

Que faire en cas d'eczéma de contact ?

A savoir

L'eczéma de contact est une réaction allergique qui se déclenche 24 à 48 heures après un contact de la peau avec certains produits.

Il se manifeste en premier lieu par des plaques rouges qui démangent. Apparaissent ensuite des petites cloques qui finissent par se rompre. Enfin, la peau « pèle » avant de cicatriser.

Les produits les plus fréquents sont le nickel (bijoux), les cosmétiques, la lessive, les teintures, les antiseptiques, certaines pommades ou encore les produits utilisés dans certaines professions (encre, gants en latex, peinture, ciment...).

Nos conseils

En pratique

- ▶ **Supprimez le contact avec le produit en cause** (si vous le connaissez !)
La réaction est d'origine allergique, elle reviendra à chaque contact. La seule façon d'en guérir est d'éviter le produit en cause.

Si vous ne connaissez pas le produit en cause, consultez un allergologue qui peut mener l'enquête grâce à des tests sur la peau

- ▶ **Calmez les démangeaisons**
Si les plaques sont peu étendues, appliquez une pommade faiblement dosée en cortisone 2 fois par jour pendant 3 jours.

En l'absence de contre-indication, si les démangeaisons sont intenses, un antiallergique par voie orale peut être utile. Demandez-nous conseil.

- ▶ **Apaisez**
Quand les cloques ont disparues, appliquez plusieurs fois par jour une crème antiseptique à base de cuivre et de zinc.

Adoptez les bons réflexes

► Une toilette douce

Évitez les bains chauds.

Utilisez un pain surgras sans savon.

Séchez les plaques en tamponnant, sans frotter.

► Attention à l'automédication

N'utilisez pas de pommades antihistaminiques (celles que l'on utilise pour les piqûres d'insecte par exemple) ou contenant un anesthésique pour soulager les démangeaisons, elles-mêmes provoquent souvent des allergies !

► Évitez d'irriter davantage

Rincez correctement les lessives à l'eau claire et évitez les produits adoucissants. Portez des vêtements amples, en coton plutôt que de la laine ou du synthétique.

► Ne vous grattez pas !

Rendez les plaques inaccessibles, surtout chez les enfants (gants, manches longues...).

Pour aller plus loin

► Évitez les récurrences

- Attention au soleil ! Certains produits deviennent allergisants au soleil (pommades anti-inflammatoires en particulier).
- Contre l'allergie au nickel, recouvrez vos bijoux fantaisie de vernis à ongle incolore.
- Portez des gants ou des vêtements de protection en cas de contact avec le produit incriminé et appliquez une crème isolante qui fait « barrière ».
- Appliquez une crème nourrissante sur votre peau après la toilette pour conserver une protection naturelle contre les agressions.

► En milieu professionnel

Si l'eczéma semble corrélé à un produit que vous utilisez dans votre métier, consultez la médecine du travail : un aménagement des conditions de votre travail peut être nécessaire.

Quand consulter le médecin ?

- En cas de poussée sévère d'eczéma (seul le médecin peut prescrire des pommades à base de cortisone fortement dosée).
- En cas d'infection des plaques (présence de pus ou de croûtes jaunes).
- Pour identifier le produit en cause s'il n'est pas connu.