

Comment bien soigner une plaie ?

A savoir

Une plaie est une blessure de la peau : écorchure, morsure, égratignure, piqûre, crevasse, coupure...

Toute plaie doit être soignée car elle risque de se surinfecter.

Nos conseils

En pratique

► Les premiers gestes :

1. Nettoyez la plaie pour sous l'eau du robinet avec du savon de Marseille.
2. Rincez pour éliminer toute trace de savon à l'eau ou sérum physiologique.
3. Séchez par tamponnement avec une compresse stérile.
4. Désinfectez à l'aide d'un antiseptique incolore.
5. Consultez le médecin si la plaie présente un risque de gravité (Voir « quand consulter le médecin »).

► En cas de plaie superficielle :

- **Si elle saigne**
Utilisez des pansements, compresses ou poudres hémostatiques qui stoppent le saignement ou une compresse d'eau oxygénée à 10 volumes.
- **Si c'est une coupure**
Placez des sutures adhésives (Steristrip) pour rapprocher les bords.
- **Si c'est une crevasse**
Utilisez un pansement liquide ou adhésif spécial « crevasse » qui permet la cicatrisation.
- **Sur les autres plaies**
Choisissez un pansement adapté pour protéger la plaie et favoriser la cicatrisation :
 - compresse et sparadrap
 - pansements à base de gel cicatrisant et imperméable
 - pansement antiseptique
 - pansement liquide...

Demandez-nous conseil pour trouver celui qui convient le mieux à votre plaie.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ N'utilisez pas d'antiseptique à base d'alcool chez les enfants.
- ▶ N'utilisez pas de colorants (éosine...) sur une plaie, ils masquent la blessure.
- ▶ Evitez d'utiliser du coton qui risque de laisser des fibres dans la plaie.
- ▶ Vérifiez les dates de péremption des antiseptiques avant usage : ils ne se conservent généralement pas plus d'un mois après ouverture. Préférez les formes dosettes ou spray.
- ▶ N'appliquez jamais plusieurs antiseptiques en même temps.
- ▶ Pensez aux produits antiadhésifs (spray, liquide à appliquer sur la peau et le pansement) qui permettent de retirer les pansements plus facilement.
- ▶ Réduisez les cicatrices : après avoir retiré des points de suture, des pansements spécifiques peuvent aider à réduire la cicatrice.

Pour aller plus loin

▶ L'indispensable de l'armoire à pharmacie

- Compresses, pansements
- Antiseptique en unidoses ou en spray
- Bandelettes de sutures
- Bande de crêpe ou bande cohésive
- Pince à échardes

▶ Les numéros à garder sous la main :

- 15 SAMU : urgences médicales
- 18 Sapeurs Pompiers : secours d'urgences
- 112 Urgences : toute urgence en France et en Europe

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si votre vaccination tétanos n'est pas à jour.
- ▶ Si la plaie est étendue (plus de la moitié de la paume de la main du blessé), profonde ou souillée par un corps étranger (terre, gravier, verre...).
- ▶ Si c'est une morsure d'animal.
- ▶ Si la plaie se situe sur une articulation, à l'œil, au cou.
- ▶ Si le blessé est un enfant, une personne souffrant de diabète, d'artériopathie ou d'hémophilie ou sous traitement anticoagulant.
- ▶ Si la plaie saigne abondamment.
- ▶ Si elle ne cicatrise pas ou présente des signes d'infection (suintement, pus, rougeur, douleur).