

Comprendre et traiter l'eczéma des mains - Fiche conseil

Ces conseils vous aideront à réduire les rougeurs, les démangeaisons et les irritations.

Évitez ce qui abîme la peau :

- limitez les activités qui mouillent les mains et l'usage de produits irritants ;
- retirez bagues, bracelets et montre pour les activités où les mains sont mouillées ou salies ;
- portez des gants lorsque vous faites le ménage, la vaisselle ou lorsque vous manipulez des produits chimiques ;
- gardez les gants le moins longtemps possible ; si vous devez les porter plus de 10 minutes, utilisez des sous-gants en coton.

Protégez vos mains :

- lavez-vous les mains à l'eau tiède avec un nettoyant doux (évitez le savon classique), puis rincez-les et séchez-les soigneusement, en particulier entre les doigts ;
- évitez de multiplier les lavages : utilisez du gel hydroalcoolique lorsque cela est possible ;
- appliquez une **crème hydratante** avant le travail, après chaque lavage et le soir avant de dormir ;
- choisissez une crème simple, sans parfum et avec peu d'ingrédients, afin de limiter le risque d'allergie. Votre pharmacien pourra vous aider dans ce choix.

Si votre eczéma est lié au travail :

- consultez le médecin du travail pour identifier les gestes ou produits susceptibles d'irriter votre peau ou de déclencher des poussées ;
- discutez avec lui des moyens de mieux protéger vos mains ou d'adapter certaines tâches.

Signes d'alerte : consultez rapidement si vous observez un écoulement ou des croûtes jaunes sur les lésions, car cela peut évoquer une infection.

Pour plus d'informations, **scannez les QR codes**.



Quelle quantité de crème appliquer ?

Hospices civils de Lyon

PDF



**Prendre soin de ses mains au travail
pour prévenir l'eczéma**

INRS

Site internet