

Guide sur l'eczéma des mains

Série éducative sur l'eczéma



www.eczemahelp.ca

Qu'est-ce que l'eczéma des mains?

L'eczéma des mains, ou dermatite des mains, décrit toute forme d'eczéma qui apparaît sur les mains. Il est souvent lié à l'emploi et peut être aggravé par des facteurs comme le lavage fréquent des mains et l'exposition à des produits chimiques. L'eczéma des mains peut nécessiter des tests et des traitements particuliers.

Cette affection peut causer de la démangeaison, de la sécheresse et des plaques cutanées squameuses qui se fendent et s'écaillent. La réaction peut être aiguë, ou il peut s'agir d'eczéma (ou dermatite) chronique des mains. L'eczéma des mains, chronique ou non, peut grandement entraver les activités quotidiennes et la qualité de vie de la personne touchée.

L'eczéma chronique des mains peut ne pas répondre aux stratégies classiques de prise en charge de l'eczéma comme l'hydratation fréquente, la protection des mains et les traitements topiques sur ordonnance. Le plan de traitement approprié reposera sur divers facteurs.

Qui est touché par l'eczéma des mains?

L'eczéma des mains se manifeste souvent chez les travailleurs suivants :

- briqueteurs
- mécaniciens
- coiffeurs
- travailleurs de la santé
- préposés à l'entretien ménager
- fleuristes
- travailleurs de l'industrie alimentaire
- agriculteurs

L'eczéma des mains peut survenir chez n'importe qui, toutefois les personnes suivantes sont plus susceptibles d'en être touchées :

- les personnes qui ont eu des problèmes cutanés similaires, de l'eczéma, le rhume des foins ou d'autres allergies pendant l'enfance;
- les personnes dont les mains sont souvent mouillées, soit à la maison, au travail ou dans les loisirs;
- les personnes dont les mains sont exposées à des produits chimiques irritants ou qui doivent se laver ou désinfecter très fréquemment les mains dans le cadre de leur travail;
- les personnes qui se lavent fréquemment les mains à la maison ou au travail, altérant ainsi la barrière protectrice naturelle de la peau.



Qu'est-ce qui cause l'eczéma des mains?

Souvent, la cause est imprécise; toutefois une ou plusieurs affections peuvent être présentes. Les trois principales affections associées à l'eczéma des mains sont la dermatite de contact irritant, l'eczéma de contact allergique et l'eczéma atopique.

La plus courante est la dermatite de contact irritant. Une exposition répétée à des irritants comme l'eau, les savons, les détergents, les solvants, les produits de dégraissage, les lubrifiants, les huiles, les agents de refroidissement, la poudre de fibre de verre, les produits alimentaires, les métaux et les plastiques peuvent nuire au processus de réparation de la barrière cutanée.

Quels sont les signes et les symptômes?

- se manifeste sur le bout des doigts et les espaces interdigitaux
- la peau est sèche et gercée, et présente des zones prurigineuses, rouges, squameuses et enflées
- la peau peut piquer ou brûler lors d'un contact avec des irritants, et peut même craquer et saigner

La deuxième plus courante est l'eczéma de contact allergique. Les allergènes courants sont notamment le nickel, certains additifs et parfums alimentaires et les agents de conservation. Les allergènes en milieu de travail peuvent inclure les solutions et les savons antibactériens, les teintures organiques, le caoutchouc, les résines plastiques et les plantes.

Quels sont les signes et les symptômes?

- peu après l'exposition, apparition possible de petites cloques et de zones de peau prurigineuses, enflées et rouges
- puis, sécheresse de la peau et apparition de croûtes, de desquamations et de gerçures
- l'exposition prolongée à l'allergène peut faire foncer et épaissir la peau et lui donner une apparence de cuir
- les symptômes peuvent se manifester partout sur les mains et les doigts, particulièrement dans les paumes et sur le bout des doigts

L'eczéma des mains peut aussi être causé par l'eczéma atopique, alors que la peau d'autres parties du corps est aussi touchée.

