

# La dyshidrose

La dyshidrose est une maladie de peau. De petites bulles remplies d'un liquide (vésicules) apparaissent sur les paumes des mains, les côtés des doigts ou les plantes des pieds. Ces vésicules entraînent de vives démangeaisons qui peuvent précéder les éruptions bulleuses. Parfois les vésicules provoquent la desquamation de la peau et des fissures ou crevasses qui sont très douloureuses. Elles peuvent aussi provoquer un épaissement et une irritation de la peau.



Le grattage des plaies peut entraîner des infections, des suintements et des croûtes et peut conduire à une inflammation de la peau.

La dyshidrose n'est pas contagieuse et ne laisse pas de cicatrices. Les symptômes apparaissent progressivement. Elle survient plus souvent avec la chaleur (au printemps et en été), avec des phases aiguës qui peuvent durer entre 2 et 3 semaines.

Les causes de la dyshidrose sont inconnues mais on sait qu'elle est associée à d'autres conditions : les dermatites de contact allergique (notamment au nickel), la dermatite atopique, les mycoses des pieds (la dyshidrose pourrait être due à une réaction à distance), une trop grande exposition aux rayons ultraviolets A (UVA), le stress, un traitement par des immunoglobulines intraveineuses, des produits chimiques irritants (détergents, solvants, etc.). Les variations hormonales qui se produisent pendant la grossesse peuvent parfois être un facteur déclencheur.

## Comment la traiter ?

Un traitement par crème corticoïde est indiquée pendant 2-3 semaines dans les phases aiguës.

Un traitement oral ou topique peut être prescrit pour soulager les démangeaisons. Suivez les recommandations de votre médecin.

Il est conseillé de ne pas gratter pour éviter les surinfections.



## Comment prévenir la dyshidrose ?

Le plus important est d'identifier le facteur qui déclenche la dyshidrose et l'éviter. D'autre part, il faut éviter le contact avec les produits irritants. Il est crucial de s'hydrater régulièrement les zones affectées (les mains et les pieds).

Mettez des gants lorsque vous faites le ménage : les gants en vinyle protègent mieux que les gants en latex.

Évitez le contact prolongé avec l'eau (15 minutes maximum) et veillez à ce qu'elle ne soit pas trop chaude.

Une bonne hygiène des pieds est fondamentale : les laver et les sécher soigneusement, surtout après avoir fait du sport. Il est conseillé de porter des chaussures respirantes et des chaussettes en coton.

