

# Prévenir et gérer les lésions cutanées

## Coupures mineurs (coupures, éraflures et contusions)

**Plaies Canada a élaboré un guide simple qui peut être utilisé par les personnes de tout âge pour les aider à garder une peau saine en prévenant les lésions cutanées mineures. Les informations contenues dans cette ressource s'appliquent à tout le monde, mais sont particulièrement importantes pour les personnes qui présentent un risque élevé de lésions cutanées.**

La peau est le plus grand organe de votre corps. Elle couvre environ 1,6 mètre carré et pèse environ 5,4 kg chez l'adulte moyen. Il s'agit d'une barrière protectrice qui vous protège de la chaleur, de la lumière, des lésions et des infections. La peau est toujours exposée au risque de lésion, mais elle a une étonnante capacité de guérir par elle-même. Cependant, certaines personnes sont plus à risque que d'autres de subir des lésions en raison de leur âge, leur état de santé, leurs activités ou d'autres facteurs.



### Qui est le plus à risque d'avoir une lésion cutanée?

La plupart des lésions cutanées mineures peuvent être évitées, par contre, elles se produisent. Pour la plupart des gens, les lésions cutanées mineures ne posent pas de problèmes majeurs. Cependant, chez certaines personnes, les lésions cutanées mineures sont fréquentes et peuvent entraîner de graves malaises et même d'autres problèmes de santé. Qui est le plus exposé au risque de lésions cutanées mineures? Vous trouverez ci-dessous quelques raisons communes pour lesquelles une personne peut être exposée à un risque élevé:

**Activités:** Certaines activités—à domicile, au travail ou lors des loisirs—font entraîner un risque plus élevé à une personne lorsqu'elles impliquent des équipements ou des outils tranchants ou durs, des objets qui se déplaçant rapidement, un taux élevé de contact avec les autres, les chutes ou d'autres dangers comme l'exposition au feu ou à des produits chimiques.

**Peau fragile:** La peau d'un nouveau-né est plus fragile que celle des enfants plus âgés et des adultes. La peau des personnes âgées est plus fine et peut être facilement blessée. La peau qui a déjà été endommagée risque davantage de subir des dommages supplémentaires.

**Santé générale:** La peau, étant un organe, elle peut être affectée par l'état général de santé d'une personne. Voici quelques facteurs qui peuvent rendre la peau plus susceptible d'être endommagée:

- Certaines maladies chroniques et/ou graves, telles que la polyarthrite rhumatoïde ou le cancer
- Certains médicaments, tels que les stéroïdes et les anticoagulants
- Une mauvaise nutrition

**L'incapacité de voir ou ressentir:** Lorsqu'une personne ne voit pas bien ou ne ressent pas les sensations normales de la chaleur, du froid ou de la douleur, elle peut être plus exposée à un risque de lésion cutanée.

**Équilibre et mobilité:** Un mauvais équilibre ou une mauvaise mobilité peuvent exposer une personne au risque de tomber ou de se cogner contre des objets.

**Avertissement:** Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.

## Types communs de lésions cutanées

**Les ecchymoses**, ou contusions, sont le résultat d'un contact violent avec une personne ou un objet. L'impact provoque une lésion des tissus sous la surface de la peau, et le sang de la lésion se dépose près de la peau. Les ecchymoses commencent en ayant un aspect rouge, puis, en quelques heures, elles deviennent bleue ou violette, et enfin jaune, en s'estompant. (Voir figure a.)



a. Ecchymose



b. Éraflure

**Les éraflures**, ou abrasions, sont des plaies dans lesquelles des couches de peau ont été enlevées. Les endroits les plus courants sont les mains, les coudes et les genoux. Une forme courante de ces éraflures, causées par une chute de bicyclette ou de planche à roulettes, est appelée éruption cutanée de la rue (road rash). Bien que les éraflures peuvent suinter du sang au début, un saignement prolongé ne devrait pas se produire. (Voir la figure b.)



c. Coupure



d. Un coup de poignard

**Les coupures**, ou lacérations, sont des plaies causées par un objet comme un couteau de cuisine, qui traverse la peau. Généralement, les coupures saignent. (Voir figure c.)

**Les coups de poignard**, ou perforations, se produisent lorsqu'un objet pointu, comme un éclat de bois, une punaise ou la pointe d'un couteau, pénètre la peau. Saigner est commun. (Voir la figure d.)

**Les déchirures cutanées** sont des plaies qui se produisent lorsque la peau se sépare ou est décollée en se cognant contre



e. Déchirure cutanée



f. Brûlure

un objet dur, comme une table basse. Dans le cas d'une peau très fragile, cela peut se produire même après avoir lavé ou séché la peau de façon brutale ou après avoir retiré un pansement à forte adhérence. Elles surviennent le plus souvent sur des zones exposées comme les bras ou les jambes. Les déchirures cutanées sont plus fréquentes chez les nouveau-nés, les personnes âgées et les personnes souffrant de maladies chroniques. L'utilisation à long terme de stéroïdes peut également augmenter le risque. (Voir la figure e.)