Quels sont les signes et les symptômes?

- démangeaisons intenses
- lésions cutanées actives
- affection de nature chronique
- épaississement de la peau

Consultez votre médecin pour obtenir un diagnostic propre à votre état; il vous parlera des traitements qui vous conviennent.

Comment l'eczéma des mains est-il diagnostiqué?

Sans un diagnostic et un traitement appropriés, l'eczéma des mains peut persister et se transformer en affection chronique. Il risque fort de devenir incapacitant, car il empêche la personne touchée de bien accomplir ses tâches au travail et à la maison. En outre, l'eczéma des mains peut nuire au sommeil, entraînant un inconfort émotionnel et nuisant aux relations interpersonnelles.

Une anamnèse et un examen physique approfondis sont essentiels pour aider à déterminer les causes possibles de l'eczéma des mains. Les antécédents médicaux, professionnels et sociaux sont importants. Il est souvent difficile de distinguer la dermatite de contact irritant de l'eczéma de contact allergique.

Test épicutané

Un test épicutané devrait être envisagé en présence de tout eczéma chronique des mains. Il s'agit de la méthode diagnostique idéale de l'eczéma de contact allergique. Ce test, lors duquel on applique des allergènes sur le dos du patient, est effectué au cabinet du médecin.

Votre médecin devrait sérieusement envisager un test épicutané si :

- Vous présentez un eczéma chronique des mains;
- Vous n'arrivez pas à maîtriser votre eczéma;
- Votre eczéma répond au traitement, mais les poussées reviennent dès que vous cessez l'application des traitements topiques.

Consultez votre médecin!

Plus longtemps votre affection demeure non diagnostiquée et non traitée, plus vous risquez de présenter un eczéma chronique des mains.

Quelles sont les options de traitement?

Soins personnels et modifications au mode de vie

Les modifications au mode de vie et les soins personnels sont les premiers moyens de défense contre l'eczéma. Ils incluent :

Hydratation et nettoyage doux

Utilisez des nettoyants et des hydratants pour les mains qui ne contiennent ni ingrédients ni parfums irritants.

Le fait d'hydrater la peau régulièrement contribue à restaurer son humidité et aide à maîtriser l'eczéma.

Appliquez un riche hydratant immédiatement après le bain, le lavage des mains et à tout autre moment.

Choisissez des hydratants et des nettoyants qui conviennent aux peaux eczémateuses sensibles. Recherchez le Sceau d'acceptation de la SCE sur les produits vendus à la pharmacie de votre quartier.



Si votre eczéma s'est résorbé, et que vous n'appliquez plus de traitements sur ordonnance, maintenez diligemment la routine d'hydratation; elle contribuera à prolonger l'intervalle de temps entre les poussées.

Le lavage des mains altère la barrière cutanée et devrait toujours être suivi par l'application d'un hydratant. Les désinfectants pour les mains peuvent représenter une solution de rechange utile pour éviter le lavage fréquent des mains. Toutefois, il faut éviter les désinfectants parfumés, car ils peuvent irriter la peau.

Modifications au mode de vie

- Lorsque c'est possible, évitez ou minimisez les tâches qui nécessitent un contact des mains avec l'eau.
- Évitez la perspiration et la sécheresse excessives qui peuvent parfois déclencher des poussées.
- Évitez de vous gratter, car cela aggrave l'affection et peut entraîner des fendillements qui permettraient aux bactéries de pénétrer, favorisant ainsi l'infection. Parfois, l'application d'une compresse d'eau froide sur la zone atteinte réduit la démangeaison. Gardez vos ongles courts.
- Évitez les substances qui causent l'irritation ou l'allergie. Cela peut être très difficile, voire impossible, surtout s'il s'agit de substances se trouvant à votre lieu de travail. Pour aider, utilisez une crème protectrice, portez des gants et utilisez-les de manière hygiénique.
- Minimisez les contacts avec le jus des fruits, les fruits, les légumes et la viande crue pendant la préparation des aliments ou portez des gants.
- Protégez vos mains en portant des gants de coton sous les gants de vinyle.
- Portez des gants pour vous laver les cheveux et appliquer des produits coiffants, lorsque c'est possible.
- Enlevez vos bagues avant d'effectuer une tâche nécessitant un contact avec l'eau ou de vous laver les mains.
- Utilisez des émoullients fréquemment pour aider à restaurer la fonction de barrière naturelle de la peau. Une fine couche d'une crème protectrice épaisse devrait être appliquée sur toutes les zones touchées avant le travail, et réappliquée après le lavage des mains et dès que la peau s'assèche.
- Gérez votre stress peut être bénéfique, car le stress déclenche des poussées chez de nombreuses personnes.



