

## FICHE D'AIDE POUR LES ENSEIGNANTS

### Prends soin de ton corps avec Napo: Leçon 1 – la peau

Cette fiche pédagogique n'aborde que quelques-uns des risques auxquels certaines parties du corps peuvent être exposées. Le corps peut souffrir de nombreux autres facteurs et ces derniers seront traités ultérieurement dans d'autres fiches pédagogiques.

#### **Napo dans... Protégez votre peau!**

Ce film attire l'attention sur les dangers que l'on encourt en exposant la peau à des substances nocives ou moins nocives, sur les situations où l'on peut s'y trouver exposé(e) et sur ce qui peut être fait pour éviter les risques, protéger sa peau et éviter tout dommage.

Napo découvre toutes sortes de situations où l'exposition à des produits chimiques, ainsi qu'à d'autres substances, peut provoquer des problèmes de peau. Il apprend tout sur les qualités étonnantes de la peau et se met à nu pour montrer à son public: « Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur... votre peau. » Il décrit les mesures à prendre pour éviter tout problème et a trois messages importants à transmettre: **éviter – protéger – vérifier.**

On peut éviter ou réduire au minimum les contacts avec les produits chimiques si on les élimine – en utilisant une méthode mécanique (plutôt que chimique); si on les remplace – en mettant en œuvre une méthode alternative plus sûre; et en appliquant une distance de sécurité dans son travail – en utilisant des outils plutôt que de manipuler ces produits directement. L'équipement de protection individuelle (EPI) est conçu pour protéger la peau, mais Napo nous rappelle qu'il est important de soigner sa peau en procédant rapidement à une décontamination, en se lavant la peau correctement, en la séchant parfaitement et en appliquant régulièrement des crèmes pour la peau.

Enfin, Napo recommande de vérifier régulièrement l'apparition de tout signe précoce de problèmes cutanés.

#### **Le fonctionnement de la peau**

La peau est l'organe du corps humain à la fois le plus ample (près de 2 m<sup>2</sup> de surface) et le plus lourd (environ 3 kg chez l'adulte).

La peau est étonnante! Résistante mais sensible; perméable mais imperméable. Elle est souple mais très résistante étant donnée sa finesse, et elle renferme des millions de petites cellules qui régulent son taux d'hydratation et sa température. La peau peut changer de couleur, se réparer toute seule et elle est l'organe le plus grand de ton corps.

La peau permet de réguler la chaleur du corps et de le maintenir à une température optimale de 38°C (98,6 degrés Fahrenheit); la peau sécrète de la sueur qui s'évapore ensuite à sa surface pour faire diminuer la température corporelle. La dilatation des vaisseaux sanguins à la surface de la peau (derme) permet de refroidir encore plus le corps en permettant l'évacuation de la chaleur par le sang.



Pour conserver la chaleur corporelle, les vaisseaux sanguins se contractent, limitant ainsi le flux de sang. Les follicules pileux se redressent, permettant aux poils de se dresser afin de retenir une couche d'air chaud près de la peau. Lorsque les poils du corps ne sont pas assez épais pour y parvenir, cela crée la chair de poule.

La peau constitue également une barrière physique contre les blessures et les infections. Les glandes sébacées de la peau secrètent une huile qui constitue une barrière efficace contre le développement des bactéries. Lorsque la peau est sèche, elle se fissure. Cela permet aux bactéries d'entrer et réduit la capacité de la peau à lutter contre les infections.

La peau dispose de son propre système immunitaire. Appelé tissu lymphoïde associé à la peau (Salt), ce système est un réseau de cellules immunitaires qui identifie et détruit les corps étrangers, tout comme le font les bactéries et les toxines.

Voici comment fonctionne ce système : Dans le cadre de la guerre contre les infections, les forces de frappe sont appelées cellules de Langerhans et elles proviennent de la moelle osseuse. Elles réagissent immédiatement à toute incursion de corps étrangers, puis attirent des globules blancs (comme les lymphocytes et macrophages) dans la zone attaquée. Ces derniers empêchent les envahisseurs de progresser à l'intérieur du corps, puis les détruisent.

