

POUR PRENDRE BIEN SOIN DE NOS MAINS CET HIVER...

La peau de nos mains est très fine et très fragile.

L'hiver, lorsqu'il fait froid et que l'on se lave très souvent les mains, la peau «tiraille», «picote» ou «craque»...ça peut faire très mal!

Pour le lavage, il faut privilégier l'eau tiède et le savon lorsque c'est possible.

Un savon «surgras» peut être utilisé à la maison. Ce savon «surgras» peut, par exemple, être enrichi en huiles ou en beurres végétaux qui protègent mieux la peau contre les agressions.

Pour le séchage, il ne faut pas «frotter» mais sécher les mains par

«tamponnements doux».

Il faut veiller à bien sécher entre les doigts et au niveau des poignets car l'humidité favorise les irritations.

Pour chouchouter nos mains avant qu'elles soient abimées, il est très important d'appliquer une crème hydratante (sans parfum de préférence).

L'idéal est d'en mettre plusieurs fois par jour lorsque c'est possible mais surtout le soir au moment du coucher.

Il faut étaler la crème partout sur les mains: le dos et la paume, entre les doigts, autour des ongles et des poignets!

On n'oublie pas de mettre des gants lorsqu'il fait froid!

Avec toutes ces précautions, nous pourrons respecter le protocole sanitaire à l'école et garder de jolies mains toutes douces...



Amandine Clechet, infirmière scolaire