

PRENDRE SOIN DE SES MAINS



Journée Colines du 23 janvier 2020

Diaporama réalisé à partir du travail du Dr Claire Longuenesse du Service Santé au Travail et de pathologies professionnelles du CHU de Nantes par le Dr Dominique Lecompte médecin du travail du CH de St Nazaire

Introduction

- Soignants = **professionnels à risque** de dermatoses liées au travail.
- Le plus souvent dermites d'irritation et/ou allergiques, plus rarement urticaire de contact.
- Les lavages, désinfections répétés des mains sont nécessaires pour des raisons d'hygiène.
- Seules les frictions avec **PHA permettent d'assurer une désinfection efficace**,
- Pour pouvoir appliquer les PHA sans aucune gêne, vos **mains doivent rester en parfait état**, ce qui est **difficile** en période hivernale ou en cas d'intensification des désinfections (épidémie à germe multi-résistant, intensification du travail...).
- Les gestes de **prévention** doivent par conséquent faire partie du quotidien.

Les dermites d'irritation (70 à 80% des cas) 1/2

- Aspect de peau « brûlée », irritée.
- Apparition rapide
- Rougeur, sensation de brûlure, sécheresse cutanée, puis fissures et crevasses.
- Peut-être associé à un eczéma allergique.
- Aggravant chez les atopiques.



Les dermites d'irritation 2/2

Les principaux irritants

- Travail en milieu humide :
 - port de gants prolongé > 30minutes
 - lavages > 10/j
- Produits irritants:
 - Savons
 - Détergents, désinfectants, antiseptiques
- Agressions physiques
 - essuie-mains rêches
 - Séchage trop vif, nettoyage avec brosse



Les eczémas de contact 1/2

- **Sensibilisation** à un allergène après des **contacts répétés** (favorisée en cas de peau abimée)
- **Apparition retardée** (3 à 5 jours)
- **Extension** progressive
- Pas d'amélioration malgré précautions standards
- Tendance à l'**aggravation**
- **Suintements, croutes**
- **Bilan allergologique** nécessaire: **recherche allergène** responsable



Les Eczémas de contact 2/2

Les principaux allergènes en milieu de soin sont retrouvés dans les :

- **Désinfectants, antiseptiques**

(ex: formaldéhyde, povidone, chlorexidine, chlorure de benzalkonium)

- **Conservateurs, parfums, tensio actifs des détergent**

(ex : isothiazolinones, formaldéhyde, fragrances, dérivés du coco)

- **Cosmétiques**

(ex: Conservateurs, parfums, émulsifiants)

- **Gants**

(ex: Thiurames, dithiocarbamates, diphenyl guanidine)

- **Médicaments**

- **Acrylates**

(ciments en orthopédie, prothèses dentaires)



Urticaires de contact

- Plus rares
- **Latex** peut-être responsable, seul reconnu en maladie professionnelle, de moins en moins de cas : latex rincés moins allergisants
- **Allergie immédiate** lors du contact
- Disparition rapide (moins de 24h), lésions fugaces
- Erythème, papules, sensation de cuisson
- Bilan nécessaire, **risque anaphylaxie**
- **Eviction** +++



Quand consulter ? 1/2

Rapidement !

- En cas d'**inflammation** (rougeur), en présence de lésions,
- lors de **brûlures** ou inconfort lors de l'application de produits hydro-alcoolique,
- intolérance des gants, fissures et crevasses...
- **Des dermocorticoïdes** pourront être prescrits par un médecin afin de permettre un guérison rapide
- **Des mains très abimées peuvent-être réparées en 48h avec un traitement bien conduit et l'application des précautions standards.**
- **Des mains abimées peuvent véhiculer des agents infectieux, le respect des protocoles d'hygiène n'est plus possible**
- **Une peau lésée représente pour le soignant un risque de contamination par des agents infectieux (liquide biologique sur peau lésée = AES)**



