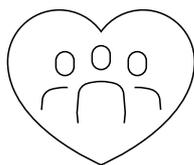




SOINS DE BASE DE L'ECZÉMA DES MAINS

L'eczéma des mains, ou dermatite des mains, décrit toute forme d'eczéma qui apparaît sur les mains. Il est souvent lié au type d'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 diagnostiques et un traitement particuliers. Il peut causer des démangeaisons et une sécheresse cutanée, et faire que la peau pèle, se fende ou s'écaille. L'eczéma des mains peut être léger, modéré ou sévère. Les formes les plus sévères peuvent être extrêmement douloureuses et invalidantes.

La Société canadienne de l'eczéma (SCE) remercie les D^{rs} canadiens Sonja Molin (dermatologue) et Robert Bissonnette, FRCPC (dermatologue), pour leur contribution à cette ressource.



Les **modifications au mode de vie** peuvent aider à atténuer l'eczéma des mains, ainsi qu'une routine appropriée de soin de la peau et l'évitement des éléments déclencheurs, dans la mesure du possible. Lisez les conseils en matière de mode de vie au verso de ce feuillet.



L'**hydratation de la peau** et l'utilisation de **nettoyants doux** sont les premiers moyens de défense contre l'eczéma des mains. Appliquez un riche hydratant immédiatement après le lavage des mains, le bain, les travaux avec de l'eau et à tout autre moment.



Il existe de nombreux **traitements** contre l'eczéma des mains, notamment des traitements en crème ou en pommade dont la puissance varie. L'affection peut aussi être prise en charge par des traitements oraux à action générale ou la photothérapie. Un professionnel de la santé qualifié peut vous aider à concevoir un plan de traitement. Il arrive qu'un spécialiste, par exemple un dermatologue, doive intervenir pour traiter cette affection.



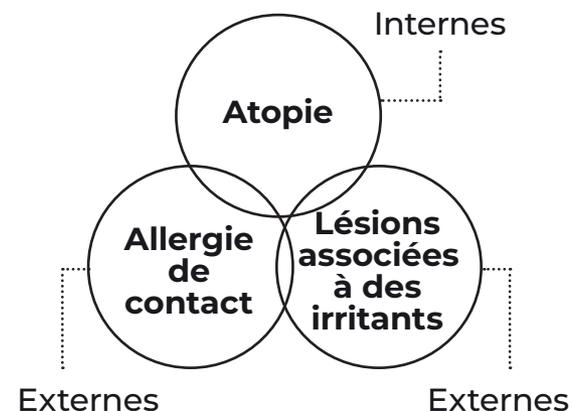
Si votre eczéma des mains s'est résorbé, et que vous n'appliquez plus de traitements sur ordonnance, maintenez **diligemment la routine d'hydratation**; elle contribuera à prolonger l'intervalle de temps entre les poussées.

Si votre eczéma des mains ne s'atténue pas, consultez votre professionnel de la santé pour revoir votre plan de traitement avec lui.

CONSEILS POUR MIEUX VIVRE AVEC L'ECZÉMA DES MAINS :

- Quand c'est possible, évitez ou réduisez au maximum les travaux avec de l'eau et le lavage excessif des mains.
- 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.
- Évitez la sudation 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 région touchée diminue les démangeaisons. Gardez vos ongles courts.
- Évitez les substances qui causent l'irritation ou l'allergie. L'évitement de toutes les substances 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 en suivant les mesures d'hygiène.
- Portez des gants en vinyle 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 appliquée de nouveau 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.

INTERACTIONS ENTRE LES FACTEURS INTERNES ET EXTERNES EN CAUSE DANS L'ECZÉMA DES MAINS



Atopie – une barrière cutanée altérée et un système immunitaire sensible à l'eczéma atopique contribuent à l'eczéma des mains.

Allergie de contact – le contact avec un allergène peut déclencher une poussée et engendrer l'eczéma des mains.

Exposition à des irritants – le contact avec des irritants peut déclencher une poussée et l'eczéma des mains.

Pour obtenir plus de renseignements à propos de la Société canadienne de l'eczéma, visitez le : www.eczemahelp.ca.

© Eczema Society of Canada/Société canadienne de l'eczéma, 2024-2025.
Tous droits réservés.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ : L'information contenue dans cette ressource ne remplace pas les conseils d'un médecin et ne doit pas servir d'outil diagnostique. L'information était à jour à la date de publication. Tous les médicaments et plans de traitement et toutes les interventions sont associés à des risques et à des bienfaits. Il est important de discuter de ses besoins particuliers ou de ceux de son enfant avec un professionnel de la santé qualifié.