



## Fiche d'Information pour les Patients Atteints de Dysidrose

### Qu'est-ce que la dysidrose ?

La dysidrose est une affection dermatologique caractérisée par l'apparition de petites vésicules prurigineuses sur les mains, les doigts et parfois les pieds. Elle est souvent récurrente et peut provoquer des démangeaisons intenses. Il s'agit d'un sous-type d'eczéma de topographie palmo-plantaire.

### Causes

Les causes exactes de la dysidrose sont inconnues, mais plusieurs facteurs peuvent être impliqués :

- Rares formes familiales.
- Stress ou anxiété.
- Transpiration excessive.
- Chaleur ou humidité, macération.

### Signes et symptômes

- Apparition de petites vésicules transparentes sur les doigts, les paumes ou les plantes des pieds.
- Démangeaisons intenses.
- Peau sèche, craquelée ou desquamante après la résolution des vésicules.
- Parfois fond de réaction inflammatoire locale (« eczéma dysidrosique »).
- Formes bulleuses, parfois même hémorragiques.

### Diagnostic

Le diagnostic est clinique, basé sur l'apparence des lésions. Aucun test spécifique n'est généralement nécessaire, mais des examens peuvent être effectués pour éliminer un eczéma de contact allergique.

### Traitements

La dysidrose est une maladie chronique et peut être difficile à traiter, mais des options permettent de soulager les symptômes et de prévenir les récurrences. Il n'y a pas de traitement curatif définitif.

#### Traitements topiques

- **Corticostéroïdes locaux ou tacrolimus topique**: pour réduire l'inflammation.
- **Crèmes hydratantes** : pour éviter la sécheresse et améliorer la barrière cutanée.

#### Traitements oraux

- **Ciclosporine ou Méthotrexate, alitrétinoïne** : dans les cas sévères.

#### Autres options

- **Photothérapie** : utilisée parfois dans les cas chroniques résistants.

#### Prévention et conseils pratiques

- Évitez les facteurs favorisants tels que tabac, alcool, stress, activités professionnelles impliquant une macération des mains / pieds.
- Évitez les allergènes éventuels identifiés (métaux, produits chimiques).
- Maintenez vos mains au sec et évitez la chaleur excessive.
- Traitez une hypersudation associée.



Conseils pour le lavage des mains :

- Se laver les mains à l'eau tiède, pendant environ 30 secondes, avec un savon doux non détergent, sans parfum.
- Ne pas utiliser de liquide vaisselle, shampoing, lessive, nettoyant ou solvant industriel pour se laver les mains.
- Rincer à l'eau tiède, plus longtemps que le temps de lavage pour éliminer tous les résidus de savon, de l'extrémité des ongles vers les poignets, sans oublier les parties autour de l'ongle, entre les doigts.
- Sécher minutieusement par tamponnement, sans frotter, sans oublier les espaces interdigitaux, ne pas laisser d'humidité.
- En l'absence de lésions, préférer les solutions hydro alcooliques aux savons désinfectants.
- Autant que possible, diminuer la fréquence de lavage des mains.
- Appliquer une crème barrière hydratante après le lavage des mains.

Conseils pour la protection des mains :

- Utiliser des gants pour chaque tâche effectuée en milieu humide ou lors de la manipulation de produits irritants.
- Choisir le type de gants en fonction de l'activité : toile, cuir, caoutchouc, préférer le vinyle ou le nitrile au latex.
- Les gants doivent être portés aussi souvent que nécessaire mais pour une courte durée.
- Les gants de protection doivent être secs et propres à l'intérieur.
- Quand les gants de protection sont portés plus de 10 minutes, des gants en coton doivent être portés en dessous et renouvelés régulièrement afin d'éviter qu'ils ne soient humides.
- En dehors du travail, les mêmes mesures doivent être appliquées pour les travaux ménagers et le bricolage.
- L'hiver, le port de gants de protection contre le froid est nécessaire.

**Quand consulter ?**

- Si les symptômes persistent ou s'aggravent malgré le traitement.
- Si une surinfection (rougeur, douleur, pus) est suspectée.

La dysidrose est une affection chronique pouvant être inconfortable, mais une gestion appropriée aide à réduire la fréquence et la sévérité des poussées.