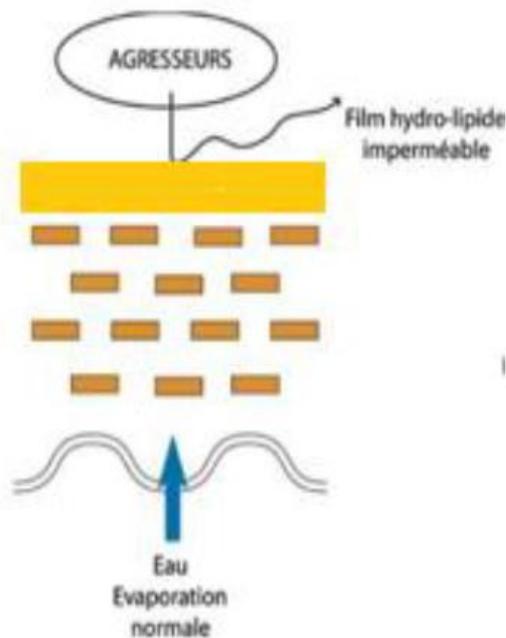
Quand consulter ? 2/2

- Lésions récidivantes ou persistantes malgré le respect des précautions standards.
- Pour rechercher, identifier un éventuel allergène responsable et permettre son éviction.
- Lorsqu'elles sont **rythmées par le travail** (amélioration pendant les congés et récidive à la reprise du travail) l'origine professionnelle est probable.
- **Patch-test** (tests épicutanés): nécessite 3 consultations : pose des patch puis lectures à 48 et 72 h (réaction retardée)
- Prick test en cas d'urticaire

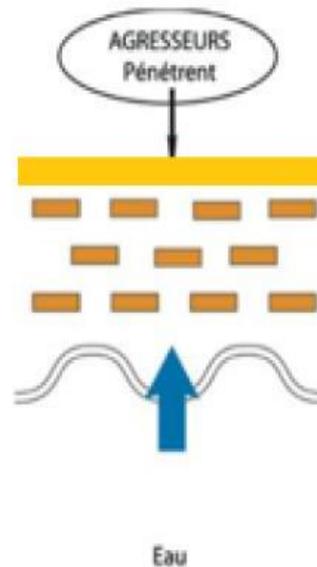


La prévention : objectifs

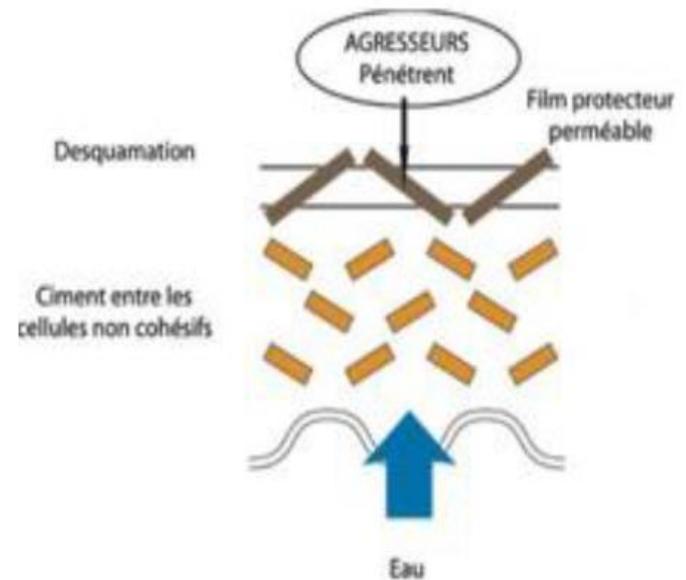
- Protéger la peau des agressions
- Préserver son film hydrolipidique qui a une fonction de barrière
- Eviter le passage des allergènes et l'apparition d'une allergie de contact



Peau Normale



Peau Sensible



Peau Sèche

La prévention - Les précautions standards

1/ Comment se laver les mains ?

- A l'eau tiède,
- Utiliser de préférence un syndet nettoyant doux surgras sans savon au domicile et au travail, sans parfums, sans isothiazolinone...(regarder les ingrédients).

exemples: Atoderm intensive nettoyant moussant Bioderma, **ou** Lipikar syndet AP+ La Roche Posay, **ou** Dexyane med syndet, **ou** Xeracalm AD Avene, **ou** Huile nettoyante exomega A Derma.

(Les noms de produits sont donnés à **titre indicatif**, cette liste n'est pas exhaustive, les produits doivent être **choisis** selon vos **préférences**, **votre tolérance** et adaptés à vos éventuelles **allergies**.)

- Un syndet peut vous être prescrit au CHU par le médecin du travail
- Bien rincer
- Sécher doucement et minutieusement en insistant au niveau des espaces interdigitaux.



Utiliser l'eau tiède pour le lavage des mains



L'eau chaude en contact avec la peau amincit la couche protectrice de celle-ci et la rend plus fragile.

