

POUR UNE MEILLEURE  
CICATRISATION :  
**QUE POUVEZ-VOUS FAIRE ?**

---



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Introduction

---

Vous, votre enfant ou votre proche souffrez d'une plaie pour laquelle vous recevez des soins. Cette brochure a pour objectif de vous donner des informations sur les mesures que vous pouvez prendre pour améliorer votre cicatrisation.

Le processus de cicatrisation varie d'une personne à l'autre et dépend de nombreux facteurs tels que votre âge, votre état de santé ou encore votre état nutritionnel.

## Votre prise en charge

Les soins de votre plaie visent à :

- ▶ prévenir la douleur occasionnée par la plaie ou le pansement
- ▶ maintenir un milieu favorable à votre cicatrisation sans provoquer une macération
- ▶ préserver votre peau autour de la plaie
- ▶ prévenir l'infection
- ▶ vous assurer un pansement adapté et confortable
- ▶ éviter les frottements et les appuis tout au long de votre cicatrisation
- ▶ couvrir vos besoins nutritionnels et prévenir la déshydratation.

## Spécialistes des plaies

En collaboration avec les médecins, les infirmières spécialisées en plaies et cicatrisation proposent un protocole de soins adapté à votre plaie.



### INFO

Le miel stimule la cicatrisation grâce à son effet anti-inflammatoire et antiseptique. Le miel de Manuka à usage médical peut être proposé dans les soins de plaies. Évitez une auto-application sans avis médical.

## Plaies et douleur

En cas de plaie, vous pouvez ressentir une douleur liée à la plaie et/ou aux soins. Passée son rôle de signal d'alarme, elle est inutile, retarde le processus de cicatrisation et perturbe tous les aspects de la vie. C'est pourquoi il faut la traiter sans tarder.

Exprimez votre douleur, aussi faible, soit-elle. Ainsi, l'équipe soignante peut anticiper et adapter au mieux votre traitement. Il existe des consultations spécialisées « Antalgie ». En cas de douleur persistante, le traitement peut être élargi à d'autres méthodes comme l'hypnose, la relaxation...

## Les plaies chirurgicales

---

Elles peuvent faire suite à une chirurgie programmée ou à une reconstruction après un traumatisme. Selon leur localisation, le chirurgien propose différentes techniques pour refermer une plaie : fils résorbables ou non, agrafes, surjet...

Sur le visage, les fils sont retirés au 5<sup>e</sup> jour et entre le 7<sup>e</sup> et le 15<sup>e</sup> jour sur le reste du corps.

Dans tous les cas, il est important de respecter les consignes de votre chirurgien concernant les suites de votre opération.

### + INFO

Il est recommandé de cesser la consommation de tabac avant toute intervention chirurgicale afin d'en favoriser le bon déroulement et permettre une meilleure cicatrisation.

# Les plaies traumatiques

---

Leur degré de gravité dépend de leur localisation et de la profondeur des tissus atteints.

## Les brûlures

Les critères de gravité de votre brûlure sont :

- ▶ Son étendue et sa profondeur : on distingue trois degrés différents en fonction des couches de peau atteintes.
- ▶ Sa localisation : le visage, les mains, les articulations, et les voies respiratoires sont des zones qui engagent le pronostic vital et fonctionnel.
- ▶ Les âges aux extrêmes de la vie (nourrisson ou personne âgée) sont les plus à risque.

### Que pouvez-vous faire ?

Refroidissez la peau brûlée à l'eau fraîche 15-20° (eau du robinet) pendant 10 min pour arrêter la propagation de la brûlure. Si la brûlure est superficielle, type coup de soleil, appliquez une crème grasse cicatrisante. Si la peau présente des cloques, consultez un médecin.

## Les morsures

Ce sont des plaies fortement souillées à très haut risque infectieux. Dans tous les cas, il faut consulter un médecin afin d'évaluer la nécessité d'un traitement antibiotique.

### Que pouvez-vous faire ?

Lavez abondamment la plaie à l'eau et au savon, appliquez un antiseptique et rendez-vous sans attendre aux urgences (évaluation, vaccination antitétanique + traitement).



## INFO

Ne laissez jamais un jeune enfant avec un chien sans surveillance.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Une escarre peut apparaître rapidement, en moins de 3 heures.

# Autres types de plaies

---

## Les escarres

Elles apparaissent lors d'une pression et/ou un cisaillement prolongés sur la peau et ses vaisseaux provoquant des lésions des tissus par manque d'oxygène. La macération et les frottements sont des facteurs aggravants. Si votre état de santé vous empêche de bouger et vous contraint de rester alité ou dans un fauteuil, le risque de développer des escarres est important.

L'escarre commence par une simple rougeur de la peau mais peut s'aggraver et abîmer les tissus en profondeur.

### Que pouvez-vous faire ?

Bougez ou changez de position au minimum toutes les trois heures. Prévoyez du matériel adapté, par exemple un coussin, qui réduit les pressions s'exerçant sur le siège si vous devez rester en position assise.

