

Comment protéger votre peau

Liste de contrôle pour une autoévaluation

Public
Health
Ontario

Santé
publique
Ontario

Cette liste de contrôle pour une autoévaluation vous apprend comment vos activités professionnelles et domestiques peuvent affecter votre peau et quelles sont les mesures à prendre afin de garder une peau saine.

Vous pouvez utiliser cette liste de contrôle au fil du temps afin de surveiller l'état de votre peau.

Les questions suivantes identifient les aspects de votre travail et de vos activités domestiques qui peuvent augmenter le risque de lésions cutanées. Si vous répondez « Oui » à l'une des questions suivantes, vous pourriez être exposé à un risque accru de dermatite (inflammation de la peau).

Comment mon travail de fournisseur de soins affecte-t-il ma peau?

Est-ce que je me lave les mains plusieurs fois (p. ex., plus de 20 fois) au cours d'une période de travail?	Oui	Non
Est-ce que je porte des gants pendant une grande partie de la journée (jusqu'à 2 heures ou plus)?	Oui	Non
Mes mains sont-elles exposées à des produits chimiques (p. ex., des produits de nettoyage et de désinfection, des produits chimiques en caoutchouc dans les gants)?	Oui	Non
Est-ce que je porte les gants adaptés à la tâche (p. ex., il est recommandé de porter des gants en nitrile en cas d'exposition à des produits chimiques)? En cas de doute, consultez les Recommandations pour la prévention, la détection et la gestion de la dermatite de contact professionnelle en milieu de soins de santé (Tableau 21).	Oui	Non

Comment mes activités domestiques affectent-elles ma peau?

Ai-je un ou des enfants de moins de quatre ans? Si c'est le cas, les activités associées à un risque accru de dermatite sont le bain, le changement de couche et la lessive.	Oui	Non
Est-ce que je fais souvent l'une des activités suivantes : jardinage, tâches ménagères, manipulation d'objets mouillés, ou bien ai-je souvent les mains dans l'eau?	Oui	Non
Suis-je exposé(e) à des produits chimiques lors de certains de mes loisirs ou de mes tâches ménagères? Si vous avez répondu « Oui », il est recommandé de porter des gants en nitrile pour protéger votre peau contre les produits de nettoyage.	Oui	Non

Lisez attentivement les descriptions de peau ci-dessous, puis observez méticuleusement votre propre peau.

Choisissez la phrase qui décrit le mieux votre peau, puis suivez les suggestions proposées.

Peau normale



Ma peau est lisse, claire et douce, sans aucune altération.

- Vous avez une peau saine. Continuez le bon travail et surtout continuez de l'hydrater!

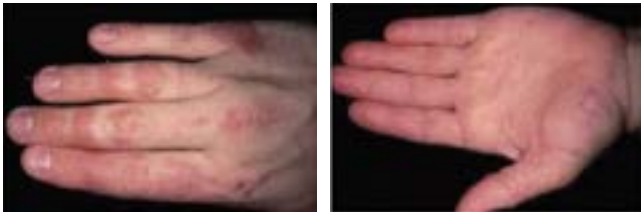
Dermatite légère



Ma peau est sèche, rouge et/ou squameuse, mais ne présente pas de gerçures ni de petites vésicules.

- Vous souffrez peut-être d'une dermatite légère. Il est important de l'hydrater au moins trois fois par jour.
- Demandez à votre pharmacien de vous recommander des crèmes ou des lotions en vente libre.

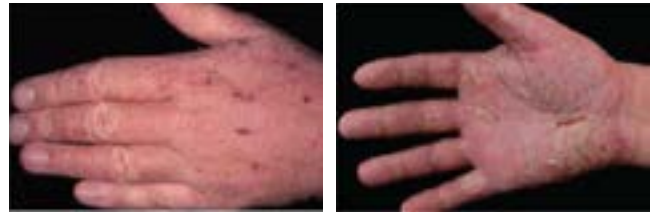
Dermatite modérée



Ma peau est sèche, rouge, squameuse et présente des gerçures et/ou des petites vésicules.

- Vous souffrez peut-être d'une dermatite modérée.
- Vous devez le signaler à Santé au travail ou à un délégué et contacter votre fournisseur de soins de santé, car il se peut que vous ayez besoin de modifier vos tâches et/ou de porter des gants de coton.
- Il se peut que vous deviez consulter un spécialiste afin de subir des tests cutanés spécifiques (test épicutané ou test de piqûre) ou pour obtenir une crème délivrée sur ordonnance.

Dermatite grave



© Gooderham M., 2016

Ma peau est très sèche, avec des érythèmes, des craquelures, des fissures et des vésicules suintantes.

- Vous devez le signaler à Santé au travail ou à un délégué et contacter votre fournisseur de soins de santé.
- Vous devriez avoir une modification de vos tâches et vous devriez consulter un spécialiste afin d'obtenir des soins.
- Il est recommandé de consulter un spécialiste afin de subir des tests cutanés spécifiques (test épicutané ou test de piqûre) ou pour obtenir une crème délivrée sur ordonnance.

Autres considérations

Je souffre d'une affection cutanée qui n'est pas liée au travail. Je souffre d'eczéma, de psoriasis, d'urticaire ou d'une autre affection cutanée.

- Si les symptômes semblent s'aggraver lorsque je travaille, je dois en informer mon fournisseur de soins de santé et le signaler à Santé au travail.