

Prévention des plaies de pression (escarres)

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Santé Nouvelle-Écosse, comité chargé des soins des plaies
Illustration : LifeART Nursing 2 and Health Care 1 Images, Copyright © 1994,
TechPool Studios Corp. USA

Conception et gestion : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1795 © Septembre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en
septembre 2028 ou avant, au besoin.

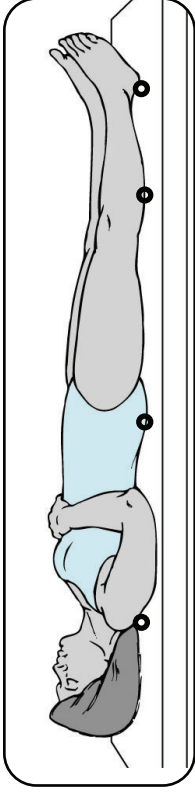
Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

Also available in English: WE85-1582
Pressure Injury (Ulcer) Prevention

Prévention des plaies de pression (escarres)

Qu'est-ce qu'une plaie de pression?

- Une plaie de pression est une blessure de la peau et des tissus sous la peau.
- Ces blessures peuvent apparaître sur les parties osseuses du corps, comme les talons, les coudes, les hanches ou les fesses (coccyx) (voir les points de pression sur l'image).



- La peau peut changer de couleur (rouge ou plus foncée que la couleur habituelle de votre peau) et peut devenir une plaie ouverte.
- On utilise également les termes **plaies de lit** et **escarres** ou **ulcères de décubitus**.

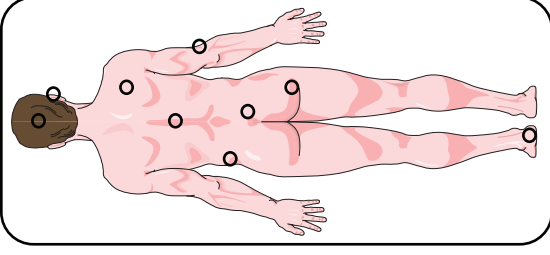
Qu'est-ce qui cause les plaies de pression?

- Les plaies de pression apparaissent en cas de pression continue sur la peau.
 - › La pression écrase les petits vaisseaux sanguins qui fournissent de l'oxygène et des nutriments à la peau.

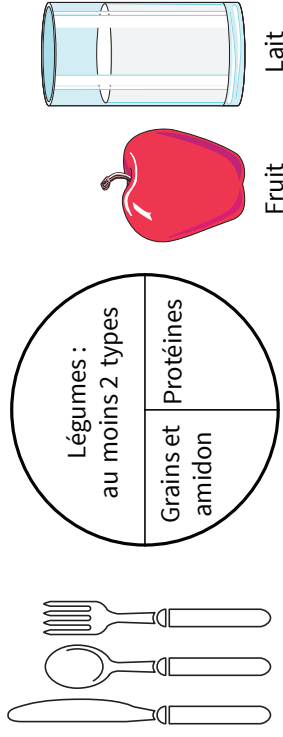
- Pour laver votre peau, utilisez un savon ou un nettoyant sans parfum dont le pH est équilibré. Au besoin, demandez de l'aide au personnel infirmier pour choisir le produit adapté ou pour vous laver.

Il est très important d'informer le personnel infirmier ou un autre membre de l'équipe soignante si vous avez l'un des symptômes suivants :

- › Coloration de la peau (rouge, violette ou plus foncée que votre couleur habituelle) sur les parties osseuses de votre corps
- › Douleur ou picotements aux endroits où il y a une pression sur votre peau
- › Démangeaison ou engourdissement aux endroits où il y a une pression sur votre peau



- Bougez votre corps et changez souvent de position lorsque vous êtes en position couchée ou assise dans le lit (toutes les 15 à 60 minutes). En position assise, penchez-vous vers l'avant et d'un côté à l'autre pour soulager la pression.
- Utilisez des oreillers pour réduire la pression sur les parties osseuses.
- Mangez le plus sainement possible. Assurez-vous de manger beaucoup d'aliments protéinés et riches en vitamines et en minéraux. Les protéines (provenant de la viande, de la volaille [poulet, dinde], du poisson, des noix et des graines ou du tofu ferme) peuvent vous aider à guérir plus rapidement. Si vous avez des questions sur la nutrition, veuillez vous adresser à votre diététiste.