Surveillez l'état de votre peau et consultez en cas de douleur ou de rougeur au niveau d'un point d'appui comme votre siège, vos talons...

Veillez à avoir une alimentation et une hydratation suffisantes.

## Les ulcères

Ce sont des plaies très fréquentes situées principalement au niveau des jambes. L'origine peut être veineuse, artérielle ou mixte. Les ulcères nécessitent une prise en charge rigoureuse.

### L'ulcère veineux

Il est la conséquence d'une insuffisance chronique des veines. Les facteurs de risque sont l'âge, le tabagisme, la sédentarité, la grossesse, la constipation chronique, les thromboses veineuses profondes, les varices, etc.

### L'ulcère artériel

Il survient suite à une insuffisance artérielle. Les facteurs de risque sont essentiellement l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie et le tabagisme.



## INFO

70% des ulcères sont liés à une insuffisance veineuse. La compression par bandage des jambes est indispensable pour guérir ce type de plaie.

### Traitement

Le traitement consiste à traiter l'insuffisance veineuse et/ou artérielle et ses complications. Parmi les mesures préconisées, citons une bonne hygiène de vie, une mobilisation adaptée, des soins de plaies spécifiques et une prise en charge pluridisciplinaire: angiologue, chirurgien vasculaire, physiothérapeute, dermatologue...

### Que pouvez-vous faire ?

Dans la mesure de vos capacités, efforcez-vous de marcher le plus possible. En effet, la marche active la circulation sanguine et améliore l'oxygénation des tissus.

## Les plaies diabétiques

Ces plaies sont souvent une complication du diabète mal équilibré. Une perte de la sensibilité des extrémités associées à des problèmes vasculaires est à l'origine de l'apparition de plaies au niveau des membres inférieurs. De plus, ce contexte est à haut risque d'infection des lésions.

### Que pouvez-vous faire ?

La prévention consiste à avoir une bonne hygiène des pieds : inspectez-les chaque jour en utilisant un miroir si besoin afin de dépister de manière précoce une lésion et ainsi éviter une infection. En cas de plaie, consultez sans tarder un professionnel pour effectuer des soins de plaie. Les autres mesures comprennent notamment le choix de chaussures adaptées et la prise en charge du diabète.

## Les plaies tumorales

Elles peuvent être causées par un cancer de la peau, des plaies chroniques qui se cancérisent ou des lésions métastatiques.

### Que pouvez-vous faire ?

Une lésion apparemment bénigne mais qui ne guérit pas peut également être un début de tumeur. Plus tôt elle sera détectée meilleure seront les chances de guérison.

De même, si un de vos grains de beauté change d'aspect, de couleur, de forme il faut consulter un dermatologue pour le faire examiner.



## SAVOIR

Pour les personnes diabétiques, un suivi une fois par mois chez le podologue est vivement conseillé.

# Les freins à la cicatrisation

---

Plusieurs facteurs sont susceptibles d'altérer le processus de cicatrisation :

- ▶ L'infection, qui nécessite un traitement adapté.  
Consultez rapidement si votre plaie devient douloureuse, présente un écoulement important et une odeur nauséabonde.
- ▶ Les problèmes vasculaires et les œdèmes, qui nécessitent un bilan angiologique. Par exemple, si vous souffrez d'une insuffisance veineuse, seule une compression par bandage de vos jambes associée aux soins peut guérir votre plaie. Pour éviter la récurrence, le port de bas de contention peut vous être indiqué.
- ▶ La persistance d'un point d'appui au niveau de la lésion.
- ▶ Le tabagisme baisse les apports en oxygène et diminue le diamètre des vaisseaux (vasoconstriction), ce qui entrave le processus de cicatrisation.  
N'hésitez pas à faire appel à l'équipe soignante qui peut vous proposer soutien et différents moyens pour vous aider à arrêter de fumer.
- ▶ Une dénutrition ou une alimentation pauvre en protéines et en énergie.
- ▶ Certains médicaments ou traitements agissant sur le système immunitaire (immunosuppresseurs), les chimiothérapies, les anti-inflammatoires non stéroïdiens...
- ▶ Des maladies associées comme le diabète (le contrôle de la glycémie est nécessaire pour une cicatrisation normale), l'insuffisance rénale ou hépatique, les déficits immunitaires...

## + SAVOIR

Plusieurs brochures peuvent vous être utiles :

- ▶ « Qu'est-ce que je gagne à arrêter de fumer ? »
- ▶ « Vivre avec un diabète »
- ▶ « L'insuffisance rénale chronique »
- ▶ « Dénutrition et alimentation enrichie »

Vous pouvez les consulter en ligne sur :

➤ [www.hug-ge.ch/informations-sante](http://www.hug-ge.ch/informations-sante)

# Cicatrisation et alimentation

---

On l'ignore souvent, mais il est essentiel de bien manger pour bien cicatriser. En effet, il est recommandé d'avoir une alimentation quotidienne suffisamment riche en énergie et en protéines pour éviter ou corriger une dénutrition. Une alimentation équilibrée fournit également en quantité suffisante les vitamines (A, C, E) et les éléments minéraux (zinc, fer...) qui participent au processus de cicatrisation.

