



Cliniques  
universitaires Saint-Luc

# PRÉVENIR LES PLAIES DE PRESSION



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

BROCHURE À L'ATTENTION DES PATIENTS  
ET DE LEUR FAMILLE

## Introduction

---

Cette brochure a été créée afin de vous permettre de comprendre l'importance des mesures préventives qui seront appliquées durant votre hospitalisation pour vous éviter des complications telles que la survenue d'une plaie de pression (également appelée escarre).

Personne n'est à l'abri d'une plaie de pression. Elle peut survenir à tout âge et se développer de façon insidieuse. On sait cependant que les personnes hospitalisées ou présentant certains facteurs de risques sont plus susceptibles d'en développer.

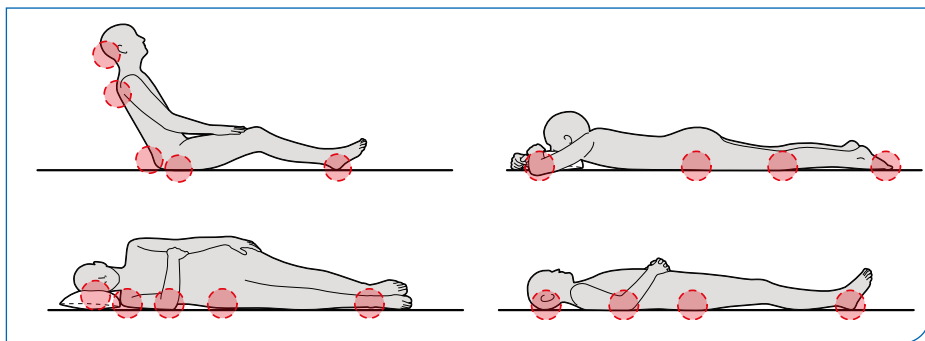
Aux Cliniques universitaires Saint-Luc, nous sommes tous concernés par la mise en place de mesures de prévention des plaies de pression, et le cas échéant, de leur traitement ainsi que de leurs conséquences éventuelles.

## Une plaie de pression : de quoi s'agit-il ?

Une plaie de pression, aussi appelée « escarre », est la conséquence d'une pression trop élevée exercée entre un plan dur (par exemple : un matelas, un fauteuil, une barrière, une chaise) et un os. La peau et les tissus mous situés en-dessous sont alors comprimés entre ces deux plans. Les vaisseaux sanguins qui les irriguent s'en trouvent lésés. La peau et les tissus se fragilisent donc petit à petit et tendent à s'altérer.

Le premier signe visible est une rougeur qui persiste après une pression du doigt.

Certaines parties de votre corps sont plus à risque. Les voici en image.



## Suis-je à risque de développer une plaie de pression ?

Les personnes **immobilisées de manière prolongée** (en raison d'une opération ou d'une maladie qui se prolonge) sont à risque de développer des plaies de pression.

**La fragilité** liée à l'**âge** ou à **la maladie** (le diabète, les neuropathies...) peut également augmenter le développement de plaies de pression.

Les personnes qui éprouvent des **difficultés pour se nourrir ou boire**, ou encore les personnes qui contrôlent difficilement **les selles ou les urines** sont également à risque.

Cependant, ce n'est pas parce que vous présentez certaines de ces caractéristiques que vous développerez inévitablement une plaie de pression. Beaucoup de **moyens de prévention** existent pour éviter que ces plaies ne surviennent.

## Que faire pour éviter une plaie de pression ?

### 4 CONSEILS

#### pour vous aider à éviter l'apparition d'une plaie de pression

Selon que votre état de santé le permette, et toujours en concertation avec votre médecin et vos équipes soignantes et paramédicales, veillez à appliquer les conseils suivants :

#### 1 OBSERVEZ VOTRE PEAU

- ▶ **Observez votre peau** et signalez à l'équipe soignante toute rougeur qui ne devient pas blanche à la pression (c'est le 1er stade d'une plaie de pression).
- ▶ Transmettez également toute sensation anormale ou douloureuse, c'est un signal d'alarme du développement d'une plaie de pression.

#### 2 AVOIR UNE BONNE HYGIENE

- ▶ Gardez une **peau propre**. Une toilette complète quotidienne est le strict minimum ainsi qu'un rafraîchissement et un changement de literie si vous n'avez pu retenir vos selles ou vos urines, ou si vous transpirez beaucoup.
- ▶ Optez pour une hydratation douce de votre peau avec une crème sans alcool et neutre (n'utilisez pas d'eau de Cologne), sans massage ni friction.
- ▶ N'utilisez pas de peaux de mouton sous le siège ou les talons, cela provoque de la macération.

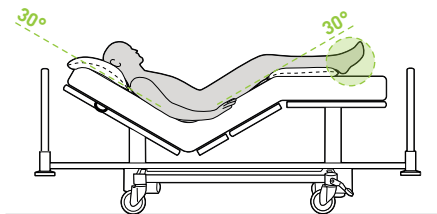
#### 3 BIEN BOUGER

- ▶ Le moyen principal d'éviter les plaies de pression est le **changement régulier de position** (minimum toutes les deux heures), seul ou avec l'aide d'un soignant si nécessaire.

