

## Soins des brûlures sans gravité



En cas de brûlure par la chaleur, refroidir la zone brûlée à l'eau courante, en évaluer la gravité, nettoyer et protéger.

### Refroidir sous l'eau courante

● Chez un adulte en bonne santé, une brûlure par la chaleur peut initialement être considérée comme sans gravité si elle a toutes les caractéristiques suivantes : elle est superficielle (rougeur douloureuse et parfois une cloque) ; peu étendue (surface brûlée inférieure à la surface de la paume de la main de la personne brûlée) ; elle n'atteint ni le visage, ni les mains ou la plante des pieds, ni les organes sexuels, ni les zones de plis (arrière des genoux, coude, cou, etc.) ; elle ne fait pas le tour d'un bras ou d'une jambe. En cas de doute sur la gravité de la brûlure, consulter rapidement un soignant.

● L'eau courante, froide ou à peine tiède (15 °C à 25 °C), dès que possible et pendant une vingtaine de minutes, permet de refroidir la zone brûlée, de calmer la douleur et de commencer le nettoyage d'éventuels débris.

● Il est préférable d'enlever bagues, bracelets et autres bijoux près de la zone brûlée, qui a tendance à gonfler. Enlever également les vêtements imprégnés de liquide chaud, sauf s'ils adhèrent à la peau.

● Mieux vaut ne pas rompre les cloques intactes, qui protègent contre l'infection.

### Appliquer un pansement à base de vaseline

● En cas de cloques gênantes ou de douleur, un pansement vise à protéger la plaie d'éventuelles souillures, à favoriser la cicatrisation et à soulager la douleur. L'application d'une couche de *vaseline* recouverte de compresses stériles est la solution la plus simple et la moins coûteuse. D'autres pansements permettent des soins moins fréquents : pansement absorbant hydrocolloïde ou hydrogel, ou film de polyuréthane transparent qui permet une surveillance de la peau sans retirer le pansement. Pour améliorer la cicatrisation ou pour soulager, aucun type de pansement ne semble plus efficace qu'un autre.

● Lorsque le pansement ne suffit pas à calmer la douleur, le médicament à choisir en premier est le *paracétamol*. L'*ibuprofène* est à envisager quand le *paracétamol* ne semble pas assez efficace, sauf quand un anti-inflammatoire non stéroïdien est à écarter, par exemple en cas de grossesse.

● Mieux vaut éviter l'application de glace (qui aggrave les lésions), de crème, pommade ou autre gel, ainsi que d'antiseptique (qui freine parfois la cicatrisation).

### Surveiller l'évolution

● Des brûlures initialement sans gravité peuvent s'infecter. Consulter un soignant en cas d'apparition d'une rougeur douloureuse, de pus, de taches noirâtres, de sang, de fièvre ou si la brûlure devient plus profonde.

● Ne pas oublier de vérifier si la vaccination contre le tétanos est à jour.

©Prescrire - avril 2015