Les informations suivantes vous aident à faire les bons choix pour votre santé et votre peau.

## Protéines

Les carences en protéines affectent toutes les phases de la cicatrisation et certains éléments, comme l'arginine, protègent contre l'infection. On les trouve dans les viandes, les produits de la mer, les œufs, le tofu, les légumes secs, les laitages.

Certains aliments sont également source d'énergie, de zinc, de fer et de vitamines.

Consommez-les à chaque repas en variant les sources et intégrez trois produits laitiers par jour.



## INFO

Lors de perte d'appétit ou de poids non désirée, consultez votre médecin ou un-e diététicien-ne afin d'obtenir des conseils personnalisés. Attention, on peut à la fois être dénutri et en excès de poids.



## + INFO

L'eau est la seule boisson essentielle à l'organisme, elle préserve l'élasticité et la qualité de la peau. Pensez à boire au minimum 1,5 litre/jour.

## Glucides

Ils sont indispensables en raison de leur apport en énergie, nécessaire pour combattre l'inflammation. Les glucides sont surtout présents dans les farineux, les céréales, les légumes secs. Ils doivent être consommés à chaque repas.

## Lipides

Comme les glucides, ils sont riches en énergie. Certaines sources de lipides sont riches en vitamine E et oméga 3 et 6. Ils participent à la formation des cellules de la peau et améliorent sa qualité.

Privilégiez l'huile de colza, de tournesol et de germes de blé (extraites à froid), mais aussi les amandes, le jaune d'œuf, les poissons gras sauvages et un peu de beurre plutôt que de la margarine.

## Mangez 5 fruits et légumes par jour

Variez les couleurs :

- ▶ les oranges pour la vitamine A
- ▶ les verts et les algues pour les Oméga 3
- ▶ les rouges pour les flavonoïdes (et aussi dans le chocolat !)
- ▶ les violets pour les anthocyanes

Pour un plein de vitamines, pensez aux végétaux frais, crus et non pelés.

En cas de carence avérée en vitamines ou minéraux, votre médecin peut vous prescrire des compléments.

## + INFO

Une cicatrice restera toujours plus fragile qu'une peau normale.

# Prenez soin de votre cicatrice

---

Une fois la cicatrisation terminée, votre cicatrice mérite encore toute votre attention.

## Massez votre cicatrice

Les cicatrices doivent être massées deux à trois fois par jour avec une crème grasse afin de les hydrater et les assouplir. Les massages sont lents, doux et légers au début puis plus appuyés (après 4 semaines environ). Lorsque vous effectuez le massage la cicatrice doit blanchir à la pression puis se recolorer. Les modifications d'une cicatrice peuvent durer jusqu'à deux ans, le temps qu'elle devienne blanche. Tant qu'elle est rouge, le processus de maturation est en cours et les massages doivent être poursuivis.

## Quand consulter ?

Dans certains cas, la cicatrice peut évoluer de manière pathologique (hypertrophie, chéloïde). Aussi, si votre cicatrice devient rouge, gonflée, sensible, vous devez la montrer à un médecin qui pourra vous prescrire un traitement complémentaire : par exemple une compression avec un scotch médical, une application de silicone ou des injections.



### INFO

Si la peau de votre enfant ne présente pas de sécheresse, il n'est pas nécessaire d'appliquer de crème ou de lait.

## Protégez votre peau

Dans tous les cas, une protection solaire indice 50 spf doit être appliquée avant toute exposition pendant une année minimum. Tant que la cicatrice n'est pas mature (ligne blanche) les rayons UV peuvent la foncer. Cette coloration restera alors à vie.

## Prenez soin de votre peau

Chez les enfants et les personnes âgées, il est conseillé de diminuer la fréquence des lavages (deux douches complètes par semaine). En effet, l'eau calcaire de nos réseaux d'eau fragilise notre peau, car elle la dessèche. Elle est alors plus à risque de développer des lésions qui peuvent évoluer en plaie.

**Notes**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Informations pratiques

---

## Pour l'adulte

### Service de dermatologie et de vénéréologie

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

1205 Genève

Bâtiment C, 4<sup>e</sup> étage

Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi sauf les mercredis

Consultations sans rendez-vous les mercredis de 8h à 17h

☎ 022 372 94 23, F 022 372 94 70

dermatologie@hcuge.ch

### Service de chirurgie plastique, reconstructive et esthétique

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4

1205 Genève

Bâtiment A, 3<sup>e</sup> étage

Consultations sur rendez-vous du lundi au vendredi

☎ 022 372 79 97

## Pour votre enfant

### Hôpital des enfants

Rue Willy-Donzé 6

1205 Genève

### Service de chirurgie pédiatrique

Consultations de chirurgie plastique sur rendez-vous

☎ 022 372 46 63

### Service des spécialités pédiatriques

Consultations ambulatoires des plaies sur rendez-vous

☎ 022 372 40 01