

Prendre en main son **Eczéma Chronique des Mains**



Dr Marie-Noëlle Crépy | Dr Florence Hacard



Avec la collaboration
de LEO Pharma



L'Eczéma Chronique des Mains (ou ECM)

L'ECM est une maladie inflammatoire de la peau caractérisée par des poussées récurrentes et définie par une évolution depuis plus de trois mois ou récidivant au moins deux fois par an⁽¹⁾.

L'une des fonctions de la peau est de protéger l'organisme contre les agressions de l'extérieur, elle agit comme une barrière protectrice, un peu comme un « mur de briques »⁽²⁾ !

Quelles en sont les différentes causes⁽³⁾ ?

Irritante

La peau des mains est fragilisée à force de contacts répétés avec des **substances irritantes**.

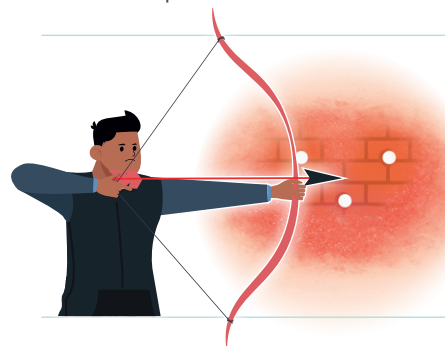
Ces agressions empêchent la peau d'assurer pleinement son rôle de barrière protectrice.



Allergique

La peau des mains peut laisser passer certaines substances extérieures, appelées **allergènes**.

Ces derniers activent spécifiquement le **système immunitaire** et peuvent, à terme, déclencher une **réaction allergique**.



Atopique

La **dermatite atopique** (ou « **eczéma atopique** ») est une maladie inflammatoire chronique de la peau aux origines multiples.

Elle survient sur un **terrain génétique particulier** qui favorise la sensibilisation aux allergènes de l'environnement et le développement d'asthme allergique, de rhino-conjonctivite allergique ou encore d'allergies alimentaires.

En fragilisant la peau, elle peut **favoriser l'apparition d'un ECM**.

Ainsi, l'ECM peut résulter de causes variées, qui peuvent **se combiner entre elles**.



Les principaux irritants⁽⁴⁻⁶⁾



Travail en milieu humide (lavage des mains ou mains dans l'eau > 20 fois par jour, port de gants plus de 2 heures par jour, port de plus de 20 paires de gants par jour...)



Contact fréquent avec des **détergents** (liquide vaisselle, produits ménagers, savons...), décapants, désinfectants, solvants, aliments, plantes...



Frottements



Froid, chaleur

Les principaux allergènes^(2, 4-6)



Les parfums (produits cosmétiques)



Les agents antimicrobiens contenus dans de nombreux produits (**détergents, désinfectants, antiseptiques, cosmétiques, peintures, huiles de coupe...**)



Les additifs du **caoutchouc** (gants)



Les métaux (bijoux fantaisie, pièces de monnaie, outils métalliques)

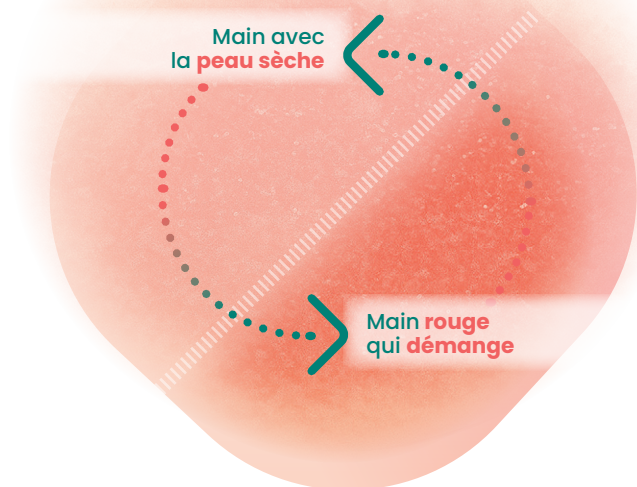


Les allergènes rencontrés dans certaines professions (**résines plastiques, plantes, colorants capillaires...**)

Comment se manifeste l'Eczéma Chronique des Mains (ECM)?

L'ECM se manifeste par une alternance de poussées (où la peau est rouge et démange) et d'accalmies (où la peau présente un aspect sec)⁽⁶⁾.

