



**Prendre soin  
de ses mains  
au travail  
pour**

**Prévenir  
l'eczéma**

## Prendre soin de vos mains et les protéger lors de votre travail est indispensable.

Avoir les mains dans l'eau ou porter des gants plus de deux heures par jour, se laver les mains plus de 20 fois par jour, manipuler des produits irritants ou sensibilisants (détergents, solvants, huiles et graisses, désinfectants, etc.) abîme la peau.

Une irritation ou une allergie cutanée peuvent survenir et se manifester sous la forme d'un eczéma, le plus souvent localisé au niveau des mains et des poignets.

### Comment reconnaître un eczéma des mains ?

Les signes suivants peuvent apparaître :

- > rougeur,
- > sécheresse,
- > fissures,
- > gonflement,
- > petites cloques [vésicules],
- > suintement,
- > épaissement de la peau,
- > sensation de brûlures,
- > démangeaisons, etc.

### Pourquoi est-il important de prévenir l'eczéma ?

Même si avoir des mains abîmées peut paraître banal dans certains métiers, l'eczéma ne doit pas être négligé.

Il peut altérer le sommeil et l'humeur en raison de l'inconfort, des douleurs et de l'aspect inesthétique, perturber la vie sociale et familiale, voire conduire à une inaptitude au poste de travail.

*Dès les premiers signes, pour confirmer le diagnostic, adressez-vous rapidement à votre médecin du travail.*

# Comment prendre soin de ses mains ?



*En dehors du travail aussi ! Certaines tâches domestiques (vaisselle, ménage) et activités de loisirs (bricolage) nécessitent également le port de gants.*



## → Se laver les mains

- > Se laver les mains à l'eau tiède et au savon doux.
- > Bien rincer.
- > Bien sécher les mains avec un essuie-mains à usage unique, sans froter.

## → Porter des gants

- > Porter des gants de protection pour les tâches en milieu humide et lors de la manipulation de produits chimiques.
- > Enfiler les gants sur des mains propres et sèches.
- > Porter les gants sur des périodes aussi courtes que possible.
- > En cas de port prolongé, ajouter des gants en coton sous les gants de protection pour absorber la sueur.

Attention, les gants doivent être intacts, propres et secs à l'intérieur et régulièrement changés. Des gants adaptés à votre activité doivent être fournis par votre entreprise.

## → Appliquer de la crème pour les mains

- > Si possible, appliquer une crème pour prévenir le dessèchement de la peau des mains pendant la journée de travail, en fin de poste et au coucher, en insistant entre les doigts, sur la pulpe des doigts et sur le dos des mains.

**Pour  
en savoir  
plus**

**Consultez  
les dépliants INRS  
sur [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr) :**

- > *Prévenir les allergies professionnelles, ED 6469*
- > *Lavez-vous les mains pour vous protéger et protéger les autres, ED 6170*
- > *Risques chimiques ou biologiques. Retirer ses gants en toute sécurité. Gants à usage unique, ED 6168*
- > *Risques chimiques ou biologiques. Retirer ses gants en toute sécurité. Gants réutilisables, ED 6169*



Institut national de recherche et de sécurité  
pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles  
65, boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • Tél. 01 40 44 30 00 • [info@inrs.fr](mailto:info@inrs.fr)

#### **Édition INRS ED 6470**

1<sup>re</sup> édition • avril 2022 • 3 000 ex. • ISBN : 978-2-7389-2718-7

Conception graphique : Zaoum • Illustrations : Fred van Deelen/l'un&l'autre • Imprimé par Corlet

► L'INRS est financé par la Sécurité sociale - Assurance maladie/Risques professionnels ◀

[www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

YouTube



in.