

# CICATRICES FAISONS-LEUR LA PEAU !

Dès que le derme est abîmé, que ce soit par une brûlure, une chute ou un acte chirurgical, il en garde d'indélébiles cicatrices. Nous pouvons néanmoins veiller à rendre la cicatrisation optimale, notamment en respectant quelques consignes.

Par Carla Masciari

## CRÈME CICATRISANTE : OUI, MAIS QUAND ?

Dès que la plaie est refermée, les éventuels fils retirés et qu'il n'y a plus de saignement ni de suintement, il est conseillé d'appliquer une crème cicatrisante adaptée sur une peau préalablement nettoyée. « Nous trouvons toute une panoplie de crèmes cicatrisantes sur le marché. À base de sucralfate, d'acide hyaluronique, de vitamines A et E pour réparer, de zinc et de cuivre pour assainir, d'eau thermale, de provitamine B5, de panthénol et d'allantoïne pour apaiser. L'essentiel est que la crème soit appliquée sur une peau propre, deux fois par jour », explique Sophie Hofmann, dermatologue spécialisée dans la prise en charge des plaies postopératoires. « Pour la prévention et le traitement des cicatrices hypertrophiques et chéloïdes, le Kelo-Cote peut être un bon allié », précise-t-elle.

## « CE QUE NOUS MANGEONS A UNE INCIDENCE CAPITALE »

C'est ce que nous assure Sophie Hofmann. Pour que la cicatrisation soit optimale, l'alimentation du patient doit être riche en protéines animales et végétales. « Elles sont indispensables à la synthèse des fibres de collagène, le composant majeur de la peau. Cette synthèse est également favorisée par la vitamine C qui diminue, entre autres, le risque d'infection de la plaie », affirme-t-elle. Éviter la consommation de sucres, de lait, de gingembre et de safran qui ralentissent la production de collagène, au profit des acides gras oméga-3 (saumon, sardines, huile de colza) qui participent à la synthèse des membranes cellulaires.

## SE PROTÉGER DU SOLEIL : UNE NÉCESSITÉ

Une cicatrice récente ne doit pas être exposée au soleil pendant au moins six mois. « Si la cicatrice est rouge ou rosée, toute exposition au soleil est proscrite. Il est indispensable de couvrir la zone avec un vêtement ou un pansement », explique la dermatologue. « Après les six premiers mois, la cicatrice nécessite toujours une protection solaire efficace : un indice 50 et une éviction d'exposition entre midi et 15 heures sont de rigueur », poursuit-elle.



## SURINFECTION : ATTENTION !

Quelle que soit sa taille, lorsqu'une plaie est colonisée par des bactéries, elle peut s'infecter. En effet, certains micro-organismes pathogènes profitent de l'ouverture d'une plaie pour s'infiltrer dans les tissus. « Une fièvre supérieure à 38,5 °C, un œdème, une inflammation autour de la plaie, un écoulement purulent, une douleur sont autant de signaux d'alerte auxquels

## CICATRISATION ET DIABÈTE

Chez les personnes diabétiques, l'hyperglycémie chronique peut être responsable d'un retard de cicatrisation et de la formation de plaies chroniques. Le nettoyage fréquent d'une plaie et le contrôle régulier de celle-ci par un médecin sont essentiels au suivi de la cicatrisation. « Nous devons éduquer le patient à l'observation au quotidien de ses plaies et tout particulièrement de ses pieds. Le pharmacien doit prendre part à cette éducation », indique la dermatologue.



# 12 à 18 mois

## C'est le temps que met une cicatrice à devenir mature.

## LES 3 ÉTAPES CLÉS DE LA CICATRISATION

### L'ÉTAPE INFLAMMATOIRE

Les globules blancs nettoient la plaie des cellules mortes et autres bactéries. Cela peut être douloureux, rougir ou gonfler. **Cette étape dure jusqu'à 4 jours.**

Il convient d'encourager ce processus en appliquant matin et soir un pansement occlusif, maintenant un milieu humide.

### L'ÉTAPE DE RÉGÉNÉRATION

**Elle s'étend sur une dizaine de jours.** Les tissus et vaisseaux sanguins abîmés vont être remplacés par de nouveaux.

Il est nécessaire de bien masser la cicatrice à l'aide d'une crème cicatrisante et émolliente.

il convient d'être vigilant. Ces symptômes de surinfection nécessitent une consultation médicale urgente », met en garde Sophie Hofmann. Afin d'éviter une surinfection postopératoire, la peau a besoin d'être correctement irriguée par les vaisseaux sanguins. « L'éviction totale de tabac dans le mois suivant l'acte chirurgical est vivement recommandée », accentue la spécialiste.

### MASSER SA CICATRICE

En pratique, l'automassage permet d'augmenter la souplesse et l'élasticité de la cicatrice, la qualité et l'hydratation de la peau, et de réduire la douleur et le prurit. « Le massage stimule la microcirculation. Il doit être fait en prévention et en entretien des cicatrices normales : sans rougeur, récentes, fermées et non compliquées.

En général, il faut attendre trois semaines avant d'initier le massage », déclare la dermatologue.

L'idée est de placer les doigts de chaque côté de la cicatrice pour soulever doucement l'épiderme. « Le patient, le kinésithérapeute ou l'infirmier, suivant le cas, doit tenter de décoller la peau des tissus sous-jacents et des muscles. Exercer un palper-rouler sur la cicatrice en pinçant la peau et en la faisant rouler entre les doigts », décrit-elle.

Une simple crème hydratante, une crème cicatrisante ou une huile végétale pourront favoriser le massage.

« Il est normal d'avoir une sensation d'inconfort lors du massage de la cicatrice. Il n'est pas nécessaire de se torturer. Automasser la cicatrice durant 10 minutes, deux fois par jour, est déjà satisfaisant », termine la spécialiste Sophie Hofmann. ■

### LA PHASE DE MATURATION,

### OU REMODELAGE

**Elle peut prendre jusqu'à deux ans.** Elle a pour but de redonner au derme son aspect et son élasticité d'origine.

Si la cicatrice a bien été soignée et protégée des UV, elle sera peu visible, souple à la palpation et d'une couleur similaire à celle du tissu qui l'entoure.

# 1 à 3 %

## des patients ayant subi une opération développent une infection du site opératoire.

### Plaie en milieu humide et sous pansement occlusif :

# 99 % de cicatrisation en 3 jours.