

= rougeur, gonflement, sensation de brûlure, picotement dans la paume des mains ou la plante des pieds



NETTOYER

▶ Privilégiez les douches courtes à une **température tiède**

▶ Utilisez un **pain dermatologique** (savon sans savon) ou un **syndet** (gel dermatologique liquide) ou une **huile lavante, sans savon, sans parfum, hypallergénique**

! **Demandez conseils à votre pharmacien**

▶ Privilégiez un **lavage de main au savon doux**. Evitez le lavage répétitif avec une solution hydro-alcoolique et les savons ordinaires trop décapants pour la peau (savon d'Alep, ...)

▶ Séchez minutieusement les mains et les pieds par **tapotements et sans frotter** (y compris entre les orteils et les doigts des mains)



HYDRATER



La grande majorité des produits dermo-cosmétiques ne sont pas remboursés par la sécurité sociale. Cependant une prise en charge financière est possible par certaines mutuelles, renseignez-vous

▶ Appliquez les **produits dermo-cosmétiques** (crème, baume, sérum, ...) qui vous ont été prescrits ou conseillés, **plusieurs fois par jour** sur les mains et/ou les pieds

! Pour renforcer l'efficacité des produits dermo-cosmétiques, vous pouvez recouvrir vos mains et/ou pieds d'un film alimentaire, de gants et/ou chaussons de soins ou de pansement



PROTÉGER

▶ Evitez de rester trop longtemps debout et limitez les activités qui provoquent des pressions et frottements sur les mains et les pieds (marche prolongée avec ou sans canne, jogging, ménage, jardinage, ...)

▶ Portez des **gants en coton** pour les activités quotidiennes et/ou des **gants isolants** pour la manipulation de produits irritants (produits ménagers, ...)

▶ Portez des **chaussures souples**, larges et confortables (en cuir de préférence)

▶ Portez des **vêtements amples** et lâches et des **chaussettes en coton**



QU'EST-CE QUE JE PEUX FAIRE ?



Je surveille l'état de mes mains et pieds tous les jours pour repérer l'apparition de symptômes



En cas d'apparition ou d'aggravation des symptômes, je préviens mon équipe médicale



Je nettoie ma peau à l'aide de produits de toilette non agressifs (soins lavants hypoallergéniques)



J'hydrate mes mains et mes pieds plusieurs fois par jour (crème, baume, sérum, ...)



Je protège mes mains et mes pieds pour mes activités quotidiennes (gants, chaussettes en coton, ...)