

RESSOURCES



Téléchargez l'application ALLERGOBOX qui aide les personnes atteintes d'allergies à éviter les substances auxquelles elles sont allergiques dans les produits du quotidien.

SCANNEZ le QR Code



Retrouvez les listes des allergènes professionnels par métier sur le site de l'INRS :
<https://www.inrs.fr/>



L'Association Française pour la Prévention des Allergies est une association de patients dont la vocation est d'améliorer la qualité de vie des patients allergiques :
<https://allergies.afpral.fr/>

DOCUMENT RÉALISÉ AVEC LE SOUTIEN D'EXPERTS
DES SOCIÉTÉS SAVANTES DE DERMATOLOGIE
ET D'ALLERGOLOGIE



Groupes thématiques de la SFD

Société sœur de la SFD

PLUS D'INFORMATIONS SUR :



WWW.FONDATIONECZEMA.ORG

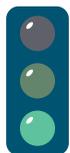


Fondation
Eczéma

Fondation d'Entreprise
des Laboratoires Pierre Fabre

PROTÉGER SES MAINS

Vos mains sont fragiles, les dermites des mains sont fréquentes. Il s'agit le plus souvent de dermites d'irritation qui peuvent être évitées par des mesures simples. Il peut s'agir aussi d'une allergie dont il faut trouver la cause.



VOUS AVEZ LES MAINS SAINES



Lavez-vous les mains à l'eau et au savon (proscrire le liquide-vaisselle et les solvants).

Limitez le nombre de lavages, ils sont irritants lorsqu'ils sont réalisés plus de 10 fois par jour.



Les Solutions Hydro Alcooliques (SHA) sont une alternative au lavage des mains, elles sont efficaces pour éliminer les microbes.



Utilisez systématiquement des gants adaptés à votre activité (vaisselle, ménage, jardinage, bricolage, ...).



VOUS AVEZ LES MAINS FRAGILES, SOUVENT SÈCHES, SURTOUT EN HIVER

En plus des mesures précédentes :

- Utilisez des **savons doux** (pains surgras ou syndets) pour le lavage des mains
- Malgré les idées reçues, **les Solutions Hydro Alcooliques (SHA) n'aggravent pas la sécheresse** et ne provoquent pas d'allergie. Elles sont à privilégier pour la désinfection des mains.



- Appliquez des **crèmes hydratantes** régulièrement, et après chaque lavage des mains
- En hiver, protégez vos mains du froid (crèmes barrières, gants en matière chaude et douce)
- **Adaptez vos gants** à votre activité : Pour la vaisselle et le ménage, utilisez des gants à longues manchettes réutilisables, propres, intacts. Ne pas utiliser de gants en vinyle jetables qui ne sont pas des gants de protection chimique.



VOS MAINS SONT ROUGES, ABIMÉES, DOULOUREUSES OU VOUS DÉMANGENT



Vos mains doivent être soignées !

N'attendez pas, consultez votre médecin pour :

- Mettre en place un traitement adapté
- Rechercher les facteurs déclenchants ou aggravants

