : tapoter, presser.



Astuces pour un contact doux



Détourner l'envie de se gratter

GRATTER AUTRE CHOSE

- Un « doudou gratt-gratt ».
- Une peluche.

Utiliser un « doudou gratt-gratt »



S'OCCUPER LES MAINS

- Balle anti-stress.
- Cailloux, billes dans les poches...
- Faire des travaux manuels...

La relaxation

- Respiration abdominale
- Faire du sport
- Ecouter de la musique douce
- Yoga, sophrologie, techniques de relaxation
- Pour les parents :
Faire un massage à l'enfant
lui lire un livre...



Astuces pour se relaxer



Les démangeaisons de la nuit

- Avoir un spray d'eau thermale et une crème hydratante sur la table de nuit.
- Aérer la chambre (18°C maximum).
- Mettre des gants en coton ou en soie, si nécessaire.

