

Coupure et plaie

URGENCE,
APPELEZ LE 911

- Le sang sort en jet.
- Le saignement est incontrôlable.
- Le doigt, la main ou la partie du corps blessée ne fonctionne plus.



Quand demander l'aide d'un professionnel

- La coupure est profonde ou grosse.
- Un objet est coincé dans la plaie.
- C'est un objet rouillé ou sale qui a causé la blessure.
- Vous êtes diabétique.
- La blessure ne sent pas bon.
- La peau autour de la plaie devient rouge, enflée ou chaude.
- Il y a du liquide jaune ou blanc dans la blessure.
- Vous commencez à faire de la fièvre.

Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le 811
- Appelez votre pharmacien.
- Appelez à votre CLSC.
- Prenez rendez-vous à votre clinique médicale.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le 811 option 3.
- Trouvez un rendez-vous sur rvsq.gouv.qc.ca

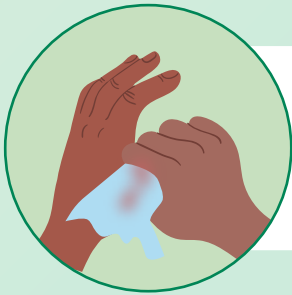
Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

Les coupures et les plaies
sont des blessures sur la peau.
Elles peuvent saigner et faire mal.
Ces blessures peuvent parfois
prendre du temps à guérir.

Quoi faire à la maison



Mains propres : Avant de
toucher la plaie, lavez vos mains
avec du savon. Rincez à l'eau.



Saignements : Si la blessure saigne, pesez dessus
pendant plusieurs minutes avec un tissu propre. Allez
à l'urgence si le sang coule toujours après 15 minutes.



Nettoyage : Rincez la coupure à l'eau pendant
quelques minutes pour la nettoyer. Si vous avez du
savon, lavez doucement la peau autour de la plaie.



Cœur : Si la blessure saigne,
élevez le membre touché
plus haut que votre cœur.



Pansement : Une fois le saignement arrêté,
mettez un pansement sur la blessure. Changez
le pansement souvent pour qu'il reste propre.

Prévention et soins des plaies

INFORMATIONS ET OUTILS

Découvrez des conseils, des informations et des outils qui vous aideront à prendre soin de votre santé et de votre peau ainsi qu'à prévenir et à soigner tout type de plaies.



Saviez-vous que?

- La peau est le plus grand organe du corps humain et sert de première ligne de défense contre l'environnement extérieur.
- Une atteinte à l'intégrité de la peau peut entraîner des complications pouvant ultimement mener à une hospitalisation.
- Plus vous avancez en âge, plus votre peau devient fragile et vous met à risque de développer des plaies,
- Il existe divers types d'atteinte à l'intégrité de la peau : plaie de pression, dommage cutané associé à l'humidité, ulcère veineux, ulcère artériel ou du pied diabétique, plaies traumatiques, brûlures.

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

- L'âge avancé ou le très jeune âge;
- Un faible appétit, une alimentation pauvre en protéines ou un problème de déshydratation;
- Être maigre ou avoir un surplus de poids;
- 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 du sang;
- Rester longtemps sans bouger;
- La pression, le frottement et le cisaillement de la peau;
- L'humidité excessive, comme des fuites d'urine ou de selles (incontinence) ou la transpiration;
- La peau sèche;
- Avoir peu de sensation dans un membre ou dans une autre partie du corps;
- Les traumatismes (coupure, brûlure ou blessure);
- Les habitudes de vie, telles que le tabagisme et la consommation d'alcool ou de drogues;
- La prise de médicaments à base de cortisone ou d'autres médicaments comme les immunosuppresseurs.



Zones du corps les plus à risque

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



Protégez votre peau

Inspectez votre peau avec attention, idéalement chaque jour, surtout dans les zones à risque. Au besoin, demandez à quelqu'un de le faire pour vous ou utilisez un miroir.

Cela permet de détecter les rougeurs, les plaies, les anomalies ou les zones de sécheresse.

Prenez soin de votre peau :

- Mangez bien et hydratez-vous.
- Bougez le plus souvent possible.
- Maintenez une bonne hygiène de la peau.
- Protégez votre peau contre la sécheresse, le soleil et les traumatismes.
- Gérez l'humidité.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ressources en français



Prévenir et gérer les lésions de pression :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1934-home-pi-care-1940f/file

Prévenir les plaies de pression :

bibliotheques.ciSSLaval.ca/GED_CL/113923593110/CISSS_Laval_Prevenir-les-plaies-de-pression.pdf

Prévenir et gérer les dommages cutanés liés à l'humidité :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1938-home-care-masd-1944f/file

Prévention et gestion des ulcères veineux de la jambe :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1935-home-vlu-swollen-leg-care-1938f/file

Si vous pensez que c'est JUSTE un mal de jambe... détrompez-vous : découvrez les faits sur la maladie artérielle périphérique (MAP) :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/876-pad-thinkagain-brochure-patient-french/file

Les soins des pieds de manière sécuritaire si vous avez le diabète :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1940-home-safe-df-care-1942f/file

Complications du pied diabétique : quand est-ce considéré comme une urgence? :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1939-home-emergency-df-care-1941f/file

Maintenez votre maison en sécurité : prévenir les lésions cutanées pour toute la famille :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1942-home-safe-preventing-skin-injuries-for-the-whole-family-1945f/file

Prévenir et gérer les lésions cutanées : coupures mineures (coupures, éraflures et contusion) :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1941-home-safe-managing-skin-injuries-minor-trauma-1946f/file

Les brûlures : prévenir et gérer les lésions cutanées :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1937-home-care-burns-1958f/file

Prendre soin de soi après une chirurgie : prévention des infections du site chirurgical :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1943-home-surgical-wound-care-1943f/file

Prendre soin de votre plaie à domicile : le changement de pansement :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1936-home-wound-care-pansement-1937f/file



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ressources en anglais



Preventing and managing pressure injuries :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1691-home-pi-care-1940e/file

Preventing and managing moisture-associated skin damage :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1824-home-masd-care-1944e/file

Preventing and managing venous leg ulcers :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1685-home-vlu-swollen-leg-care-1938e/file

If you think it's JUST leg pain... think again : get the facts on peripheral arterial disease (PAD) :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/873-pad-thinkagain-brochure-patient/file

Safe foot care if you have diabetes :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1728-home-safe-df-care-1942e/file

Diabetic foot complications : when is it emergency? :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1727-home-emergency-df-care-1941e/file

Keeping your home safe : preventing skin injuries for the whole family :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1825-home-safe-preventing-skin-injuries-for-the-whole-family-1945e/file

Preventing and managing skin injuries : minor trauma (cuts, scrapes, and bruises) :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1826-home-safe-managing-skin-injuries-minor-trauma-1946e/file

Burns : preventing and managing skin injuries :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1848-home-care-burns-1958e/file

Caring for yourself after surgery : preventing surgical site infections :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1772-home-surgical-wound-care-1943e/file

Caring for your wound at home : changing a dressing :

www.woundscanada.ca/docman/public/patient-or-caregiver/1680-care-at-home-series-changing-a-dressing/file