

## 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