**Les brûlures** peuvent être causées par des objets chauds ou extrêmement froids, une flamme nue, l'électricité, des produits chimiques, le soleil et d'autres radiations (voir figure f).

## Comment puis-je prévenir une lésion cutanée?

### Créer un environnement sécuritaire

La création d'un environnement sûr est une des clés pour protéger tout le monde, en particulier ceux qui ont la peau qui peut-être facilement blessée.

Inspectez autour de votre maison, votre lieu de travail ou dans votre environnement de loisir en notant tout particulièrement les objets pointus ou tranchants, les surfaces dures ou rugueuses et les risques de trébucher et de glisser. Retirez ou remplacez tout ce qui pourrait causer une lésion cutanée. Assurez-vous que toutes les zones sont bien éclairées. Vérifiez que les cordons électriques ne comportent pas de fils exposés ou de recouvrements endommagés. Pour plus d'informations sur la sécurité de votre maison, consultez [Gardez votre maison en sécurité](#).

### Protégez votre peau

Si vous participez à des activités susceptibles de provoquer des lésions cutanées, faites preuve de prudence et portez l'équipement de protection approprié. Assurez-vous que tous les équipements ne sont pas endommagés (comme des bords coupants) et que les surfaces de jeu sont planes et sans risque de chute.

Des appareils de protection peuvent être nécessaires pour protéger les personnes les plus vulnérables. Par exemple, les protège-tibias sont une excellente idée pour une personne âgée qui souhaite se protéger des déchirures cutanées qui pourraient se produire lorsqu'on cogne un tibia contre une table basse ou sur la porte abaissée du lave-vaisselle. D'autres moyens de protéger les personnes à risque consistent à porter des vêtements, tels que des manches longues, pantalons longs ou chaussettes/bas à hauteur des genoux.

La cuisine est un endroit à haut risque de lésions cutanées, assurez-vous aussi d'utiliser des mitaines de four ou des gants de cuisine pour transférer les aliments chauds et des protège-doigts pour couper et trancher. Ne portez pas de vêtements amples autour de flammes nues, telles que des bougies et des réchauds à gaz.

Ne portez pas de vêtements serrés ou de bijoux qui pourraient endommager la peau, par frottement, grattage ou coupure.

Portez de l'écran solaire et/ou des vêtements tels que des chapeaux et des hauts à manches longues pour protéger votre peau du soleil.

### Conseil:

- Si vous ou un membre de votre famille avez un risque de chute en raison de problèmes d'équilibre et/ou de mobilité ou d'un autre type de déficience fonctionnelle, envisagez de contacter un ergothérapeute pour effectuer une évaluation à domicile. Il y aura des recommandations pour créer et maintenir un environnement sécuritaire.

### Conseil:

- Évitez les produits adhésifs sur la peau fragile. Si une personne ayant la peau fragile a besoin d'un pansement pour une plaie existante, utilisez des rubans de silicone ou de papier non traumatisants pour maintenir le pansement en place. Veillez à faire attention particulièrement lors du retrait du pansement.

## Maintenir une bonne santé de la peau

Suivez ces étapes simples pour garder votre peau saine et réduire votre risque de lésion.

- Utilisez uniquement un savon doux à pH équilibré pour nettoyer la peau. Ne nettoyez pas trop la peau, car cela peut enlever la barrière protectrice normale de votre peau.
- Utilisez une crème hydratante deux fois par jour, surtout après le bain ou la douche. Pour un effet optimal, appliquez la crème hydratante après avoir épongé (et pas frotter) votre peau afin qu'elle soit encore légèrement humide.
- Utilisez de l'eau tiède, et non chaude, pour le bain et la douche.
- Gardez les ongles des doigts et des orteils coupés courts et limés pour éliminer les bords rugueux.
- Assurez-vous que les vêtements sont bien ajustés et qu'ils couvrent la peau exposée et à risque.

## Que dois-je faire si j'ai une lésion cutanée?

- **Ecchymoses:** Appliquez de la glace pour arrêter le flux sanguin au site de la plaie afin d'aider à limiter la taille de l'ecchymose.
- **Éraflures:** Nettoyez la zone éraflée délicatement mais soigneusement pour retirer tous les débris (comme le gravier) et la saleté.
- **Coupures:** Contrôlez le saignement en appliquant une pression légère sur la plaie avec un tampon de gaze ou un tissu propre. Si vous n'arrivez pas à contrôler le saignement, rendez-vous à un site local de santé qui traite les urgences.
- **Coups de poignard:** Appliquez une pression avec un tampon de gaze ou un tissu propre pour contrôler le saignement. Si vous n'arrivez pas à contrôler le saignement, rendez-vous à un site local de santé qui traite les urgences.
- **Déchirures cutanées:** Déplacez ou déroulez doucement la peau déchirée à l'aide d'un coton-tige humidifié sur la région déchirée.
- **Brûlures:** Faites couler de l'eau fraîche (et non froide) au site de la brûlure pendant au moins 10 minutes pour minimiser l'ampleur de la brûlure.

