

CENTRE DES BRÛLÉS PIERRE COLSON

VOUS OU L'UN DE VOS
PROCHES ÊTES VICTIME
D'UNE BRÛLURE ?

SUIVEZ LES HOSPICES
CIVILS DE LYON SUR :



www.chu-lyon.fr

© DMC HCL - PAO DN - Rédaction : Nadège Lemaire DU Pâle et Cicatrisation - photos : HCL, M. Breyse, Adobe Stock - février 20

HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

**HÔPITAL
EDOUARD
HERRIOT**

www.chu-lyon.fr

CONSULTEZ NOTRE GUIDE POUR UNE MEILLEURE CICATRISATION

Vous êtes suivi(e) en consultation, dans le centre de traitement des brûlés Pierre Colson à Lyon pour une brûlure. Ce livret a pour objectif de vous guider dans les différentes étapes de la cicatrisation de votre plaie et de vous donner des conseils pratiques pour améliorer cette dernière.

SOMMAIRE

1. Qu'est ce qu'une brûlure ?..... p.3

2. Les différents degrés d'une brûlure p.4

3. Les étapes de la cicatrisation normale p.5

4. Les conseils pour vous aider dans votre cicatrisation p.6

5. Les postures à adopter et conseils p.7

6. Cas particulier de l'enfant p.10

Vos interrogations et ressentis p.11

CENTRE DES BRÛLÉS PIERRE COLSON

PAVILLON I - HÔPITAL EDOUARD HERRIOT

L'équipe de consultation du Centre des brûlés de Lyon reste à votre disposition pour toute question au 04 72 11 75 83 ou 04 72 11 75 92



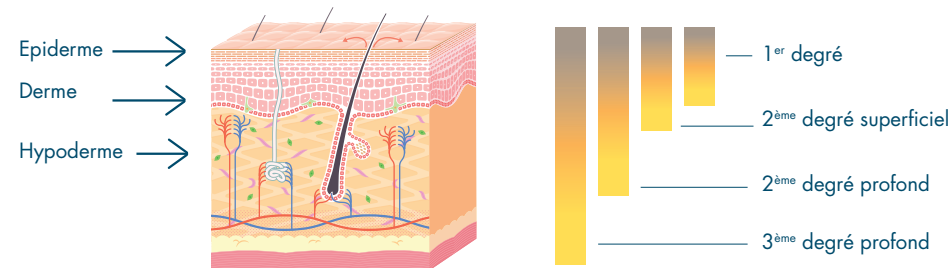
1. QU'EST-CE QU'UNE BRÛLURE ?

La peau : organe composé de plusieurs couches de tissus.

Elle a un rôle protecteur par son action mécanique et immunitaire et social par l'image qu'elle renvoie.

- Protège contre l'infection
- Protège contre la douleur
- Souple/élastique et sensible

Dans **une même brûlure**, il existe **plusieurs degrés**. Le **degré de gravité d'une brûlure** dépend de sa **localisation** et de la **profondeur des tissus atteints**.



Le saignement n'est pas un facteur de gravité.
Une zone blanche et non douloureuse nous informe sur la profondeur de la zone brûlée.

2. LES DIFFÉRENTS DEGRÉS DE BRÛLURES

Ils correspondent à la profondeur de l'atteinte de la peau.

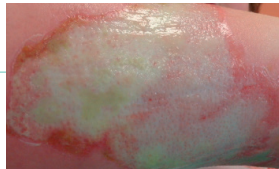
— **1^{er} degré** ou « coup de soleil ». La peau est rouge, sèche, douloureuse et œdématisée. La cicatrisation prend quelques jours à l'aide de pansements ou d'une simple hydratation.
➤ Pas de cicatrice, guérison en moins de 5 jours.



— **2^{ème} degré** ou « ampoule » : des cloques (ou phlyctènes) apparaissent, soit immédiatement, soit dans les heures ou jours qui suivent la brûlure. Suivant l'évolution, on distingue :



- Les brûlures du **2^{ème} degré superficielles**.
Atteinte de tout l'épiderme, la plaie est rosée et douloureuse.
La guérison s'obtient entre moins de 10 jours.
Elles ne laisseront aucune cicatrice à long terme.
➤ cicatrice discrète et temporaire.



- Les brûlures du **2^{ème} degré profondes** :
Atteinte du derme, la plaie est rouge claire à blanche et douloureuse.
La guérison la plaie s'obtient en moyenne en 15 jours.
➤ cicatrice discrète et temporaire.