Le cycle de l'Eczéma Chronique des Mains⁽⁶⁾



Lors d'une poussée d'ECM, **les lésions apparaissent d'abord au niveau de la peau sensible et fragilisée puis s'étendent**⁽³⁾.



Cette maladie, aux causes variées, **impacte fortement la qualité de vie** sur les plans professionnel, social et personnel⁽⁷⁾. Les patients rapportent que les **symptômes sont pires à certaines périodes** qu'à d'autres, quand il fait froid par exemple⁽⁸⁾.

Les principales manifestations de l'Eczéma Chronique des Mains^(2,5,9)

Démangeaisons, douleurs et picotements sont des symptômes fréquents de l'ECM, auxquels peuvent s'ajouter :

	Érythème : plaques rouges.
	Desquamation : peau qui pèle.
	Fissures : petites crevasses ou coupures de la peau.
	Lichénification : réaction à un grattage chronique, la peau se défend en devenant plus épaisse et structurée.
	Hyperkératose : épaississement de la peau qui produit trop de kératine pour se protéger des agressions.
	Vésicules : petites bulles d'eau sous la peau. Lors d'un grattage trop fort, les vésicules se rompent et forment des croûtes.
	Œdème : gonflement de la peau.

Comment est diagnostiqué l'Eczéma Chronique des Mains (ECM) ?

La consultation médicale en dermatologie ^(3,8)

Votre médecin dermatologue ou allergologue va rechercher les causes possibles de votre ECM. Il va rechercher les **substances irritantes ou allergènes** avec lesquelles vous pourriez être en contact :

- **au travail,**
- **en jardinant,**
- **dans les loisirs,**
- **dans la salle de bain,**
- **en faisant le ménage,**
- **en cuisinant...**

Il va ensuite **analyser vos lésions** (leurs aspects, leurs localisations, les circonstances de leur apparition) et **évaluer l'impact de votre maladie sur votre vie quotidienne**.

Il vous demandera également si vous avez **d'autres maladies dermatologiques**.

Les explorations allergologiques

Des tests cutanés peuvent permettre d'identifier les allergènes responsables de votre ECM ⁽⁹⁾.

Ces tests sont indiqués en cas :

- de suspicion d'allergie de contact,
- pour tout eczéma des mains durant plus de trois mois,
- ou ne répondant pas au traitement bien conduit ⁽³⁾.

Voici quelques-uns des tests utilisés :

Les PATCH tests

Ce sont les principaux tests utilisés dans l'ECM ⁽¹⁰⁾.

Ces tests visent à **reproduire les lésions d'eczéma en appliquant sur la peau une sélection d'allergènes les plus fréquents** (inclus dans la batterie standard européenne) ⁽³⁾.

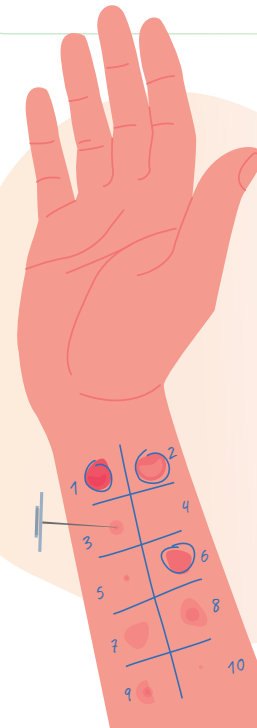
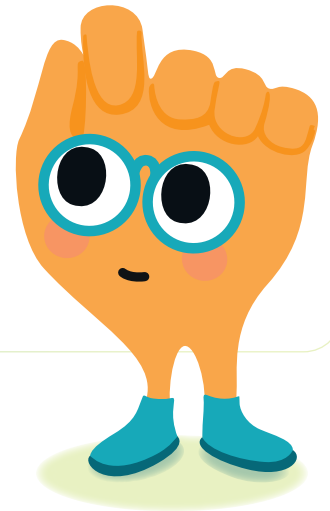


En complément, il peut vous être proposé des patch tests avec des batteries spécifiques et avec les produits de votre environnement personnel et professionnel suspects ⁽¹⁰⁾.

Lors d'un patch test, les allergènes sont appliqués sur le dos, sous des pansements. **Il faut les garder pendant 48 heures.**

Votre médecin regardera le résultat (apparition de boutons, de rougeurs) 30 minutes après le retrait des pansements, puis 48 heures plus tard.

