Prenez soin de votre cicatrice

1 Massage

La cicatrice doit être massée tous les jours avec une crème émolliente et cicatrisante sur la cicatrice. La crème permet une meilleure tolérance mais il est également possible d'effectuer des massages sans crème tout aussi efficace.

2 Exposition au soleil

Pendant la période où la cicatrice reste rouge ou rosée, il est important de la protéger du soleil. Celle-ci peut varier de six mois à trois ans selon les cas. L'exposition solaire pourrait entraîner une pigmentation permanente !

3 Douche et cicatrice

Il peut être autorisé de mouiller la cicatrice dans certaines situations mais en principe il est essentiel de la protéger pendant les premiers jours avec un pansement imperméable avant de prendre une douche.

4 Surveillance

Il est important de surveiller l'apparition d'une rétraction ou d'une cicatrice anormale (apparition d'hypertrophie...). Consultez si le cas se présente.

Pour toute question, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

Les numéros d'urgence

15 : SAMU

18 : POMPIERS

114 : numéro d'urgence par SMS

112 : numéro d'appel européen

Cette brochure a été élaborée dans le cadre de la Thèse :
La peau et la cicatrisation cutanée selon l'âge :
Conseils pratiques sur la prise en charge des plaies cutanées à l'officine

Conseils pratiques

Cicatrisation & Prévention :

les blessures courantes

Brûlure, Coupure, Morsure, Griffure



Pharmacien, Serve Kemikler

Brûlure

Les critères de gravité sont : sa superficie, sa profondeur, sa localisation, les âges extrêmes de la vie.

Urgence ?

- **Nourrisson, enfant, adulte avec plus de 10 % de la surface corporelle atteinte, sujet âgée**
- **Brûlure du visage ou du cou : Risque d'œdème et obstruction des voies respiratoires**
- **Atteinte des mains, des pieds, des articulations**

Que faire ?

- Règle des « 15 » : Placer la zone atteinte sous l'eau à 15 °C, à 15 cm de la plaie pendant 15 minutes, pour empêcher la propagation de la brûlure
- Retirez les vêtements imbibés de liquide chaud (sauf s'ils adhèrent à la peau)
- Retirez les bijoux pour éviter toute rétention de chaleur ou constriction en cas d'œdème
- N'appliquez pas de solution colorée sur la zone brûlée afin de ne pas altérer l'évaluation de la gravité
- N'appliquez pas de glace directement sur la peau : risque d'hypothermie et de contraction des vaisseaux sanguins, pouvant aggraver la brûlure

Si la brûlure est superficielle (rougeur) : Appliquez une crème grasse cicatrisante et apaisante. Si elle présente des cloques ou semble être plus profonde demandez conseil à votre pharmacien. En l'absence d'amélioration en 48 heures une consultation médicale devient nécessaire.

Les bonnes pratiques à adopter

- Vérifiez la température de l'eau du bain (max. 37°C) avant d'installer l'enfant. Ne le laissez jamais sans surveillance dans la baignoire !
- Dans la cuisine, les manches des casseroles doivent être tournés vers le mur, les appareils électroménagers doivent être hors de portée des enfants
- Assurez-vous de la température des aliments et des boissons : les boissons chaudes peuvent provoquer des brûlures internes de la bouche et de l'œsophage, ainsi qu'une obstruction des voies respiratoires
- Soyez prudent avec la porte du four, le fer à repasser, les plaques de cuisson, les ampoules électriques
- N'exposez pas directement l'enfant au soleil car sa peau et ses yeux sont particulièrement vulnérables aux rayons UV. Evitez l'exposition entre 12h et 16h et appliquez une crème solaire toutes les 2h
- Portez des gants et des lunettes de protection lors de la manipulation de produits caustiques, évitez les liquides inflammables pour attiser le feu d'un barbecue

Coupure, Morsure, Griffure

Chaque année en France, plusieurs centaines de milliers de morsures sont signalées, le chien étant le principal responsable, suivi du chat. Les chats peuvent transmettre des maladies par griffure, 1/3 présentent des signes d'infection.

Urgence ?