— Etape Intermédiaire : la guérison n'est pas obtenue en 15 jours. Présence d'un bourgeonnement persistant. Risque de cicatrice et de rétractation. Lors d'une consultation chirurgicale, le chirurgien vous proposera en fonction de l'étendue et de la localisation de la brûlure, soit une cicatrisation dirigée, soit une chirurgie (greffe de peau).



— **3^{ème} degré** : atteinte de l'hypoderme. La peau est brûlée en profondeur et détruite. Le traitement proposé après une dizaine de jours de pansements est généralement la chirurgie (greffe de peau).

3. LES ÉTAPES DE LA CICATRISATION NORMALE

Objectif : guérison en moins de 21 jours

Etape 1 : DÉTERSION

Réaction vasculaire inflammatoire du corps permettant l'élimination des tissus morts

Objectif pansement : nettoyage de la plaie et prévention des infections



Etape 2 : BOURGEONNEMENT

Formation de bourgeons de granulation

Objectif pansement : protéger et maintenir un milieu humide



Etape 3 : EPIDERMISATION

Période de recouvrement

Durée : 15 à 21 jours en moyenne

Objectif pansement : protection peau fragile



Etape 4 : MATURATION CICATRICIELLE

Protection solaire - hydratation 2*3 jour - massage

Durée : 12 à 18 mois

Objectif : diminuer les séquelles esthétiques



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

4. LES CONSEILS POUR VOUS AIDER DANS VOTRE CICATRISATION

POUR FAVORISER LA CICATRISATION, QUELQUES RÈGLES À SUIVRE :

— **Le repos** : l'accident va engendrer du stress, qui joue un rôle dans le processus de cicatrisation. Il est important de vous reposer.



— **L'alimentation** : la brûlure va entraîner une augmentation de la dépense calorique journalière, notamment une perte de protéines. L'alimentation équilibrée a donc un rôle fondamental dans la cicatrisation. Privilégiez la consommation d'aliments riches en protéines (viande, poisson, œufs,...)



LE PANSEMENT

Pour cicatriser la brûlure doit être protégée par un pansement.

La fréquence des pansements dépend de l'aspect clinique et du choix du pansement. Ils peuvent être réalisés dans le service de consultation, à domicile ou dans un service hospitalier proche de votre domicile.

- Ne pas souiller, ni mouiller les pansements
- Éviter les activités salissantes (jardinage, bricolage, animaux,...)



La douche est possible avant le passage de l'infirmière, en fonction de la douleur sinon protéger le pansement par un sac plastique. Le pansement ne doit en aucun cas rester mouillé.

LE SUIVI

Une consultation chirurgicale vers le 10^{ème} jour est indiquée si l'évolution ne semble pas favorable. L'administration d'antibiotiques n'est pas nécessaire.

Un suivi au centre des brûlés Pierre Colson Lyon sera fait à :

- **J3** (environ) pour compléter le nettoyage de votre plaie si besoin
- **J10** pour l'évaluation de la gravité. Vous pourrez rencontrer un chirurgien et envisager une greffe si nécessaire :
 - En fonction du stade de cicatrisation de votre brûlure,
 - En fonction sa localisation,
 - En fonction de la surface des zones non cicatrisées.



Le pansement permet de maintenir un milieu favorable à la cicatrisation, de préserver la peau et de prévenir la douleur et l'infection.

LA DOULEUR

Pour prévenir la douleur, suivez la prescription médicale d'antalgiques (médicaments contre la douleur). Lors de la réfection du pansement, prenez votre traitement **1 heure** avant le pansement.

Vous pouvez avoir une fièvre modérée et une fatigue en lien avec le phénomène inflammatoire. Il ne faut pas vous inquiéter.

Une hospitalisation peut être nécessaire afin de mieux gérer la douleur dans le service avec des traitements nécessitant une surveillance particulière.



Si vous souffrez d'une fièvre à **+39°C** pendant **plus de 48h**, consultez.

5. LES POSTURES À ADOPTER ET CONSEILS

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE INSTALLATION AFIN DE DIMINUER LA DOULEUR ET L'ŒDEME :

Brûlure du visage :

- dormir en position demi-assise les 72 premières heures, en surélevant sous la tête.



Brûlure des membres supérieurs :

- mettre la(s) main et/ou le(s) bras en écharpe, et la nuit mettre un oreiller sous le membre brûlé pour le surélever.



Brûlure des membres inférieurs :

- éviter la position statique debout, continuer de marcher régulièrement le plus normalement possible (prévention de la phlébite) en posant l'ensemble du pied,
- en position assise, surélever les pieds (sur une chaise, table),
- surélever les pieds du lit,
- les béquilles servent à soulager le poids du corps mais le pied doit être posé à terre et vous devez continuer de marcher normalement.



Mettre des vêtements larges pour faciliter l'habillement.