En fonction des centres, les médecins regardent de nouveau les résultats 72 à 96 h voire une semaine plus tard ⁽¹⁰⁾.



Les PRICK tests

Certains ECM peuvent être liés à une **hypersensibilité aux protéines d'origine animale** (crustacés, poissons, viandes...) **ou végétale** (fruits, légumes, plantes, farines de céréales...).

Dans ce cas, **votre médecin réalisera un prick test** : une goutte contenant l'allergène est déposée sur l'avant-bras et est introduite sous la peau à l'aide d'une lancette (petit outil médical pointu). Le médecin analyse la réaction de la peau 20 minutes plus tard ⁽⁵⁾.

Comment prévenir l'Eczéma Chronique des Mains (ECM)?

Mettre à distance les irritants et les allergènes⁽⁵⁾

La prévention repose sur la réduction au maximum du contact avec les substances irritantes et l'éviction complète du contact avec les substances allergènes auxquelles vous êtes sensible⁽⁵⁾.

4 étapes pour **un lavage des mains efficace et doux** :
(mais évitez de vous laver trop souvent les mains)



1 Lavez-vous les mains à l'eau tiède, avec **des pains sans savon** ou des **nettoyants doux sans savon**.



2 Rincez bien vos mains.



3 Séchez-les délicatement en **tamponnant vos mains** sans les frotter.



4 Appliquez **votre émollient** après⁽⁶⁾.

D'autres conseils pour **prévenir l'Eczéma Chronique des Mains** :



Évitez le contact avec les substances irritantes, la macération, les milieux humides...⁽²⁾



Enlevez vos bagues avant d'effectuer une tâche nécessitant un contact avec l'eau ou de vous laver les mains⁽¹⁾.

Votre médecin (dermatologue, allergologue ou médecin du travail) pourra vous fournir la liste des produits contenant les allergènes auxquels vous êtes sensible⁽³⁾.



Le conseil bonus de MANY

Protégez vos mains du froid⁽⁶⁾ notamment en mettant des gants chauds en hiver⁽¹¹⁾ (privilégier des gants avec intérieur en coton)⁽⁴⁾.



Porter des gants adaptés à votre activité⁽¹²⁾

Si vous souffrez d'un ECM lié à votre **activité professionnelle**, des mesures de prévention peuvent être prises en accord avec le médecin du travail : éviction des substances allergènes et irritantes, mise en place de protections individuelles ou changement d'activité au sein de l'entreprise⁽¹³⁾.

Des gants adaptés à votre activité doivent être fournis par votre entreprise⁽¹²⁾.

Les bonnes pratiques pour le port de gants :

Les gants doivent être **intacts, propres et secs à l'intérieur**.



Ne jamais réutiliser des gants jetables : ils doivent être changés après chaque utilisation.

Porter des gants de protection pour les tâches en milieu humide et lors de la manipulation de produits chimiques.



Enfiler les gants sur des **mains propres et sèches**.

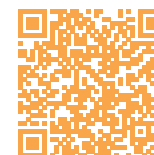
Porter les gants sur des **périodes courtes**.



En cas de port prolongé, **ajouter des gants en coton sous les gants de protection** pour absorber la sueur⁽¹²⁾.

Mais à la **maison**, le port de gants reste conseillé : vaisselle, ménage, bricolage...⁽¹²⁾

Flashez ce QR code et rendez-vous sur Youtube pour découvrir les vidéos sur l'Eczéma Chronique des Mains de @Prevenstuff



Prendre en charge l'Eczéma Chronique des Mains (ECM)

Pourquoi prendre en charge l'Eczéma Chronique des Mains ⁽⁷⁾ ?

Pour soulager les symptômes



Pour refaire les gestes du quotidien et retrouver un confort au travail



Une prise en charge efficace pour **reprendre votre vie en main** !

Pour reprendre confiance en soi



Pour retrouver le moral



Comment prendre en charge l'Eczéma Chronique des Mains ?

Les trois piliers essentiels pour prendre en charge l'ECM sont :

1
TRAITER
lors d'une
poussée ^(3,6)



Dans un premier temps, pour « éteindre le feu de l'eczéma », le médecin vous prescrit un **dermocorticoïde** à appliquer tous les jours.