Ensuite, pour toutes plaies avec des déchirures cutanées:

- Nettoyez soigneusement la plaie avec de l'eau propre et tiède ou une solution de nettoyage de plaie.
- Enlevez la saleté et les débris de la plaie avec une pince à épiler. Assurez-vous de nettoyer les pinces à épiler avec de l'alcool à friction avant de les utiliser.
- Essuyez la région avec un tampon de gaze ou un tissu propre.
- Appliquez un pansement non adhérent sur la plaie ou fermez la plaie avec des pansements de rapprochement (si cela est conseillé par un professionnel de la santé).
- Changez le pansement en cas d'écoulement.

### ATTENTION:

**Assurez-vous que votre vaccin contre le tétanos est à jour pour vous protéger d'une infection potentiellement mortelle causée par une bactérie qui peut pénétrer votre corps à travers votre lésion cutanée.**

## Quand est-ce que ma lésion cutanée est une urgence qui nécessite de l'aide professionnelle?

Vous pourriez avoir besoin de soins médicaux en cas que la plaie:

- est profonde - car elle peut impliquer des vaisseaux sanguins, nerfs, tendons ou d'os (blanc)
- a exposé du tissu musculaire (rouge) ou du tissu adipeux (jaunâtre)
- s'ouvre si vous lâchez les côtés de la coupure
- se trouve sur une articulation ou dans une région où la cicatrisation peut être difficile (des points de suture peuvent être nécessaires)
- demeure visiblement sale même après avoir été nettoyé
- saigne pour plus de 10 minutes même si on a appliqué de la pression
- devient infectée

## Comment puis-je savoir si ma lésion cutanée est infectée?

Une plaie qui se cicatrise normalement reste fermée ou devient plus petite avec le temps. Si vous gardez la région propre et protégée, votre risque d'infection est généralement faible (Voir l'*Attention* ci-dessous).

Voici quelques signes d'infection:

- Augmentation de l'écoulement ou du pus
- Fièvre
- Douleur accrue
- Odeur fétide provenant de la lésion
- Rougeur, enflure ou chaleur au site et autour de la région affectée

Si un de ces signes apparaît, consultez un médecin. Pour traiter l'infection, votre professionnel de la santé vous recommandera ou vous prescrira une crème ou un onguent antibiotique ou, pour les cas plus graves, une prescription d'antibiotiques par voie orale.

### Conseil:

- Une lésion cutanée non infectée ne nécessite pas d'antibiotique, sauf si vous présentez un risque élevé d'infection et/ou si cela est recommandée par un professionnel de la santé. (Voir l'*Attention* ci-dessous.)

### Conseil:

- Prenez une photo de la lésion afin de pouvoir la comparer la prochaine fois que vous changerez de pansement.

## ATTENTION:

**Certaines personnes sont plus à risque d'infection et peuvent avoir besoin d'un soutien professionnel. Cela inclut les personnes qui:**

- ont un système immunitaire affaibli (par exemple suite à la prise de médicaments de chimiothérapie pour traiter le cancer)
- prennent des médicaments qui rendent la peau sèche et fragile (la prednisone par exemple)
- prennent des médicaments qui diminuent la coagulation du sang (la warfarine/coumadin par exemple)
- sont atteintes de diabète
- sont âgées, car la peau s'amincit avec l'âge et la cicatrisation est plus lente

Pour plus d'instructions sur les soins généraux des plaies, consultez la page [Prendre soin de votre plaie à domicile: Changer un pansement.](#)



---

**LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE**

## **Prévenir et gérer les lésions cutanées**

**Coupures mineurs (coupures, éraflures et contusions)**

**Contributeurs:**

David Keast  
Robert Ketchen  
Crystal McCallum  
Heather L. Orsted  
Sue Rosenthal

**Experte clinique en Français:**

Virginie Blanchette

**Traductrice:**

Marina Yassa

---

**Plaies Canada**  
**P.O. Box 35569, York Mills Plaza**  
**North York, ON M2L 2Y4**  
**416-485-2292**  
[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)

© 2021 Canadian Association of Wound Care  
Imprimé au Canada · Dernière mise à jour 2021 07 21 · 1946r1F

**Avertissement:** Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.