

Dermatite de contact irritative

La dermatite de contact irritative est l'eczéma le plus fréquent sur les mains et les pieds. La peau est sèche et rougie, elle démange et une desquamation peut apparaître.

Elle est plus fréquente lorsque l'hygiène avec de l'eau et du savon ou avec des solutions hydroalcooliques ou dérivés est excessive. Ces substances éliminent la couche grasse qui agit comme barrière protectrice de la peau.

Le savon est habituellement plus agressif que les solutions hydroalcooliques, étant donné que celles-ci contiennent une base de glycérine qui réduit l'effet irritant. Les savons syndet (sans détergent) irritent moins que les savons habituels et désinfectent autant que ces derniers.

Comment peut-on le prévenir ?

- **En évitant d'agresser la peau.** Il faut tenter de ne pas nous désinfecter les mains avec des solutions maison ou avec de l'alcool, et il faut éviter le contact direct avec de l'eau de javel ou d'autres produits très agressifs.
- **En appliquant une crème ou une pommade hydratante.** Plus elle sera onctueuse, mieux ce sera. Elle favorise la barrière protectrice de la peau. Après avoir désinfecté les mains, on peut laisser passer un moment avant d'appliquer la crème.

Comment la traite-t-on ?

Si la dermatite a déjà fait son apparition, des **émollients** sont employés comme hydratant. Il s'agit d'hydratants puissants qui sont recommandés pour les peaux très sèches.

Sur les mains, si l'eczéma est déjà apparu (peau sèche et rougie, démangeaison, desquamation, tiraillement, crevasses), nous ne tolérerons pas la crème hydratante. Il faudra alors appliquer une **crème ou une pommade corticoïde** topique d'une puissance moyenne ou élevée pendant quelques jours (votre médecin la prescrira).

Quelle quantité de crème avec des corticoïdes faut-il se mettre ? Peu. Pour chaque zone de la peau affectée de la taille de la paume ou du dos de la main, appliquez une quantité similaire à la longueur d'une demi-phalange (voir l'image).

Elle s'applique en faisant un massage jusqu'à son absorption.



Si les lésions démangent, vous pouvez prendre un antihistaminique par voie orale (comprimé ou sirop) et vous devez éviter de vous gratter. Si l'affectation est importante (fissures ou infection), un antibiotique topique peut également être nécessaire.

Après la phase aiguë, continuez à utiliser une crème hydratante entre chaque lavage de mains, et avant d'aller se coucher.

Et si la dermatite apparaît sur le visage ? La prévention est la même : **crèmes hydratantes**. Ces crèmes peuvent aggraver l'acné, la dermatite séborrhéique et la rosacée.

Sur le visage, la crème ou lotion corticoïde doit être moins puissante. On l'applique seulement sur les lésions, dans une quantité minimale et pendant un temps minimum.

Si vous avez déjà de la dermatite, comment devez-vous vous laver les mains ?

Vous le pouvez, utilisez des **savons syndet**, moins agressifs. Si vous le pouvez, mettez des **gants**, que vous pouvez désinfecter avec une solution hydroalcoolique. Ainsi une hygiène directe des mains ne sera plus aussi nécessaire.