



Fiche d'information pour les patients : Eczéma chronique des mains

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

L'eczéma chronique des mains (ECM) est une inflammation persistante de la peau des mains qui dure plus de 3 mois ou revient plus de deux fois par an. Il se manifeste par des rougeurs, des démangeaisons, une peau sèche, des fissures ou des vésicules. C'est une maladie fréquente, surtout chez les adultes jeunes, notamment dans certaines professions exposées (santé, nettoyage, coiffure, BTP).

Causes possibles

L'ECM peut avoir plusieurs causes qui se combinent :

- Une peau naturellement fragile ou atopique
- Le contact répété avec des produits irritants (savons, détergents, solvants...)
- Une allergie de contact (produit cosmétique, professionnel, alimentaire...)
- Le stress, le tabac, un terrain génétique

Symptômes courants

- Peau sèche, rouge, rugueuse ou fissurée
- Vésicules prurigineuses (petites cloques)
- Sensation de brûlure
- Douleurs sur les zones abîmées
- Ongles abîmés, cassants ou déformés

Conseils pour protéger vos mains

Pour le lavage des mains

- Préférez l'eau tiède à l'eau chaude
- Utilisez un savon doux ou surgras
- Séchez vos mains avec une serviette propre, sans frotter
- Évitez les produits agressifs (lessive, poudre à vaisselle, solvants...)



Pour les soins quotidiens

- Appliquez une crème hydratante réparatrice (sans parfum ni conservateur irritant) matin, soir, et après chaque lavage
- Insistez sur les zones sensibles : entre les doigts, les pulpes, le dos des mains
- Protégez vos mains du froid avec des gants chauds

Pour les activités à risque (travail, bricolage, vaisselle...)

- Portez des gants adaptés à chaque activité :
 - Gants vinyle ou nitrile (pas trop longtemps, bien secs à l'intérieur)
 - Gants coton en dessous pour absorber la transpiration
- Nettoyez régulièrement l'intérieur des gants

Quand consulter ?

- Si les symptômes persistent plus de 3 semaines
- Si la gêne est importante au quotidien ou au travail
- Si vous suspectez une allergie ou une infection
- Si les traitements habituels ne suffisent pas

Quel traitement ?

Le traitement dépend de la cause et de la gravité :

- **Crèmes à base de cortisone** : pour calmer l'inflammation
- **Crèmes spécifiques prescrites par le médecin** : pour aider la peau à se régénérer ou moduler l'inflammation
- **Traitements par voie orale ou photothérapie** : en cas d'eczéma très résistant
- **Tests allergiques** : pour identifier un éventuel allergène

Bon à savoir

- L'eczéma chronique des mains peut durer longtemps mais des solutions existent
- Un bon soin quotidien et une protection adaptée sont essentiels
- Un suivi avec votre dermatologue permettra de mieux comprendre et traiter votre situation

Cette fiche est une information générale. Pour un diagnostic précis et un traitement personnalisé, consultez votre médecin.