- **Il est important de bien s'hydrater.**

Buvez _____ tasses de liquide par jour. Cela comprend l'eau, le lait et les boissons autres que le lait. Demandez à votre diététiste si vous devez éviter certaines boissons.

- Si vous vous échappez (fuites d'urine ou de caca), informez-en le personnel infirmier pour que votre peau ne reste pas humide.

- › Sans l'apport de sang fourni par ces vaisseaux sanguins, la peau meurt et, avec le temps, commence à s'ouvrir.
- La peau est plus susceptible de se fissurer si :
 - › vous passez la plupart de votre temps au lit ou dans un fauteuil (surtout si vous restez dans la même position);
 - › vous glissez lorsque vous êtes en position alitée ou assise;
 - › elle frotte souvent contre le lit;
 - › elle est moite (humide).
- Les plaies de pression peuvent se développer très rapidement (en quelques heures dans certains cas) si on ne met pas un frein à la pression, au glissement et à l'humidité.
- Lors de votre admission à l'hôpital, un membre de votre équipe soignante examinera votre peau pour voir si vous êtes à risque de développer des plaies de pression.
- **Vous présentez un risque plus élevé de plaies de pression si :**
 - › vous ne pouvez pas bouger ou sortir du lit;
 - › vous restez en position couchée ou assise dans la même position durant de longues périodes;
 - › votre urine (pipi) ou vos selles (caca) touchent régulièrement votre peau;
 - › vous ne mangez pas sainement;
 - › vous ne buvez pas assez de liquides;

- › vous avez un excès de poids ou votre poids est insuffisant;
- › vous avez la peau sèche;
- › vous avez une mauvaise circulation (du sang);
- › vous avez peu ou pas de sensation (engourdissement) dans les membres (bras et jambes) ou dans d'autres parties du corps en raison d'une blessure, d'une maladie ou de médicaments;
- › votre vivacité d'esprit est diminuée (diminution de votre état d'éveil ou de conscience ou de votre capacité de réagir normalement aux choses autour de vous) en raison de médicaments, d'une opération ou d'autres facteurs;
- › votre glycémie (taux de sucre dans le sang) est élevée ou vous souffrez de diabète.

Comment l'équipe soignante peut-elle aider à prévenir les plaies de pression?

- Nous nous soucions de votre sécurité. Pour réduire les risques de plaies de pression :
 - › nous évaluerons votre risque;
 - › nous examinerons souvent votre peau pour vérifier s'il y a des rougeurs ou des zones fissurées;
 - › nous vous demanderons souvent de vous tourner pour faciliter la circulation du sang dans toutes les parties de votre peau;

- › nous vous demanderons de sortir du lit pour vous asseoir ou marcher, ou de changer de position dans le lit le plus souvent possible. Cela est très important pour prévenir les plaies et favoriser votre rétablissement. Nous vous aiderons à bouger si vous ne pouvez pas le faire vous-même.
- Nous pourrions également :
 - › placer vos jambes sur des oreillers ou vous mettre des « bottillons » spécialement conçus pour éliminer la pression sur vos talons;
 - › commander un matelas spécial pour réduire la pression sur votre corps;
 - › vous donner un coussin spécial pour protéger votre peau quand vous êtes en position assise.
- Des membres de l'équipe ayant des connaissances particulières sur les plaies de pression s'occuperont de vous. Il peut s'agir de :
 - › diététistes;
 - › ergothérapeutes;
 - › physiothérapeutes;

Que puis-je faire pour prévenir les plaies de pression?

- Demandez à l'équipe soignante si vous présentez un risque de plaies de pression.
- Gardez votre tête de lit le plus bas possible quand vous ne mangez pas. Cela évite le glissement des fesses dans le lit.