- **Saignement abondant**
- **Plaie profonde, étendue, souillée, douleur intense**
- **Difficulté respiratoire, malaise**
- **Blessure de la tête, du cou, sur le visage, les yeux, la main, les plaies situées près des tendons, des nerfs ou des articulations**

Que faire ?

- Si la plaie saigne : exercez une forte pression avec une compresse ou un linge propre pendant 5 à 10 minutes
- Lavez abondamment à l'eau et au savon si la plaie le permet, ceci permettra d'éliminer la majorité des germes
- Rincez abondamment
- Séchez soigneusement la peau autour de la plaie
- L'antisepsie doit être réalisée à l'aide de compresses stériles
- N'appliquez pas de l'éosine qui est un colorant asséchant et qui risque de masquer l'évolution de la plaie

Attention : les dérivés iodés comme la Bétadine® ne doivent pas être utilisés chez la femme enceinte ou qui allaite et le nouveau-né jusqu'à 1 mois.
→ Le savon peut inactiver certains antiseptiques. Il ne faut pas associer les antiseptiques entre eux car cela peut entraîner une perte d'activité.

Le statut vaccinal antitétanique doit être à jour, sinon consultez un médecin.

En pharmacie, il est possible d'utiliser des bandelettes adhésives pour rapprocher les berges de la plaie, mais si la fermeture de la plaie nécessite une suture, il faudra consulter.

Recouvrir la plaie d'un pansement est l'idéal pour maintenir la lésion en milieu humide et permettre une meilleure cicatrisation. Demandez conseil à votre pharmacien pour le choix du pansement.

Surveillez la plaie, en cas de signes d'infection il faudra consulter : rougeur, œdème, fièvre, écoulement purulent, douleur nouvelle ou intensifiée, détérioration de la plaie.

Suite à une griffure de chat, s'il y a présence de gonflement, un ou plusieurs ganglions à proximité de la zone griffée, une fièvre, une fatigue ou une perte d'appétit, il faudra consulter. De même, consultez si **suite à une morsure** le statut vaccinal contre la rage de l'animal est inconnu.

S'il y a coupure du doigt : récupérez le fragment, enveloppez le dans un linge propre et gardez le au frais jusqu'à la prise en charge aux urgences.

Les bonnes pratiques à adopter

- Les objets coupants doivent être maintenus hors de la portée des enfants
- Suivez les instructions pour l'utilisation d'outils dangereux
- Equipez-vous pour la pratique de vélo et rollers
- Traitez régulièrement votre chat contre les puces
- Le lavage des mains après un contact avec un animal et avant le repas est nécessaire !
- Ne laissez jamais un enfant sans surveillance avec un animal, même si celui-ci est familier **/!\ Un enfant ne connaît pas les gestes à éviter avec un chien ou un chat et ne sait pas reconnaître les éventuels signes d'agressivité**

LES FREINS A LA CICATRISATION

INFECTION
Surveillez la plaie, en cas de signes d'infection il faudra consulter

MEDICAMENTS
Certains médicaments comme les anti-inflammatoires, la chimiothérapie, la radiothérapie...

MALADIES CHRONIQUES
Diabète, maladies cardiovasculaires...

TABAC
Le tabagisme baisse les apports en oxygène et diminue le diamètre des vaisseaux, ce qui entrave le processus de cicatrisation. Les patients arrêtant de fumer montrent une amélioration de leur cicatrisation. N'hésitez pas à demander conseils à votre pharmacien concernant les substituts nicotiniques pour l'arrêt du tabac

DENUTRITION
Une alimentation pauvre en protéines retarde la cicatrisation. La nutrition est reconnue comme un facteur très important qui affecte la cicatrisation des plaies. Une alimentation équilibrée fournit une quantité suffisante en vitamines (A, C, E) et en élément minéraux (magnésium, cuivre, zinc, fer) qui jouent un rôle important dans la cicatrisation. Lors de perte d'appétit ou de poids non désirée, consultez votre médecin afin d'obtenir des conseils personnalisés. Attention, on peut à la fois être dénutri et en excès de poids !

STRESS
Un stress prolongé, peut entraîner une mauvaise cicatrisation. N'hésitez pas à solliciter de l'aide en cas de besoin