Il peut s'agir d'une **crème** si les lésions sont suintantes ou d'une **pommade** si votre eczéma est sec.



Si les lésions **ne disparaissent pas** ou **réapparaissent à de multiples reprises**, d'autres traitements existent. **Parlez-en à votre médecin** dermatologue ou allergologue ^(1,6).



Pour appliquer la dose nécessaire aux traitements locaux, vous pouvez utiliser l'**unité phalange**.

Une unité phalange correspond à la quantité de crème déposée d'un trait continu sur toute la longueur de la dernière phalange de l'index.

Cette dose traite **deux paumes de mains** ⁽¹⁴⁾. **Au moins deux doses sont nécessaires pour traiter les deux mains (paumes et dos).**

2
RÉPARER
^(3,5,6)



Pour réparer la peau et lutter contre les récurrences, votre médecin vous prescrit **des émoullients**, c'est-à-dire des crèmes qui hydratent la peau.

Les émoullients doivent être **appliqués tous les jours, plusieurs fois par jour** si besoin.

Ne pas hésiter à en mettre généreusement **sur toute la main**.

3
PRÉVENIR
^(1,6,7)



Les mesures de prévention restent essentielles dans la prise en charge de l'ECM et permettent d'accompagner le traitement : le lavage des mains, l'hydratation, ainsi que **l'éviction des substances allergènes et irritantes** (cf. pages précédentes) ^(1,6,7).

Prendre en main son Eczéma Chronique des Mains



Dr Marie-Noëlle Crépy
Dr Florence Hacard



Références bibliographiques

1. Thyssen JP *et al.* Guidelines for diagnosis, prevention, and treatment of hand eczema. *Contact Dermatit.* 2022 ; 86(5) : 357-378.
2. Société Française de Dermatologie. Site internet. <https://dermato-info.fr/fr/les-maladies-de-la-peau/%E2%80%99ecz%C3%A9ma-de-contact#sommaire> (consulté le 17/07/2025).
3. Assurance Maladie. Site internet. Dossier Eczéma de contact <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/eczema-contact> (consulté le 17/07/2025).
4. Association Française de l'Eczéma. Fiche « L'eczéma de contact », n°1.
5. Crépy MN. Dermite de contact d'origine professionnelle : conduite à tenir. *Allergologie-dermatologie professionnelle*. INRS. Références en santé au travail. 2013 (144) : 109-25. Collection de dermatologie allergologie professionnelle référence Santé au Travail <https://www.inrs.fr/publications/rst/recherche-rst/recherche.html?rubrique=Allergologie+professionnelle>
6. Association Française de l'Eczéma. Site internet. <https://www.associationeczema.fr/a-propos/conseils/eczema-mains/> (consulté le 17/07/2025).
7. Reso Dermatologie. Site internet. <https://www.reso-dermatologie.fr/eczema-chronique-des-mains/> (consulté le 17/07/2025).
8. Grant L, *et al.* Development of a Conceptual Model of Chronic Hand Eczema (CHE) Based on Qualitative Interviews with Patients and Expert Dermatologists. *Adv Ther.* 2020 Feb;37(2):692-706. doi:10.1007/s12325-019-01164-5.
9. Ballmer-Weber B *et al.* Eczémas des mains : démarche pratique pour le diagnostic et le traitement. *Forum Med Suisse.* 2013 ; 13 (23) : 453-8.
10. Assier H *et al.* Comment bien tester les eczémas de contact. *Réalités thérapeutiques en Dermatologie-Vénérologie.* 2020 ; 288 (1) : 1-8.
11. Centre d'Allergie Suisse. Site internet. <https://www.aha.ch/centre-allergie-suisse/peau/eczema-chronique-des-mains> (consulté le 17/07/2025).
12. INRS. Brochure « Prendre soin de ses mains au travail pour prévenir l'eczéma », édition INRS ED 6 470, 1^{ère} édition (2022) révisée en février 2023.
13. C.-J. Le Coz. Eczéma des mains et maladie professionnelle. *Annales de Dermatologie et de Vénérologie.* 2010 ; 137(3) : S104-10.
14. Long CC *et al.* The finger-tip unit--a new practical measure. *Clin Exp Dermatol.* 1991;16(6):444-7.



Scannez le QR Code pour obtenir des informations sur LEO Pharma ou rendez-vous sur : www.leo-pharma.fr

Avec la collaboration de LEO Pharma