Traitement topique

Les corticostéroïdes topiques sont couramment utilisés pour traiter l'inflammation. Utilisez-les seulement au besoin – c'est-à-dire quand une poussée active d'eczéma se manifeste. L'utilisation prolongée peut entraîner un amincissement de la peau. Par peur des effets secondaires, les patients ont tendance à les utiliser avec parcimonie plutôt qu'avec excès.

Si votre peau prend trop de temps à réagir au traitement, discutez de la possibilité d'une allergie aux corticostéroïdes avec votre médecin.

Le pimécrolimus (Elidel®) et le tacrolimus (Protopic^{MD}) peuvent constituer des solutions de rechange aux corticostéroïdes topiques.

Photothérapie (thérapie par la lumière)

La photothérapie UVB à spectre étroit et la PUVA-thérapie ont des effets immunomodulateurs locaux bénéfiques. Demandez à votre médecin si la photothérapie peut vous convenir. Il existe des unités de photothérapie spécialement conçues pour traiter les mains.

Antibiotiques

Des antibiotiques sont parfois nécessaires en présence d'infection. La plupart des infections sont causées par un staphylocoque.



**Protégez
vos
mains!**

Corticostéroïdes oraux

Les corticostéroïdes oraux (p. ex., la prednisone) peuvent être efficaces à court terme contre la dyshidrose récurrente et l'eczéma dyshydrosiforme des mains. Il faut toujours s'informer des sérieuses mises en garde associées à l'emploi de la prednisone.

Rétinoïdes

Toctino® (alitrétinoïne) est un rétinoïde oral à prise unique quotidienne. Il est indiqué pour les patients atteints de symptômes graves d'eczéma qui ne s'estompent jamais complètement ou réapparaissent toujours même après l'utilisation de puissants corticostéroïdes topiques. La recherche a montré une amélioration clinique significative chez les patients présentant un eczéma chronique des mains, particulièrement la variante qu'on appelle eczéma hyperkératosique. Les effets secondaires sont notamment les maux de tête et les bouffées vasomotrices.

Les femmes en âge de procréer doivent absolument éviter la grossesse un mois avant, pendant et un mois après la prise d'un traitement par l'alitrétinoïne, en raison de la tératogénicité du produit (c'est-à-dire qu'il peut causer des anomalies congénitales).

Discutez avec votre médecin des plans de traitement qui vous conviennent.

La Société canadienne de l'eczéma est un organisme de bienfaisance enregistré canadien qui se consacre à l'éducation, au soutien, à la sensibilisation et à la recherche sur l'eczéma.



RÉSEAU DE
SOINS
DE L'ECZÉMA



Société canadienne de l'eczéma
Téléphone : 1-855-ECZEMA-1
Courriel : info@eczemahelp.ca

www.eczemahelp.ca

Ce guide a été généreusement revu par :

le Dr Neil H. Shear

Professeur et chef de dermatologie

Faculté de médecine de la University of Toronto

Le contenu de ce guide est fondé sur les opinions actuelles d'experts reconnus, mais ne doit pas servir de fondement exclusif sur lequel baser un traitement. Pour toute question de nature médicale, il importe de consulter un médecin qualifié.