

# Prévenir et gérer les plaies traumatiques

## Qu'est-ce qu'une plaie traumatique accidentelle?

C'est une blessure provoquée par un objet tranchant, des coups, une pression, un frottement ou encore une chute. Les types de plaie traumatique sont :

- les déchirures de la peau;
- les ecchymoses (marques bleues ou violacées) ou contusions (impact ou coup, mais sans rupture de la peau);
- les éraflures ou abrasions (égratignures);
- les coupures ou lacérations (déchirure importante de la peau);
- les perforations (trous dans la peau).

La majorité des plaies traumatiques mineures peuvent être évitées. Pour la plupart des gens, ces blessures ne causent pas de problèmes importants. Cependant, chez certaines personnes, elles sont plus fréquentes et peuvent entraîner de graves problèmes.

## Quels sont les facteurs de risque?

Les facteurs de risque sont :

- une sécheresse et fragilité de la peau;
- un grattage excessif;
- des pansements qui collent à la peau;
- certains médicaments, comme les anticoagulants qui empêchent de former des caillots sanguins ou les corticostéroïdes qui réduisent l'inflammation dans le corps;
- les activités à risque, telles que l'utilisation d'outils tranchants, les chutes, les équipements pouvant causer des blessures, etc.;
- le port de bijoux et d'ongles longs;
- les maladies chroniques;
- des problèmes cognitifs, visuels, auditifs ou sensoriels;
- les nouveau-nés et les personnes âgées;
- un mauvais équilibre ou une mauvaise mobilité.

## Comment prévenir les plaies traumatiques accidentelles?

### 1. Bien hydrater la peau

- Appliquez chaque jour une crème hydratante sans parfum pour prévenir la sécheresse de la peau, qui est une cause fréquente de déchirures de la peau.

### 2. Ne pas utiliser des pansements adhésifs

- Utilisez un pansement qui ne colle pas sur la peau, comme un pansement en silicone avec un filet par-dessus. Consultez votre pharmacien(-ne) au besoin.

### 3. Créer un environnement sécuritaire

- Repérez les objets pointus ou tranchants, les surfaces dures ou rugueuses et les risques de trébucher ou de glisser. Retirez les objets qui pourraient causer une blessure et éliminez les facteurs qui pourraient causer une chute.
- Assurez-vous que l'équipement et les techniques utilisés lors des transferts et des déplacements réduisent le risque de frottement ou de blessures.
- Utilisez des aides à la mobilité (ex. : canne, marchette, etc.) si nécessaire pour prévenir les chutes.

### 4. Protéger la peau

- Portez des vêtements à manches longues et des pantalons pour protéger la peau contre les traumatismes mineurs.
- Si vous participez à des activités susceptibles de provoquer des plaies traumatiques, soyez prudent et portez l'équipement de protection approprié.
- Évitez de porter des bijoux pointus et gardez vos ongles courts pour éviter de vous égratigner accidentellement.

### 5. Bien manger et bien s'hydrater

- Prenez trois repas par jour, constitués d'une variété d'aliments, dont des aliments protéinés. Buvez suffisamment d'eau.

## Comment traiter une plaie traumatique? Quels sont les premiers soins?

Pour vous aider à traiter la plaie traumatique et à savoir quand consulter un professionnel(-le) de la santé ou vous rendre à l'urgence, consultez la fiche santé *Coupure et plaie* sur [ciss.me/coupure-et-plaie](https://ciss.me/coupure-et-plaie).



Références :

- Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2023). *Soins de plaies – Plaie traumatique (lacération, abrasion, morsure)*.
- Plaies Canada. (2021). *La série des soins à domicile : Prévenir et gérer les lésions cutanées – Coupures mineures (coupures, éraflures et contusions)*.