

Face à l'eczéma chronique des mains – prenez les choses en main



Cette brochure a été conçue pour vous aider à mieux comprendre l'eczéma chronique des mains – sa définition, ses causes et les personnes touchées. Vous recevrez également des conseils sur les habitudes de vie recommandées pour vous aider à prendre en charge votre condition.

En cas de doute ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de la santé.



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

L'eczéma est souvent déclenché lorsque les mains entrent en contact avec un irritant ou une autre exposition environnementale.

En voici quelques exemples :



Savons



Métaux



Produits
alimentaires



Exposition
professionnelle



Lavage fréquent
des mains



Conditions
climatiques
froides et sèches



Expositions
environnementales
(par exemple,
plantes)

Qui est concerné?

L'eczéma chronique des mains peut toucher n'importe qui, mais est plus fréquent chez les femmes et peut être héréditaire.

Les personnes dont le travail nécessite une exposition fréquente à l'eau, aux produits chimiques ou aux irritants présentent un risque accru de développer un eczéma chronique des mains, et notamment :

- Personnel de la santé
- Coiffeurs
- Nettoyeurs
- Manipulateurs d'aliments (chefs, serveurs, barmen, etc.)

Qu'est-ce que l'eczéma chronique des mains?

L'eczéma des mains est une maladie inflammatoire de la peau qui affecte les doigts, le bout des doigts, les paumes, le dos de la main et les poignets.

L'eczéma des mains est considéré comme chronique lorsqu'il :



Dure plus de **3 mois**

ou



Récidive **au moins deux fois par année**

Quels sont les signes et les symptômes de l'eczéma chronique des mains?

Ce sont notamment :



Des cloques qui démangent



De la peau sèche et gercée



De la rougeur/ de l'urticaire



Écaillage



Fendillement

Pour vous donner un coup de main

Recourez à ces conseils pour vous aider à prendre en charge l'eczéma chronique des mains

✓ Ce que vous devez essayer de faire



Protéger vos mains

- Portez des gants en coton sous des gants en vinyle lorsque vous manipulez des produits alimentaires ou d'autres substances susceptibles de déclencher une réaction
- Portez des gants en vinyle pour laver et coiffer les cheveux
- Vous devriez aussi retirer vos bagues avant de travailler avec de l'eau ou de vous laver les mains



Utiliser un traitement émollient/hydratant

- Les crèmes, lotions et onguents pour la peau peuvent aider à restaurer la fonction normale de barrière cutanée et doivent être utilisés après s'être lavé et chaque fois que la peau se dessèche



Maintenir les ongles propres et courts pour réduire les effets du grattage



Utiliser de l'eau tiède (et non chaude) pour le bain ou la douche

- Cela permet d'éviter de trop assécher la peau



Gérer le stress

- Puisque le stress peut déclencher des poussées d'eczéma, essayez d'utiliser des façons de favoriser la détente, comme la méditation, une promenade ou une activité que vous aimez

✗ Ce qu'il faut essayer d'éviter



Contact avec les déclencheurs

- Même si cela peut s'avérer difficile lorsque ces substances sont présentes en milieu de travail, essayez de minimiser le contact avec elles
- Évitez de vous laver les mains trop souvent



Grattage

- Se gratter peut aggraver la situation et provoquer le fendillement de la peau, facilitant ainsi l'infection bactérienne
- Pour réduire les démangeaisons, appliquez une compresse froide



Conditions chaudes et/ou sèches

- Une transpiration excessive et des conditions de sécheresse peuvent déclencher une réaction cutanée

Conseils de votre équipe de soins

Discutez avec votre professionnel de la santé des médicaments prescrits

Votre professionnel de la santé peut vous guider concernant les options de traitement disponibles et élaborer un plan qui vous convient.

Utilisez l'espace ci-dessous pour noter toutes les recommandations faites par votre professionnel de la santé et les questions que vous pourriez avoir à lui poser.

© 2025 LEO Pharma Inc.

Le logo LEO Lion est une marque déposée de LEO Pharma
A/S utilisée sous licence et distribuée par LEO Pharma Inc. Canada

MAT-85407



MEMBRE DE
**MÉDICAMENTS
NOVATEURS
CANADA**