

Prévenir les atteintes à la peau : les précautions universelles

Le personnel du CISSS de la Montérégie-Est se préoccupe de votre sécurité et de votre bien-être. Dans un souci de vous aider à prendre soin de votre santé, vous trouverez quelques conseils de base afin de prévenir les atteintes (blessures) à la peau.

La peau protège tout le corps en constituant une barrière physique contre l'environnement extérieur. La peau a plusieurs fonctions, dont :

- protéger contre les agressions extérieures;
- contrôler la température interne du corps;
- éliminer les déchets par la sueur;
- absorber les produits que nous appliquons;
- défendre contre les microorganismes (microbes);
- sentir le toucher, la douleur et les écarts de température (chaud ou froid);
- favoriser la création de vitamine D;
- conserver l'équilibre des liquides dans le corps.

Une atteinte à l'intégrité de la peau peut entraîner des complications pouvant ultimement mener à une hospitalisation.

Les zones du corps les plus à risque sont :

- les fesses;
- les jambes et les pieds;
- les endroits où il y a des plis cutanés (sous les seins, sur l'abdomen, les aines et les aisselles).

Quels sont les facteurs de risque d'une atteinte à la peau ou d'une plaie?

Les facteurs de risque sont :

- l'âge avancé ou le très jeune âge;
- une mauvaise alimentation ou un problème de déshydratation;
- le stress et les problèmes psychosociaux;

- les maladies chroniques telles que le diabète, l'insuffisance rénale ou cardiaque, et le cancer;
- les problèmes de circulation sanguine;
- la pression, le frottement et le cisaillement de la peau;
- les traumatismes, comme une coupure, une éraflure, une brûlure ou une blessure;
- la prise de médicaments à base de cortisone ou d'autres médicaments comme les immunosuppresseurs (pour diminuer ou supprimer les réactions du système immunitaire);
- l'humidité excessive, comme la transpiration ou l'incontinence;
- la mobilité réduite;
- l'état de conscience ou les fonctions cognitives diminuées;
- la diminution de la perception des sens, comme la douleur et la sensibilité;
- les habitudes de vie, telles que le tabagisme et la consommation d'alcool ou de drogues.

Comment agir en prévention?

1. Vérifier les atteintes à la peau

Idéalement chaque jour, inspectez attentivement votre peau, surtout dans les zones à risque mentionnés précédemment, pour vérifier son intégrité ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous. Utilisez un miroir au besoin. Cela permet de détecter les rougeurs, les plaies, les anomalies ou les zones de sécheresse.

2. Bien manger et bien s'hydrater

- Prenez trois repas par jour, constitués d'une variété d'aliments, dont :
 - des aliments protéinés (ex. : viande, volaille, poisson, fruits de mer, produits laitiers, œufs, noix et graines, légumineuses, tofu et boissons végétales);
 - des fruits et légumes (source de vitamines et de fibres alimentaires);
 - des aliments à grains entiers (source de fibres alimentaires).
- Faites de l'eau votre boisson de choix. Buvez de six à huit verres d'eau et autres liquides par jour, sauf si restriction médicale.



Gouvernement du Canada, 2025

3. Bouger le plus souvent possible

- Soyez actif chaque jour en respectant vos limites.
- Levez-vous toutes les 30 minutes et faites quelques pas lorsque vous avez été longtemps assis. Vous pouvez aussi rester debout pendant 30 secondes, puis vous rasseoir.
- Faites des étirements.

4. Avoir une bonne hygiène de la peau

- Lavez délicatement la peau à l'eau tiède avec un savon doux, non parfumé.
- Asséchez votre peau en tapotant, sans frotter.

5. Protéger la peau contre la sécheresse, le soleil ou les traumatismes

- Appliquez une lotion hydratante non parfumée chaque jour. Des crèmes hydratantes et ultra-hydratantes peuvent être requises selon le degré de sécheresse de la peau.
- Protégez-vous du soleil avec une crème solaire FPS 30 ou plus, un chapeau à large bord, des vêtements longs et des lunettes de soleil avec protection UVA et UVB.
- Lors des activités nécessitant des protections, comme des protège-genoux par exemple, n'hésitez pas à les porter.

6. Gérer l'humidité

- Gardez la peau propre et sèche. Changez de vêtements s'ils sont mouillés ou souillés.
- Utilisez un savon sans rinçage tout-en-un qui permet le nettoyage, la protection de la peau et son hydratation, après chaque incontinence si possible

Références :

- Beeckman D. et al. (2015). Dermite associée à l'incontinence : faire progresser la prévention. *Wounds International*. <https://multimedia.3m.com/mws/media/1208808O/incontinence-associated-dermatitis-french.pdf>
- Diabète Québec. (2020). *La santé des reins et le diabète – Comprendre la néphropathie diabétique*. <https://www.diabete.qc.ca/wp-content/uploads/2016/09/89536-DQC20-Depliant-3vol-SanteDesReins-FR-Web.pdf>
- Direction des soins infirmiers. (2019). Quel est le rôle de la peau? *Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale*. https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sites/d8/files/docs/ProfSante/Infirmier/dep-role-peau_19-10-16.pdf
- Gouvernement du Canada. (2025). *Guide alimentaire canadien – Savourez une variété d'aliments sains tous les jours*. <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>
- Orsted, H. L., Keast, D. H., Forest-Lalande, L., Kuhnke, J. L., O'Sullivan-Drombolis, D., Jin, S., Haley, J. et Evans, R. (2021). Fondements des pratiques exemplaires pour la gestion des soins de la peau et des plaies | La peau : anatomie, physiologie et cicatrisation des plaies. *Plaies Canada*. <https://www.woundscanada.ca/docman/public/health-care-professional/bpr-workshop/1168-pratiques-exemplaires-la-peau-anatomie-physiologie-et-cicatrisation-des-plaies/file>
- Société canadienne du cancer. (2025). *Lumière sur la prudence au soleil*. <https://cancer.ca/fr/cancer-information/reduce-your-risk/be-sun-safe/spotlight-on-sun-safety>