Les conseils suivants peuvent vous aider à limiter la fréquence et l'intensité de vos engelures. Les engelures apparaissent en général en cas d'exposition à un temps froid et humide.

- **Évitez de vous exposer au froid.**
- Couvrez-vous en hiver (ne couvrez pas uniquement vos extrémités).
- Portez des moufles, avec éventuellement des sous gants en soie.
- En cas d'atteinte des pieds, portez des chaussettes épaisses.
- Évitez les variations brutales de température (baignades, etc.).
- **Arrêtez impérativement de fumer.**

Pour en savoir plus sur les engelures, **scannez le QR code.**

Acrosyndromes
(Dermato-info)