La peau est composée de trois couches : l'épiderme à l'extérieur, puis le derme et l'hypoderme. La peau que vous voyez est en fait une couche de cellules mortes appelée la couche cornée : cette couche forme la dernière étape d'un cycle qui dure environ 28 jours et démarre en-dessous de la surface dans l'épiderme, qui se compose de kératinocytes, des cellules épidermiques vivantes, et de la couche cornée. L'épiderme est fait d'un composant imperméable qui empêche la peau d'absorber l'eau comme une éponge.

Le derme est une structure très active qui fonctionne quasiment comme une usine. Il héberge des outils en tous genres comme les glandes sudoripares et sébacées et les follicules pileux, ainsi qu'un réseau de vaisseaux sanguins et de fibres nerveuses, des tissus de soutien, du collagène et des graisses sous-cutanées. L'élasticité de la peau est due à l'élastine et aux fibres de collagène contenues dans le derme. Les fibres d'élastine contenues dans le derme sont bien rangées en couches disposées relativement épaisses – notamment chez les enfants et les personnes dont la peau n'a pas été endommagée par le soleil.

### Problèmes cutanés

Le film de Napo attire l'attention sur les dangers que provoque l'exposition de la



peau à des substances nocives ou moins nocives, sur les situations où l'on peut s'y trouver exposé(e) et sur ce qui peut être fait pour éviter les risques, protéger sa peau et éviter tout dommage.

**L'objectif de ce film est de répondre aux deux questions suivantes :**

- Quelles sont les causes des problèmes cutanés ?
- Quelles mesures faut-il prendre pour prévenir ces problèmes ?

**La réponse à la première question consiste en une série de scènes montrant différentes tâches et l'utilisation de matériaux qui peuvent donner lieu habituellement à des problèmes cutanés :**

- Construction – ciment humide
- Construction – carrelage sol
- Lubrifiants pour le travail des métaux – utilisation de solvants pour nettoyer les pièces
- Réparation de véhicules automobiles – huiles et lubrifiants
- Restauration – « travail en milieu humide » – faire la vaisselle
- Nettoyage – utilisation de produits de nettoyage
- Coiffure – shampoing

La réponse à la seconde question se trouve dans les trois mots suivants :

**Éviter – Protéger – Vérifier**

**Éviter** ou limiter le contact avec des produits chimiques pouvant entraîner des problèmes de peau par les moyens suivants :

- Élimination – utiliser une méthode mécanique plutôt que chimique (comme par ex. utiliser un grattoir plutôt qu'un décapant chimique pour enlever la peinture)
- Substitution – utiliser une alternative plus sûre
- Réduire les émissions – clôtures, protège-éclaboussures, etc
- Travailler en respectant une distance de sécurité – intervenir mécaniquement ou utiliser des outils plutôt que d'avoir recours à une manipulation directe ; choisir des outils munis de préférence de longues poignées

**Protéger** votre peau quand vous ne pouvez pas éviter le contact ; utiliser des équipements de protection individuelle (EPI) et traiter la peau de manière adaptée :

- EPI – utiliser des combinaisons, tabliers, gants, etc.
- Soins pour la peau – lorsque les EPI ne sont pas adaptés, on peut avoir recours à d'autres alternatives comme procéder à une décontamination rapide, se laver la peau correctement, la sécher parfaitement, appliquer régulièrement des crèmes

**Vérifier** régulièrement la peau pour détecter les signes précurseurs d'éventuels problèmes cutanés. Contrôler visuellement la peau pour détecter des problèmes suffisamment tôt permet de :

- Traiter les problèmes plus facilement
- On peut éviter le développement de problèmes plus graves
- Vérifier que les mesures préventives sont efficaces

*La seconde leçon de « Prends soin de ton corps avec Napo » présente les risques pour le dos.*

