

Prévenir et gérer les brûlures

Qu'est-ce qu'une brûlure?

Une brûlure est une lésion (blessure) de la peau causée par :

- la chaleur (flamme, liquide chaud et vapeur);
- le froid extrême (engelures);
- des produits chimiques;
- l'électricité;
- le rayonnement (soleil et radiothérapie).

Plus de 95 % des brûlures sont mineures et nécessitent rarement une hospitalisation. La plupart des brûlures légères et non compliquées guérissent d'elles-mêmes grâce à un traitement simple. Les deux causes les plus communes des brûlures sont :

- les ébouillancements (boissons chaudes et eau chaude);
- les brûlures par contact (cuisinière, four, foyer et accessoires).

Les brûlures sont classées selon leur gravité :

- **Le premier degré** est l'atteinte superficielle de l'épiderme (la peau). Les symptômes sont une rougeur, une douleur, une peau sèche et aucune présence de cloque (bulle contenant du liquide) comme un coup de soleil.



CIUSSSMCQ, 2025

- **Le deuxième degré superficiel** est l'atteinte de l'épiderme et du derme (sous la peau). Les symptômes sont une douleur intense, une rougeur vive et des cloques (bulles) remplies de liquide clair.



CIUSSSMCQ, 2025

- **Le deuxième degré profond** est l'atteinte plus profonde du derme (sous la peau). Les symptômes sont une douleur variable, une couleur blanchâtre ou marbrée ainsi que des cloques (bulles) possibles.
- **Le troisième degré** est la destruction complète des couches de la peau. Les symptômes sont un aspect carbonisé à la peau, de couleur blanc ou brun et une absence de douleur due aux nerfs endommagés.



CIUSSSMCQ, 2025

Comment prévenir les brûlures?

La prévention des brûlures est importante, car tout le monde est susceptible de subir une brûlure au cours de sa vie. L'objectif est de connaître les risques, puis de créer un environnement sécuritaire.

Les brûlures liées aux incendies

- Installez des détecteurs de fumée et vérifiez les piles deux fois par année.
- Ne fumez pas à l'intérieur.
- Utilisez des briquets à l'épreuve des enfants.
- Rangez les briquets ainsi que les allumettes en toute sécurité.
- Utilisez les appareils de chauffage prudemment et tenez-les éloignés de tout ce qui peut brûler.
- Ne laissez jamais les bougies sans surveillance.

Les ébouillements

- Abaissez la température du chauffe-eau (inférieure à 50°C).
- Gardez les boissons chaudes, loin des bords de la table ou du comptoir.
- Tournez les poignées des casseroles vers l'arrière de la cuisinière.
- Testez la température de l'eau du bain avec votre main avant de l'utiliser.
- Vérifiez la température des aliments et des boissons avant de les offrir à vos enfants.

Les engelures (gel de la peau exposée au froid)

- Portez des vêtements adaptés à la température et à l'activité.
- Couvrez les régions vulnérables comme le bout des oreilles et du nez, les doigts ainsi que les orteils.

Les brûlures de contact

- Débranchez les fers chauds ainsi que les fers à friser et gardez-les hors de la portée des enfants.
- Tenez les enfants à l'écart des appareils de cuisson chauds.
- Portez des gants de cuisine pour retirer des éléments de la cuisinière.

Les brûlures électriques

- Mettez des couvre-prises sur les prises électriques qui sont à la portée d'un enfant.
- Jetez les fils électriques qui sont effilochés ou endommagés.
- Évitez d'utiliser le sèche-cheveux ou d'autres appareils près du lavabo et du bain.

Les brûlures par radiations

- Portez des lunettes de soleil avec une protection UV.
- Évitez tous les lits de bronzage.
- Appliquez un écran solaire et portez des vêtements longs.

Les brûlures chimiques

- Portez des vêtements et des équipements de protection lorsque vous manipulez des produits chimiques.
- Conservez les produits chimiques hors de la portée des enfants, dans leur récipient d'origine, avec les étiquettes intactes.

Comment traiter une brûlure? Quels sont les premiers soins à adopter?

1. Éloignez-vous de la source de la brûlure : chaleur, produit chimique ou électricité.
2. Retirez les vêtements ou bijoux autour de la zone touchée, sauf s'ils sont collés à la peau.
3. Refroidissez la brûlure immédiatement sous l'eau froide (pas glacée) pendant 10 à 20 minutes pour limiter les dommages et soulager la douleur.
4. Ne percez pas les cloques (bulles contenant du liquide), car elles protègent contre l'infection.
5. Couvrez la brûlure avec un pansement propre qui ne colle pas à la peau ou un linge stérile (disponible dans les pharmacies).
6. Évitez d'appliquer des substances non médicales comme du beurre, des huiles ou des crèmes maison.

Pour prévenir les infections

- Maintenez la zone propre et sèche.
- Changez le pansement régulièrement ou lorsque celui-ci est humide ou sale.
- Lavez délicatement la peau avec de l'eau tiède ou une solution saline, au besoin.
- Surveillez les signes d'aggravation : douleur, rougeur et écoulement.

Des conseils pour favoriser la guérison

- Mangez des aliments riches en protéines et en vitamines pour soutenir la réparation des tissus.
- Hydratez-vous suffisamment.
- Évitez de fumer, car cela ralentit la cicatrisation.

Quand consulter un professionnel(-le) de la santé ou appeler Info-Santé 811?

- Si la brûlure est étendue (plus grande que la paume de la main).
- Si la brûlure est profonde ou touche des zones sensibles telles que le visage, les mains, les pieds, les articulations ou les organes génitaux.
- Si vous remarquez des signes d'infection : rougeur accrue, douleur augmentée, écoulement de liquide, gonflement et fièvre.
- Si la victime est un enfant ou une personne âgée ou immunodéprimée.
- Si vous n'êtes pas à jour dans votre vaccination contre le tétanos.

Dirigez-vous vers les services d'urgence ou appelez le 911 si la brûlure est causée par un produit chimique, si elle résulte d'une électrisation, ou en cas de complications respiratoires ou cardiaques.

Pour toutes inquiétudes ou questions, contactez Info-Santé en composant le 811.

Références :

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec (CIUSSSMCQ). (s.d.). *Qu'est-ce qu'une brûlure de la peau?* <https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/habitudes-de-vie/brulure/>
- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2023). *Soins de plaies – Brûlure*.
- Plaies Canada. (2021). La série des soins à domicile : *Les Brûlures – Prévenir et gérer les lésions cutanées*. https://www.woundscanada.ca/doclink/home-care-burns-1958f/eyJ0eXAiOiJKV1QiLCJhbGciOiJIUzI1NiJ9.eyJzd-WliOiJob21lLWNhcmUtYnVybnMtMTk1OGYiLCJpYXQiOiJlMTIxOTYwODUsImV4cCI6MTYxMjI4MjQ4NX0.Cs7G_2UV-SyL7C-NDuqrAgyZZeMLUElgBOorc5PZfQFk