

PRÊT POUR UN MATCH DE FOOT ?

Conseils

1. Que mettre dans mon sac de foot ?

Mes indispensables : maillot et short, chaussettes en coton, chaussures à crampons et protège-tibias, une serviette éponge en pur coton ou micro-fibre bien douce et casquette.

Mes produits d'hygiène et de soins adaptés à ma peau (j'évite d'emprunter ceux des copains) : mon soin lavant, ma crème hydratante et ma crème solaire.

2. Que faire avant ?

Je mets ma **crème solaire** sur toutes les zones où ma peau est exposée au soleil, surtout le visage.

3. Que faire en m'habillant ?

Si possible je mets une **crème barrière** sur les zones découvertes.

4. Quoi faire après le foot ?

Sous la douche je commence par bien me rincer (je compte au moins jusqu'à 30) à **l'eau tiède** (moins de 35°); je ne savonne que les zones sales puis je rince à nouveau; je me sèche sans frotter avant de mettre partout, visage compris, ma crème hydratante.

Je n'oublie pas, le soir, avant de me coucher, d'appliquer mes **dermocorticoïdes** sur les zones qui me démangent.

Vrai ou faux

Le foot n'est pas recommandé en cas d'eczéma.

FAUX : faire du sport est bénéfique, moyennant quelques précautions. Dès la fin du match il faut rincer abondamment les zones sales.



La sudation, à l'effort peut donner des démangeaisons.

VRAI : la sueur peut piquer sur les lésions d'eczéma. Parfois, effort et chaleur déclenchent aussi une forme d'urticaire bénigne, appelée cholinergique, qui disparaît habituellement toute seule en quelques minutes.

Les protège-tibias peuvent occasionner un eczéma.

VRAI : l'eczéma aux protège-tibias existe mais se voit rarement. On peut essayer de le prévenir en mettant une crème barrière ou un pansement tubulaire élastique sous le protège-tibia, voire un film étirable alimentaire. En cas d'échec, il est préférable de consulter son dermatologue.

Il faut bien se savonner partout après le foot.

FAUX : il ne faut surtout pas utiliser de savon. Il faut d'abord bien se nettoyer à l'eau claire les zones très sales puis utiliser un gel nettoyant doux sans savon et bien rincer.

Astuces

- En cas de douleurs, j'évite d'utiliser des gels contenant des anti-inflammatoires ; je privilégie le froid (bombes de froid ou pack de gel réfrigéré).
- Pour aller jouer, il vaut mieux avoir bien traité son eczéma avec des dermocorticoïdes car la sueur risque de piquer sur les fissures.
- Je choisis des produits d'hygiène et de soin pour peau atopique, sans savon, sans parfum et avec le moins possible de conservateurs.
- Quand je regarde les autres jouer, je n'oublie pas de remettre ma casquette pour éviter les coups de soleil.

Pourquoi le football ?

Le football est un sport collectif qui te permettra également de développer :

- ton endurance et ta coordination
- ton tonus musculaire
- ton épanouissement personnel

Ce sport exige peu de moyens et de matériel (un ballon et des chaussures de sport pour commencer) et les règles sont accessibles à tous.

