

COVID-19
LES RISQUES DU PORT DE MASQUE POUR LA PEAU

PORT DE MASQUE PLUS FRÉQUENT ET APPARITION D'IRRITATION OU D'ECZÉMA

Pour lutter contre la pandémie de COVID-19, le port du masque a été renforcé. Certains salariés sont désormais amenés à porter un masque alors que ce n'était pas le cas auparavant. D'autres le portent plus longtemps et/ou plus fréquemment. Cela s'ajoute aux obligations que l'on peut rencontrer extra professionnellement dans certains lieux publics.



On peut alors voir apparaître des **rougeurs, irritations, desquamation, acné ou même de l'eczéma** le plus généralement sur les zones de contact et d'appui des masques. Les peaux les plus claires et les plus fines sont les plus concernées ainsi que les personnes les plus âgées.

(Outre les effets sur la peau, la diminution de l'apport en oxygène peut entraîner suffocation ou essoufflement plus particulièrement chez les personnes ayant des problèmes respiratoires).

QUELLES PEUVENT ÊTRE LES RAISONS ?

La plupart du temps, lors d'un port prolongé, cela provient **des frottements de la peau** contre le masque ainsi que de **l'augmentation de l'humidité et de la température** à l'intérieur du masque.



Cela entraîne notamment une abrasion mécanique de la peau provoquant les irritations et les inflammations ainsi qu'une production excessive de sébum favorisant l'acné. Chez les hommes portant une barbe, le frottement des masques sur le poil peut aussi être la cause d'une inflammation.

Plus rarement, il peut s'agir **d'une allergie** à un des composants du masque.

Il est aussi possible que certaines personnes aient un sentiment d'oppression ou que le fait de porter un masque augmente leur peur du virus ou provoque un stress. Dans ce cas, des réactions cutanées peuvent apparaître mais ne sont pas forcément limitées aux zones d'appui du masque.

QUE FAIRE ?

- **Si la situation persiste, consulter un médecin** qui pourra diagnostiquer les causes et mettre en place un traitement et éventuellement agir sur les conditions de travail ;
- **Agir sur la fréquence / durée du port de masque** : limiter le port du masque au strict nécessaire (et si nécessaire). En milieu de travail se référer aux consignes en vigueur ;
- **Préférer les masques chirurgicaux ou alternatifs (en tissus)** aux masques filtrants (FFP) ou en néoprène. Les choisir de couleur neutre ou pale (Cela évitera les colorants) ;
- **Si nécessaire essayer plusieurs masques** pour trouver un masque dans lequel on se sent confortable ;
- **Changer régulièrement de masque** et chaque fois que celui-ci est trop humide ;
- **Assurer une bonne hygiène de la peau** : lavage / séchage (doux par « tamponnement »), si le visage est irrité, le lavage se fera au savon doux, pH neutre, sans conservateur, sans colorant, parfum... il faut éviter toutefois les savons trop gras dans ce cas-là car ils peuvent boucher les pores de la peau ;
- **Se rafraîchir le visage régulièrement** (avec un brumisateurs d'eau thermale par exemple) ;
- **S'hydrater** (plus) souvent ;
- **Ne pas se maquiller** ou moins se maquiller (pas de fond de teint ou rouge à lèvres par exemple) ;
- **Se raser la barbe** ;
- **Privilégier les crèmes hydratantes** à appliquer matin et soir voire si besoin cicatrisante réparatrice le soir ;
- **Limiter les efforts physiques** en portant un masque et ne pas faire de sport avec.

