

# Que faire en cas de brûlure ?

Face à une brûlure, la rapidité d'action est déterminante. Le premier réflexe consiste à refroidir la zone touchée sous l'eau tempérée (15-25°C) pendant au moins 10 minutes et idéalement 20 minutes en faisant couler l'eau en amont de la brûlure et afin que le jet n'arrive pas directement dessus pour limiter la douleur. Cette mesure soulage et limite l'étendue des dégâts cutanés. L'évaluation de la gravité permet ensuite d'adapter la prise en charge, des soins à domicile pour les brûlures superficielles jusqu'à la prise en charge médicale urgente pour les cas plus sérieux.

Les gestes essentiels et soins adaptés pour traiter efficacement une brûlure

Comment évaluer rapidement la gravité d'une brûlure ? Comment reconnaître une brûlure simple ou grave ? Quand consulter immédiatement un médecin ?

**Brûlure grave**, dès lors que l'on est en présence :

- d'une ou plusieurs cloques dont la surface totale est supérieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime,
- d'une destruction plus profonde (aspect blanchâtre ou noirâtre, parfois indolore) associée souvent à des cloques et à une rougeur plus ou moins étendue,
- d'une brûlure située sur le visage ou le cou, les mains, les articulations ou au voisinage des orifices naturels,
- d'une rougeur étendue de la peau chez l'enfant (un coup de soleil généralisé par exemple),
- d'une brûlure d'origine chimique, électrique ou radiologique.

**Brûlure simple**, lorsqu'il s'agit de rougeurs de la peau chez l'adulte ou d'une cloque dont la surface est inférieure à celle de la moitié de la paume de la main de la victime.

Quand appeler immédiatement les secours (SAMU - 15) ?

Dès que la brûlure est grave, et en particulier si la personne est **un nourrisson, une personne âgée ou immunodéprimée**, même pour des brûlures apparemment modérées.

Un avis médical est également nécessaire si des signes d'infection apparaissent dans les jours qui suivent (fièvre, rougeur qui s'étend, écoulement de pus, douleur persistante).

Les premiers gestes vitaux face à une brûlure thermique : Quels sont les premiers soins à donner en cas de brûlure thermique ?

Définition de la brûlure thermique :

Une **brûlure thermique** est une lésion de la peau ou des tissus causée par une exposition à une source de chaleur excessive, telle que le feu, la vapeur, un liquide chaud, ou une surface chaude. Elle peut varier en fonction de la température et de la durée de l'exposition, et peut affecter différents degrés de profondeur de la peau, allant des brûlures superficielles (impactant uniquement l'épiderme) aux brûlures plus graves (atteignant le derme et au-delà). Les symptômes incluent des douleurs, des rougeurs, des cloques, et dans les cas plus sévères, des lésions profondes de la peau avec des tissus carbonisés ou noirs.

## Comment soulager ce type de brûlure à la maison ?

Le refroidissement immédiat à l'eau tempérée

1. **Refroidir immédiatement la surface brûlée avec de l'eau courante tempérée** à faible pression pendant au moins 10 minutes, idéalement 20 minutes.
2. **Retirez les vêtements** et bijoux s'ils ne sont pas collés à la peau.
3. **Protégez** la brûlure avec un pansement ou un tissu propre.
4. **En cas d'apparition d'ampoules** ne les crevez pas !
5. **Si la brûlure est grave ou étendue** alertez immédiatement les secours.

## Faut-il percer une cloque de brûlure ? Les gestes à proscrire pour éviter l'infection :

1. **Ne pas percer les cloques** Les cloques agissent comme une barrière naturelle contre les infections. Les percer augmente le risque d'infection.
2. **Ne pas appliquer de corps gras (beurre, huiles, pommades maison)** Ces substances peuvent retenir la chaleur, ralentir la cicatrisation et favoriser les infections.
3. **Ne pas utiliser de coton hydrophile directement sur la brûlure** Les fibres peuvent adhérer à la plaie et compliquer le nettoyage. Privilégiez une compresse stérile.
4. **Ne pas toucher la brûlure avec des mains non lavées** Les bactéries sur les mains peuvent facilement contaminer la plaie. Lavez soigneusement vos mains avant tout soin.
5. **Éviter des produits non recommandés (dentifrice, miel, etc.)** Ces substances, souvent non stériles, peuvent aggraver la situation.
6. **Ne pas utiliser de produits désinfectants agressifs (alcool, eau oxygénée, mercurochrome)** Ils peuvent irriter les tissus et ralentir la cicatrisation.
7. **Ne pas arracher les vêtements collés à la brûlure** Cela pourrait arracher la peau et causer une plaie ouverte plus étendue. Coupez autour du vêtement si nécessaire.
8. **Ne pas exposer la brûlure à des sources contaminantes** Évitez tout contact avec l'eau stagnante, la poussière ou des environnements non hygiéniques.

L'importance du temps de réaction dans la prise en charge d'une brûlure

## Limiter les dégâts cutanés

L'application immédiate d'eau tempérée (15-20°C) permet de stopper la propagation de la chaleur dans les tissus et de réduire l'étendue de la brûlure. Cela diminue la profondeur des lésions.

## Réduire la douleur

Le refroidissement rapide de la zone touchée apaise la sensation de brûlure et réduit l'inflammation locale, ce qui soulage rapidement la douleur.

## Prévenir les infections

Plus la peau est lésée, plus le risque de contamination par des bactéries augmente. Une prise en charge rapide permet de protéger la zone avec un pansement adapté et de limiter les risques d'infection.

## Éviter les complications graves

Certaines brûlures, notamment les brûlures électriques, chimiques ou touchant des zones sensibles (visage, voies respiratoires, mains), peuvent entraîner des complications. Une prise en charge rapide est indispensable pour éviter une aggravation.

## Améliorer la cicatrisation

Réagir rapidement permet une meilleure cicatrisation, avec un risque réduit de séquelles comme des cicatrices ou des pertes fonctionnelles sur certaines zones (mains, articulations).

## Cas de brûlures graves

Dans les brûlures étendues, le corps peut perdre beaucoup de liquides à travers la plaie, ce qui peut entraîner un choc circulatoire. Une réaction rapide permet de limiter cette perte et de stabiliser la victime.

## Soigner une brûlure selon sa localisation

La prise en charge des brûlures peut varier selon leur localisation, car certaines zones nécessitent une attention particulière en raison de leur anatomie et de leur fonction.

## Traitement des brûlures aux mains et doigts

1. **Refroidissement immédiat** Arroser la main brûlée sous de l'eau tempérée (15-20°C) pendant au moins 10 minutes idéalement 20 minutes, pour limiter la propagation de la chaleur.
2. **Positionner les doigts séparément** Pour éviter qu'ils ne collent entre eux lors de la cicatrisation, placer des compresses stériles entre les doigts.
3. **Hydratation et pansement non serré** Utiliser un pansement stérile non adhérent, sans comprimer les doigts, pour préserver la mobilité.
4. **Mobilisation précoce** Bouger doucement les doigts dès que possible pour prévenir les raideurs articulaires et limiter la formation de cicatrices rétractiles.
5. **Application de crème spécialisée** Une fois la plaie cicatrisée (ou si le médecin l'indique), appliquer une crème hydratante spécifique pour améliorer l'élasticité de la peau et favoriser la récupération.
6. **Une consultation médicale est indiquée si :**
  - Brûlure profonde ou étendue.
  - Cloques volumineuses empêchant le mouvement des doigts.
  - Sensation de fourmillements, engourdissement ou douleur intense persistante.

## Prise en charge des brûlures au visage

**Les brûlures au visage nécessitent une attention particulière en raison de la sensibilité de la peau, des risques esthétiques et des complications possibles (voies respiratoires, yeux, lèvres). Voici les précautions et les soins spécifiques :**

1. **Refroidissement immédiat**
  - Arroser doucement avec de l'eau tempérée (15-20°C) sur la brûlure, sans frotter, au moins 10 minutes, idéalement 20 minutes.
  - Éviter de plonger tout le visage dans l'eau pour ne pas gêner la respiration.
2. **Nettoyage doux**
  - Laver délicatement la zone avec de l'eau propre pour enlever les résidus.
  - Ne jamais utiliser de produits agressifs (savons parfumés, alcool, désinfectants).
3. **Protection des yeux**
  - Si la brûlure touche les yeux, rincer abondamment avec de l'eau ou du sérum physiologique pendant au moins 10 minutes et jusqu'à disparition de la douleur.

- Appelez le SAMU (15) ou consulter immédiatement un ophtalmologue.
- 4. **Pansement minimal**
  - Les pansements sont souvent inutiles sur le visage. Si nécessaire, utiliser des compresses stériles non adhérentes et légères pour protéger la plaie.
- 5. **Hydratation et prévention des croûtes**
  - Une fois la plaie stabilisée, appliquer une crème réparatrice (sur avis médical) pour éviter le dessèchement et favoriser la cicatrisation.
- 6. **Appeler immédiatement le SAMU (15) si :**
  - La brûlure touche les paupières, les lèvres ou les narines.
  - Des difficultés respiratoires apparaissent (possibilité d'atteinte des voies respiratoires).
  - La brûlure est profonde ou laisse apparaître des tissus blanchâtres ou noircis.

#### **Gestes à éviter pour une brûlure au visage**

- **Ne pas appliquer de corps gras (beurre, huiles, etc.)** qui retiennent la chaleur.
- **Ne pas percer les cloques**, même petites, pour éviter une infection.
- **Ne pas utiliser de maquillage ou produits cosmétiques** pendant la cicatrisation.
- **Ne pas exposer la brûlure au soleil** : couvrir la zone cicatrisée avec une crème à très haute protection (SPF 50+) après la guérison.

### **Prise en charge des brûlures au corps et membres**

1. **Refroidissement immédiat**
  - Arroser doucement avec de l'eau tempérée (15-20°C) sur la zone brûlure, sans frotter, au moins **10 minutes, idéalement 20 minutes**.
2. **Protection de la plaie**
  - Couvrir la zone brûlée avec un **pansement stérile non adhérent** ou un linge propre humidifié.
  - Pour les membres, éviter les bandages trop serrés afin de ne pas entraver la circulation sanguine.
3. **Maintien en position fonctionnelle (pour les membres)**
  - Si possible, surélever le membre touché pour réduire l'œdème.
  - Garder les articulations (coude, genou) légèrement fléchies pour éviter les raideurs cicatricielles.
4. **Hydratation de la peau**
  - Une fois la plaie cicatrisée, appliquer une crème hydratante spécifique pour prévenir les cicatrices.
5. **Appeler immédiatement le SAMU (15)**
  - En cas de brûlures graves.
  - Brûlures touchant les **articulations majeures (genoux, coudes, épaules)** qui risquent d'altérer la mobilité.
  - Apparition de rougeurs, douleurs persistantes, suintements ou fièvre (signes d'infection) dans les jours qui suivent la brûlure.

#### **Gestes à éviter pour les brûlures au corps et aux membres**

- **Ne jamais percer les cloques**, même si elles sont volumineuses.
- **Ne pas envelopper la brûlure dans du coton** qui pourrait coller à la plaie.
- **Ne pas appliquer de crème sans avis médical** sur une brûlure non cicatrisée.
- **Ne pas immobiliser un membre sans nécessité**, cela peut entraîner des raideurs.

Les causes spécifiques et les traitements des brûlures qui ne sont pas thermiques

#### **Brûlures chimiques :**

1. **Protéger la victime et soi-même**

- Porter des gants ou un tissu épais pour éviter le contact direct avec le produit chimique.
  - Retirer immédiatement les vêtements contaminés.
  - 2. **Rinçage abondant à l'eau, attention ne pas utiliser d'eau en cas de brûlure avec métaux réactifs (sodium, potassium)**
    - Rincer immédiatement la zone touchée sous de l'eau tempérée (15-20°C) pendant **au moins 20 minutes**, sauf en cas de produit réactif à l'eau (comme certains métaux).
    - Maintenir un écoulement continu pour éliminer complètement les résidus.
  - 3. **Identification du produit chimique**
    - Si possible, identifier la nature du produit (acide, base, solvant) pour orienter les soins spécifiques.
    - En cas de contact avec un produit en poudre (comme la chaux vive), épousseter avant de rincer.
  - 4. **Protection de la brûlure**
    - Après rinçage, appliquer une compresse stérile non adhérente.
    - Éviter les crèmes ou pommades sans avis médical.
  - 5. **Consultation médicale urgente**
- Gestes à éviter**
- **Ne jamais neutraliser la brûlure avec un produit opposé (acide contre base) :** cela peut aggraver les lésions.
  - **Ne pas utiliser d'eau en cas de brûlure avec des métaux réactifs (sodium, potassium) :** consulter rapidement un professionnel.
  - **Ne pas toucher la brûlure à mains nues** pour éviter une auto-contamination.

## Brûlures solaires : prévention et soins

Les brûlures solaires, ou coups de soleil, sont causées par une exposition excessive aux rayons UV du soleil, qui endommagent la peau. Bien qu'elles soient généralement superficielles, elles nécessitent des soins adaptés pour favoriser la guérison et réduire l'inflammation.

### Étapes de prise en charge

1. **Éloigner de l'exposition au soleil**
  - Se mettre à l'ombre ou à l'intérieur immédiatement pour éviter d'aggraver la brûlure.
  - Porter des vêtements légers et couvrants pour protéger la peau des rayons UV.
2. **Refroidissement de la peau**
  - Appliquer **de l'eau tempérée** (pas froide) sur la peau au moins **10 minutes et idéalement 20 minutes**.
3. **Hydratation**
  - Boire abondamment de l'eau pour réhydrater la peau et le corps.
  - Appliquer une **crème après-soleil** à base d'aloé vera ou de panthénol pour apaiser la peau et favoriser la régénération cutanée.
  - Les crèmes hydratantes ou les lotions contenant de l'aloé vera ou du menthol peuvent également être bénéfiques pour réduire la sensation de chaleur et d'inconfort.
4. **Douleur**
  - Si la douleur est intense, prendre du paracétamol pour réduire la douleur.
  - Veiller à respecter les doses et à ne pas dépasser la durée recommandée.
5. **Repos et protection de la peau**
  - Ne pas gratter la peau brûlée. Si des cloques apparaissent, ne pas les percer, car cela peut entraîner des infections.

- Utiliser une **crème solaire à haut SPF** (Facteur de Protection Solaire - minimum SPF 50) lors des prochaines expositions au soleil pour protéger la peau des effets futurs des UV.

#### 6. Consultation médicale

- En cas de brûlures sévères, de cloques importantes, ou si des symptômes généraux apparaissent (fièvre, frissons, vertiges), il est important de consulter un médecin.
- Si des signes d'infection apparaissent (rougeurs, gonflement excessif, douleur), consultez un professionnel de santé.

#### Gestes à éviter pour les brûlures solaires

- **Ne pas exposer de nouveau la peau au soleil** avant guérison complète.
- **Ne pas percer les cloques**, cela peut entraîner des infections.
- **Éviter les produits contenant de l'alcool**, car ils peuvent assécher et irriter la peau.
- **Ne pas utiliser des crèmes grasses ou trop occlusives** sur la peau brûlée, car cela peut favoriser une infection.

Les brûlures solaires peuvent être évitées en utilisant une crème solaire régulièrement et en évitant une exposition prolongée aux heures de forte intensité UV (généralement entre 10h et 16h).

#### Populations à risque : les enfants et les bébés

Les soins des brûlures pour les **enfants** et **bébés** nécessitent une attention particulière en raison de leur peau plus fragile et plus sensible, ainsi que de leur capacité limitée à tolérer la douleur ou à réagir adéquatement face à un traumatisme. En cas de brûlure, une consultation médicale rapide est indispensable, notamment si la brûlure concerne les **visages**, les **maines**, ou les **organes génitaux**. Les **bébés**, dont la peau est encore plus délicate, doivent être surveillés de près pour toute complication, et les **enfants** ayant des brûlures plus profondes peuvent nécessiter une prise en charge hospitalière pour éviter des risques de déshydratation, d'infection ou de cicatrices fonctionnelles.

#### La prévention des complications post-brûlure

Le **risque hypothermique** chez l'enfant lors de l'arrosage des brûlures est particulièrement élevé en raison de la surface corporelle plus importante par rapport à leur poids et de leur capacité limitée à réguler leur température.

#### Comment limiter le risque d'hypothermie :

- **Température de l'eau adaptée** : Utiliser de l'eau tempérée (environ 15 à 20°C).
- **Durée limitée** : Ne pas prolonger l'arrosage au-delà de **10 minutes** pour les enfants, et prendre un avis médical rapide (SAMU - 15, ou médecin).
- **Protection du reste du corps** : Maintenir le reste du corps au chaud avec des couvertures pendant l'arrosage.
- **Surveillance** : Observer l'enfant pour détecter les signes d'hypothermie (frissons, peau pâle, apathie).

Par ailleurs, la prévention des complications post-brûlure repose sur une prise en charge précoce et appropriée pour favoriser une cicatrisation optimale. Après la brûlure, il est essentiel de maintenir la plaie propre et protégée pour éviter les infections, en utilisant des pansements stériles non adhérents et en évitant de percer les cloques. L'hydratation de la peau avec des crèmes réparatrices et l'application régulière de soins adaptés préviennent les infections et aident à réduire les cicatrices. