

Plaies et blessures: comment les soigner?

La **peau** est notre organe de contact avec l'environnement extérieur. Sa couche superficielle joue un rôle primordial : elle **nous protège des agressions externes**. Si cette barrière protectrice est blessée, une plaie peut alors exposer de manière plus ou moins importante le tissu sous-cutané, ce qui ouvre la porte à des risques d'infection.



On distingue plusieurs types de plaies.

L'éraflure ou l'écorchure, provenant par exemple d'une chute, abîme la peau mais saigne peu.

La **piqûre**, résultant d'un clou, d'une punaise, d'une aiguille, etc., peut être profonde. Mais elle sera « fermée » vers l'extérieur et saignera généralement peu.

Une **coupure**, avec un couteau, une pierre pointue, une boîte de conserve, etc. sera parfois profonde, longue et saignera abondamment.

Quant aux **morsures**, elles provoquent des dommages allant de l'éraflure à la plaie profonde.

Dans tous les cas, les plaies exigent des soins adaptés.

Feu rouge : la durée de validité du **vaccin anti-tétanos** est de 10 ans. Mais en cas de morsures, de blessure profonde ou souillée par de la terre ou des excréments, un rappel est nécessaire déjà après 5 ans. Voyez votre médecin! Vous pouvez lire plus d'informations sur le tétanos dans notre [article](#) sur ce site.

Ne pas traîner

Face à certaines plaies, une consultation médicale s'impose dans de brefs délais. C'est le cas lorsque la blessure s'avère **profonde** (clou par exemple) et/ou **très étendue**.

De même, lorsqu'elle touche le visage, un doigt, ou qu'elle se situe à proximité d'un orifice naturel (comme par exemple la bouche).

Lorsqu'une plaie n'arrête pas de saigner, lorsqu'elle est très sale ou lorsqu'on ne parvient pas à en retirer entièrement la terre, les cailloux, les éclats (de verre ou autres), on conseille également de faire appel au médecin.

Une **morsure**, sauf si elle est très superficielle, requiert toujours une intervention du médecin généraliste, tout comme une éventuelle déformation du membre situé au niveau d'une plaie.

En attendant de voir le médecin généraliste, vous pouvez protéger la blessure avec des compresses stériles ou un linge en coton propre. Si les saignements sont importants, il faut maintenir une certaine pression sur le pansement, mais ne jamais poser de garrot.

De la rigueur, toujours de la rigueur

Les **soins** des plaies ont pour objectif de leur permettre la **meilleure cicatrisation possible**, dans de bonnes conditions, tout en évitant le risque d'infection.

Autour de la plaie, il faut **laver** la peau de toute saleté (terre, rouille...) avec de l'eau et un peu de savon.

Une plaie est nettoyée de l'intérieur vers l'extérieur, sous l'eau du robinet, puis avec une eau savonnée.

La **désinfection** proprement dite se pratique à l'aide de compresses stériles ou de linges en coton propre (mais pas d'ouate) et un désinfectant liquide. Il existe plusieurs produits prêts à l'emploi, comme par exemple des solutions iodées. Dans la mesure du possible, on évite de toucher la plaie avec les doigts.

Sauf quand la plaie est vraiment superficielle, il est recommandé de la recouvrir d'un pansement occlusif (acheté en pharmacie). Il est prouvé que la guérison s'opère plus rapidement en milieu humide, grâce aux substances produites par l'organisme qui a entamé la phase de réparation de la blessure. De plus, le pansement met la plaie à l'abri des bactéries de l'extérieur.

Une plaie doit être **inspectée et désinfectée régulièrement**. Son pansement est changé au moins tous les deux jours ou plus tôt encore, en cas de salissure.

Feu orange : une fois ouverte, l'eau oxygénée n'est valable qu'un mois ou deux. L'éther ne désinfecte pas et n'est pas indiqué dans le traitement des plaies, pas plus que l'alcool (il fait mal et il retarde la cicatrisation).

Feu orange : méfiance : après quelques jours, tout gonflement, toute rougeur, toute chaleur ou purulence (avec écoulement de pus) ou toute fièvre peut être un signe d'infection.

Feu rouge : en négligeant de bien soigner une plaie, on court un risque de complications évitables.

Photo © Doris Heinrichs - Fotolia.com

Mise à jour le 20/09/2021