GROUPE
VIDYMED
Votre partenaire santé

GUIDE DE SOINS
PLAIES ET BRÛLURES

Ce guide pratique vous aide à **évaluer**, **nettoyer** et **soigner** différents types de plaies, allant des plaies superficielles aux plaies profondes nécessitant des points de suture.

Suivez attentivement les étapes pour éviter les complications et assurez-vous de consulter un professionnel de la santé si nécessaire.



SOMMAIRE

DERMABRASION (PLAIE SUPERFICIELLE) 1

PLAIE NÉCESSITANT UNE SUTURE SIMPLE 2

BRÛLURE 3

PLAIE IMPORTANTE 4

CONTACTS 5



PLAIE DE TYPE DERMABRASION

ÉVALUER LA PLAIE



La plaie est superficielle avec une surface rugueuse, atteignant seulement la couche externe de la peau.

NETTOYER ET DÉSINFECTER

Lavez doucement la plaie avec de l'eau et du savon. Rincez abondamment avec du sérum physiologique, puis appliquez un antiseptique non coloré (spray désinfectant).

SOIGNER

Utilisez une crème cicatrisante ou hydratante, comme de la Biafine®.
Couvrir la plaie :

- Si la plaie est superficielle et sèche, utilisez un pansement gras ou un film hydrocolloïde.
- Si la plaie est suintante, optez pour un pansement absorbant.

Prenez un antidouleur si nécessaire et vérifiez votre vaccination contre le tétanos.

SURVEILLER LA PLAIE

Vérifiez la propreté de la plaie chaque jour. Changez le pansement s'il est souillé ou s'il se décolle. Surveillez les signes d'infection : rougeur excessive, gonflement, douleur accrue, chaleur, écoulement purulent ou fièvre. Si ces signes apparaissent, consultez un professionnel de la santé.
Consultez un médecin si la plaie ne guérit pas après 10 jours ou si la douleur augmente ou persiste.

PROTÉGER DU SOLEIL

Évitez d'exposer la plaie au soleil pour prévenir les risques d'hyperpigmentation ou de cicatrices visibles.

PLAIE NÉCESSITANT UNE SUTURE SIMPLE

ÉVALUER LA PLAIE

La plaie est profonde mais ne touche pas les muscles, les os ou d'autres structures importantes.



NETTOYER ET DÉSINFECTER

Rincez la plaie abondamment avec du sérum physiologique pour enlever les débris. Désinfectez ensuite avec un antiseptique comme la Bétadine®.
Vérifiez votre vaccination contre le tétanos.

SE RENDRE CHEZ LE MÉDECIN

Un médecin posera des points de suture (résorbables ou non).
Suite du traitement :

- Couvrez la plaie avec un pansement protecteur.
- Gardez la zone sèche et évitez de gratter la plaie.
- Prenez un antidouleur si besoin.

SURVEILLER LA PLAIE

Vérifiez chaque jour l'absence de signes d'infection : rougeur excessive, gonflement, douleur, chaleur, écoulement purulent ou fièvre. Si ces signes apparaissent, consultez un professionnel de la santé.

PROTÉGER DU SOLEIL

Évitez l'exposition au soleil pour réduire les risques de cicatrices visibles ou de taches sur la peau.

RETIRER LES POINTS DE SUTURE (NON RÉSORBABLES)

Les points non résorbables doivent être retirés par un médecin.

- Crâne : après 10 jours.
- Visage : après 7 jours.
- Membres : après 12 à 15 jours, selon la localisation.

BRÛLURE DE 2ÈME DEGRÉ SUPERFICIEL

(Phlyctène)

REFROIDIR LA BRÛLURE

Refroidissez immédiatement la zone atteinte avec de l'eau (10-15°C) pendant 10 minutes.



OBSERVER LA CLOQUE

Une cloque remplie de liquide clair peut se former.

NETTOYER LA ZONE

Si la cloque est tendue, gêne vos mouvements, ou mesure plus d'un centimètre, découpez délicatement la peau qui la recouvre. Nettoyez le contour de la zone avec du sérum physiologique.

APPLIQUER LES SOINS

Prenez un antidouleur si nécessaire et assurez-vous que votre vaccination contre le tétanos est à jour.

Appliquez une crème antiseptique ou cicatrisante (par exemple Ialugen® plus ou Adaptic® Touch). Utilisez des compresses sèches et couvrez la zone avec un pansement gras pour éviter que la peau ne colle.

SURVEILLER ET CHANGER LE PANSEMENT

Vérifiez l'état de la brûlure chaque jour et changez le pansement tous les 1 à 2 jours.

Consultez un professionnel de la santé en cas de signes d'infection : rougeur excessive, gonflement, douleur, chaleur, écoulement ou fièvre.

PROTÉGER DU SOLEIL

Évitez d'exposer la zone brûlée au soleil pour réduire les risques de cicatrices visibles ou de taches sur la peau.

PLAIE PROFONDE SALE OU HÉMORRAGIQUE

ÉVALUER LA PLAIE



Identifiez le type de plaie : lacération, perforation, morsure, ou perte de tissus.

VÉRIFIER LA PROFONDEUR ET L'ÉTENDUE

Examinez la taille, la profondeur et la localisation de la plaie.
Consultez un médecin dans tous les cas, et appelez le **144** si besoin.

- **En cas de perte de tissu sans saignement**
  Appliquez un pansement sur la plaie et rendez-vous dans un Centre médical.
- **En cas de saignement abondant**
  Appliquez une pression avec un pansement directement sur la plaie et maintenez-la avec un bandage. Si nécessaire, ajoutez une nouvelle compresse sur la première, puis renforcez le tout avec un bandage supplémentaire puis rendez-vous dans un Centre médical.

Prenez un antidouleur si nécessaire et vérifiez votre vaccination contre le tétanos

SUTURE DE LA PLAIE

Des points de suture sont nécessaires pour les plaies larges ou profondes.

SUIVI DES SOINS

Changez le pansement tous les 24 à 48 heures, ou plus tôt si nécessaire. Surveillez l'absence de signes d'infection : rougeur excessive, gonflement, douleur accrue, chaleur, écoulement purulent ou fièvre. En cas de signes, consultez un professionnel de la santé.

PROTEGER DU SOLEIL

Évitez l'exposition au soleil pour prévenir les risques d'hyperpigmentation ou de cicatrices visibles.

CONTACT
URGENCES PÉDIATRIQUES

GROUPE
VIDYMED
URGENCES PÉDIATRIQUES

Centre d'urgences pédiatriques de Vidy
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne
Tél. : 021 525 83 51

Lu-Di : 9h - 21h



CONTACTS
URGENCES ADULTES

GROUPE
VIDYMED
URGENCES

Centre d'urgences de Vidy
Route de Chavannes 11
1007 Lausanne
Tél. : 021 622 88 88

Lu-Ve : 7h - 21h
Sa-Di : 9h - 21h

Centre d'urgences de La Source
Avenue Vinet 30
1004 Lausanne
Tél. : 021 641 25 25

Lu-Ve : 7h - 21h
Sa-Di : 9h - 19h

Centre d'urgences d'Épalinges
Route de la Corniche 1
1066 Épalinges
Tél. : 021 525 80 00

Lu-Ve : 7h - 21h
Sa-Di : 9h - 21h