Une évaluation est faite à chaque pansement. N'hésitez pas à parler de votre douleur avec l'équipe soignante.

LES BON GESTES POST- CICATRISATION

Hydrater

Une fois cicatrisée, la peau doit être hydratée avec une crème 2 à 3 fois par jour appliquée en couche mince

Protéger

La cicatrice doit être protégée par une protection solaire 50+ jusqu'à 18 mois après la brûlure.

Prévenir

Selon la durée de la cicatrisation, la localisation, votre type de peau, une consultation de suivi avec un médecin et des vêtements compressifs vous seront proposés afin de prévenir les risques de séquelles.

LES FREINS A LA CICATRISATION

Plusieurs facteurs peuvent altérer la cicatrisation :

— Les maladies associées

La présence de maladies associées peut retarder la cicatrisation (insuffisance rénale, troubles vasculaires, troubles de coagulation, diabète instable et déficit immunitaire).

— Le tabac

La brûlure est une destruction des cellules de votre peau. Le tabac entraîne une diminution de la micro-circulation cutanée et diminue l'oxygénation des tissus, retardant la cicatrisation.

Pour cicatriser, les nouvelles cellules ont besoin d'oxygène et de nutriments apportés par la circulation sanguine. La fumée de chaque cigarette rétrécit les vaisseaux et arrête la circulation de sang. La cicatrisation s'arrête. Le risque d'infection est multiplié par 4.

Diminuer ou arrêter de fumer

Il existe différentes méthodes pour diminuer ou arrêter de fumer pendant votre période de cicatrisation.

Les patchs, gommes ou pastilles

Ce qui empêche de cicatriser, ce n'est pas la nicotine, mais la fumée. Le sevrage en nicotine aggrave la douleur d'où l'importance de prendre de la nicotine par patch, gommes et/ou pastilles. Le patch se colle sur la peau, vous le changez toutes les 24h.

Les substituts oraux font passer les envies de fumer ponctuelles.



Fumer une cigarette stoppe la cicatrisation de votre plaie pendant 1h30.

Fumer un paquet stoppe la cicatrisation de la plaie toute la journée.

La cigarette électronique

L'utilisation de la cigarette électronique (vapotage) apporte de la nicotine mais n'a pas d'action négative connue sur la cicatrisation.

Conseil

Si toutefois vous ne pouvez-vous empêcher de fumer, surtout garder le patch pour fumer, afin de minimiser la prise de CO sur cette cigarette.

ET pourquoi pas DEFINITIVEMENT ?

En extra-hospitalier :

Aides médicamenteuses :

Substituts nicotiniques sous formes de patchs anti TABAC/gommes. Les substituts nicotiniques compensent la nicotine que votre organisme recevait quand vous fumiez. Comme ils diffusent la nicotine lentement, ils sont peu ou pas addictifs. Ils empêchent également la prise de poids possible à l'arrêt du tabac.

Aide non médicamenteuses :

Thérapies comportementales cognitives, «tabac-info-service» , Application smartphone et Facebook, Autres exemples de thérapies complémentaires : hypnose, acupuncture, homéopathie.

En intra-hospitalier :

Nous vous proposons une aide au suivi de votre sevrage tabac, vous pourrez être interrogé sur votre consommation de tabac, soit lors de vos consultations de suivi, soit par téléphone.

Si vous souhaitez profiter des soins pour un sevrage définitif, nous pouvons vous aider :

Consultation de tabacologie - Service d'Addictologie

Hôpital Edouard Herriot , Bâtiment K

eh_addictologie@chu-lyon.fr

Consultations individuelles, hypnose médicale, relaxation...

04 72 11 78 52



www.tabac-info-service.fr ou par téléphone 3989



Les substituts nicotiniques sont des médicaments remboursés, sur prescription, par l'Assurance Maladie 65% et la mutuelle 35%.

6. CAS PARTICULIER DE L'ENFANT



- Ne pas attendre l'installation de la douleur,
- Bien donner les calmants en suivant la prescription médicale,
- Des siestes un peu plus longues que d'habitude : la brûlure fatigue.



- Alimentation : ne pas hésiter à faire des compléments biberons (en premier favoriser les repas riches en protéines).



- Le pansement de la paume de la main : rendez-vous en consultation centre des brûlés Pierre Colson à **J5** pour mise en place éventuelle d'une attelle d'extension.



- Surveillance de la température, et maintien de votre enfant dans un endroit frais et agréable.



- Ne pas mouiller le pansement, le protéger par un sac plastique durant la douche,
- Cacher le pansement avec une chaussette pour éviter que votre enfant l'enlève.

VOS INTERROGATIONS ET VOS RESSENTIS :

[illegible]