Il faut donc utiliser l'eau tiède



Vous avez la peau sensible et atopique : Utiliser des savons surgras ou syndet



Le savon classique est une forme de détergent, il peut être source d'irritation de la peau entraînant une sècheresse de la peau

Diminuer le lavage des mains

Chaque lavage des mains agresse la peau en enlevant une partie de la barrière hydrolipidique qui est la couche protectrice de la peau.



Limiter le nombre de lavage de mains au quotidien permet de diminuer les agressions sur la barrière cutanée.



ADOPTER LA SOLUTION HYDROALCOOLIQUE !

La prévention - Les précautions standards

3/ Les produits hydro-alcooliques (PHA)

- **Moins agressifs pour la peau que des lavages répétés à l'eau et au savon +++**
- **Contiennent un émollient**

(ex: Composition Aniosgel : **alcool**, **glycérine**, **bisabolol** anti-inflammatoire, cicatrisant dérivé de la grande camomille, absence de perturbateur endocrinien +++)

- **Bonne tolérance sur peau saine**
- **Peu d'allergies**
- **Ne doit pas être appliqué sur peau humide**
- **Si un PHA ne vous convient pas : en tester un autre (de préférence sans parfums)**
- **Les gels sont mieux tolérés que les solutions**
- **En cas d'intolérance au PHA vous devez consulter**
- **Une friction avec un PHA est la seule à assurer une désinfection**
- **Pas de risque pour la santé**

(consulter le rapport de l'ANSM sur l'innocuité des PHA de 2011)



La prévention- Les précautions standards

4/Hydratez vos mains: importance du choix de l'émollient

- Vous devez **choisir** votre émollient en fonction de la **tolérance** et de l'**efficacité** observée sur vos mains
- Attention : risque de sensibilisation à des allergènes si appliqué sur peau irritée ou abîmée
 - ⇒ **Choisir des produits sans allergène majeur :**
- Préférer une **formule simple** avec **peu d'ingrédients**
- éviter les **parfums** (fragrance)
- éviter les conservateurs comme la **méthylisothiazolinone**, les libérateurs de **formaldéhydes**
- Attention aux **extraits de plantes (souvent parfumées)** et produits dits « **bio** » ou « **naturels** » (ne signifie pas sans allergène)
- Demandez conseil en cas de doute



Protéger vos mains avec une crème hydratante



L'application d'une crème hydratante permet de restaurer la barrière cutanée en recréant la couche de gras

Choisir **vos cosmétiques** en regardant la **composition** : opter pour des produits avec **peu de composants**, éviter les allergènes majeurs (isothiazolinones, parfums, fragrances, limonène, linalool...)
Demander conseil en cas de doute.

La prévention- Les précautions standards

4/ Hydratez vos mains : importance du choix de l'émollient

Exemples d'émollients hypoallergéniques globalement bien tolérés (pas de conflit d'intérêt, liste non exhaustive)

a/ Exemple d'émollients à appliquer en journée

Avant et après le travail et au moment des pauses, choisir celui qui vous convient le mieux

-Bariéderm crème isolante réparatrice d'Uriage : 1 application le matin, à répéter dans la journée au moment des pause, arrêt en cas d'intolérance.

-Dexyane Med de Ducray crème réparatrice apaisante

-La Roche Posay Cicaplast Mains Crème Barrière Réparatrice

b/ Exemple d'émollients riche à appliquer le soir :

Xémose Cérat Uriage : 1 application au moment du coucher, **ou** Dexyane Med de Ducray crème réparatrice apaisante, **ou** La Roche Posay Cicaplast Mains Crème Barrière Réparatrice.

c/ Emollient à appliquer sur fissures/ crevasses ou peau très sèche

Bariéderm fissures et crevasses d'Uriage, recouvrir d'un morceau de micropore, peut-être appliqué sur toute la main (avec un gant coton).



Attention aux produits biologiques et huiles essentielles



Les produits bio sont élaborés à partir de matières premières végétales et leur fabrication respecte l'environnement. Ils conviennent **aux peaux non atopiques**.

► MAIS attention les produits bio ne sont pas hypoallergéniques, en effet les cosmétiques bio sont composés de nombreux ingrédients qui diffèrent d'un produit à l'autre et peuvent contenir des allergènes.

► De plus ils ne sont pas soumis aux mêmes contraintes (pas de législation) que les cosmétiques classiques (législation contraignante).



La prévention- Les précautions standards

5/ Quand porter des gants: uniquement lorsque c'est nécessaire !

- A la **maison** comme au **travail**
- Si vous ne savez pas **quels gants** utiliser demander conseil à votre **médecin du travail**.
- **Au domicile** préférez des **gants doublés de coton** pour les **travaux ménagers**
- Vérifiez qu'ils sont propres et secs à l'intérieur.
- **Changez régulièrement** vos gants.
- **Évitez la macération.** +++
- **Évitez si possible le port prolongé.**
- **En cas d'intolérance à certains gants consulter**



La prévention - Les précautions standards

7/ La prévention c'est important aussi au domicile

- Les parents de **jeunes enfants** sont particulièrement exposés au risque de dermite (hygiène, travaux ménagers +++)
- **Limitez les lavages** à l'eau et au savon
- Optez pour des **PHA** aussi au domicile
- **Évitez** les travaux en **milieu humide** sans gants
- Ne manipulez pas de **produits irritants** à main nue
- Appliquez des **émollients** régulièrement
- Choisissez **vos cosmétiques** en regardant la **composition** : optez pour des produits avec **peu de composants**, évitez les allergènes majeurs (isothiazolinones, parfums, fragrances, limonène, linalool...)
- Pour l'entretien préférez vinaigre, bicarbonate, savon noir



A domicile, porter des gants pour les activités ménagères



Les détergents ménagers sont des produits chimiques avec des propriétés tensioactives capable d'enlever les salissures.

Ils agissent de la même manière sur la peau en détachant la partie grasseuse protectrice.



Porter des gants pour les activités de bricolage et de jardinage



Le jardinage, le bricolage, la peinture, la mécanique... abîment vos mains



Protéger ses mains = Eviter piquûres et coupures

La prévention- Les précautions standards

Portez des gants adaptés pour les activités ménagères, de bricolage et les loisirs:

- Evitez les piqûres et coupures
- Le jardinage, le bricolage, la peinture, la mécanique...abîment vos mains, protégez-les : portez des gants adaptés!
- Attention aux produits manipulés caustiques, irritants (étiquetage +++)

Protégez vos mains du froid +++

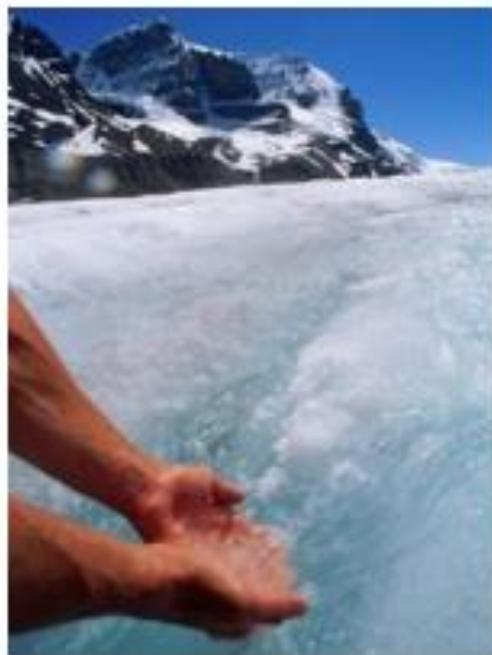
- Portez des gants chauds dès que les températures descendent en dessous de 15°C.



Se protéger du froid



Il est important de se protéger du froid avec des gants pour limiter la sécheresse de la peau.



Le froid altère la barrière hydrolipidique, ce qui va entraîner un dessèchement de la peau.

L'exposition de la peau au froid entraîne une constriction des vaisseaux sanguins au niveau des extrémités : mains, pieds, nez, oreilles,...

Conclusion

- **Prenez soin de vos mains** au quotidien pour pouvoir prendre soin des autres en toute sécurité
- **Privilégiez l'utilisation des produits hydro-alcooliques**, ils assurent l'hygiène et sont mieux tolérés que les lavages répétés
- Choisissez bien vos **émollients**
- Respectez bien les **précautions standards au travail, au domicile et dans les activités de loisirs**
- **Consultez un médecin sans tarder** si vos mains sont abimées
- Si vous êtes **atopique** inscrivez vous à un atelier thérapeutique à l'école de l'atopie au CHU.