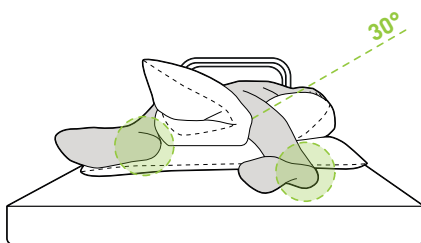
► Entre les changements de position, il est important d'adopter un **positionnement adéquat** afin de limiter l'intensité de la pression sur nos points d'appui.

#### - En position couchée

**sur le dos** : la tête et les pieds sont à  $30^\circ$  par rapport au lit, comme illustré ci-contre :

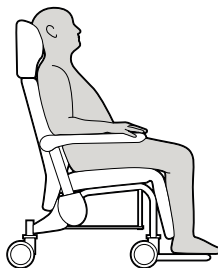


**- En position couchée sur le côté** : cette fois c'est le corps qui est tourné sur le côté à  $30^\circ$  par rapport au matelas, les jambes sont légèrement fléchies. Des coussins sont ajoutés sous le dos (pour pouvoir se maintenir sur le côté à  $30^\circ$  du matelas) et entre les genoux (pour soulager la pression).



**- En position assise** : incliner le dossier du fauteuil si possible, poser les bras sur les accoudoirs et éviter la pression sur les talons, grâce à un coussin sous les mollets par exemple.

Il est important de proscrire les bouées en forme d'anneau sous le siège qui ne font qu'augmenter la pression et donc le risque de développement de plaies de pression.



**Il est également important de maintenir une nutrition et une hydratation adaptées.**

## **Existe-t-il d'autres moyens pour m'aider à prévenir les plaies de pression ?**

Lors de votre admission dans une unité d'hospitalisation aux Cliniques universitaires Saint-Luc, le personnel soignant **évaluera votre risque** de développement de plaies de pression grâce à une échelle de mesure spécifique et à l'observation de votre peau.

En fonction du résultat, il est possible que l'équipe soignante mette en place un **matelas** ou un **coussin spécial** sur votre lit afin de réduire le risque de développement de ces plaies. Ce dispositif sera mis en complément des mesures précédemment expliquées.

*Le patient et sa famille ont un rôle important à jouer dans la prévention des plaies de pression.*

*L'équipe est à votre écoute et à celle de vos proches.  
N'hésitez pas à l'interpeller :  
elle vous accompagnera durant votre hospitalisation.*

## **Quelques informations pratiques pour votre retour**

Pour être réussie, la sortie de l'hôpital doit être anticipée.

N'hésitez pas (vous-même et/ou vos proches) à parler avec les médecins et les assistants sociaux.

- **Service social de Saint-Luc : 02 764 15 82**
- **SOS médecin (Bruxelles) : 02 513 02 02**
- **Consultation de Médecine Générale d'Urgence (CMGU) : 02 762 82 21**  
Centre assurant une permanence de soins en médecine générale de 8h à 23h en semaine et de 9h à 23h le week-end.  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles
- **Secours : 112**

## SOURCES

- ▶ *Les escarres : Comment prévenir ?* Solival ASBL Wallonie Bruxelles, 2005.
- ▶ *Petit guide pratique à l'attention du patient et de sa famille.* Ministère de la Santé publique et de l'Environnement, Groupe Belge d'Assurance Qualité pour la Prévention et le Traitement des Escarres.
- ▶ *Prévenir les ulcères de pression : guide à l'intention des patients et de leurs familles.* Hôpital général juif de Montréal. Disponible sur [www.jgh.ca](http://www.jgh.ca).
- ▶ *Escarre, comment l'éviter ? Toutes les réponses sur l'escarre.* Urgo Medical, 2012.
- ▶ *Comment éviter les escarres.* EPUAP (European Pressure Ulcer Advisory).

## NOTES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## PRÉVENIR LES PLAIES DE PRESSION



Cette brochure est également disponible sur

[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

## EN RÉSUMÉ

Personne n'est à l'abri d'une plaie de pression (également appelée escarre). Elle peut survenir à tout âge et se développer de façon insidieuse. On sait cependant que les personnes hospitalisées ou présentant certains facteurs de risques sont plus susceptibles d'en développer.

Cette brochure a été créée afin de vous permettre de comprendre l'importance des mesures préventives qui seront appliquées durant votre hospitalisation pour vous éviter la survenue d'une plaie de pression.



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



### ONT PARTICIPÉ À LA RÉALISATION DE CETTE BROCHURE :

Le Comité de surveillance de la Qualité des Soins,  
la Sécurité et la Satisfaction des Patients (QSSSP)

Le groupe de travail prévention des plaies de pression

Le Département stratégie et développement

Le Service communication et Centre audiovisuel  
(Caroline Bleus, Rudy Lechantre)

Editeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication

### Cliniques universitaires Saint-Luc

Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles

[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)

© Cliniques universitaires Saint-Luc

Vous souhaitez vous inspirer de cette brochure ? Merci de nous contacter préalablement.