

IRRITATION ET PORT DU MASQUE : QUELQUES CONSEILS

Le déconfinement est en cours ; aujourd'hui il n'y a plus de discussion sur *l'utilité de porter un masque*.

En fonction des situations, certains d'entre nous le portent plus longtemps que d'autres.

Certains ne portent que des masques chirurgicaux jetables et d'autres, en coton.

Cette nouvelle habitude n'est pas *sans conséquence pour notre peau*.

Faisons un point sur les désagréments et les gestes à adopter pour les réduire.

Porter un masque implique que notre peau ne respire plus assez et se retrouve dans « un climat chaud et humide »

Des irritations, des rougeurs, l'apparition d'Eczéma ou l'augmentation d'un Psoriasis déjà existant deviennent le lot de beaucoup d'entre nous.

Voici quelques conseils :

- Si du psoriasis, de l'eczéma apparaît ou se développe encore plus qu'à la normale, n'hésitez pas à contacter un dermatologue ou un médecin.

[Vous pouvez aussi simplement utiliser une des 5 téléconsultations comprises dans votre forfait auxquelles vous pouvez accéder dans votre espace personnel Mutuelle Entraïn](#)

- Quand vous le pouvez, *utilisez des masques en coton*, plus respirant et moins irritants que le masque chirurgical.
- *Evitez le maquillage*, comme le fond de teint
- *Nettoyez bien votre peau* deux fois par jour à base de produit doux
- N'hésitez pas à *brumiser votre peau* avec des eaux thermales apaisantes plusieurs fois dans la journée
- Vous pouvez utiliser des *crèmes barrières* qui protégeront votre épiderme, demandez conseil dans votre pharmacie ou votre parapharmacie pour choisir la crème qui conviendra à votre peau

Dans tous les cas, si votre inconfort devient trop désagréable n'hésitez pas à *consulter un dermatologue*.

Pour cela pensez à demander une ordonnance à votre médecin traitant pour rester dans le parcours de soins et être pleinement remboursé de votre consultation.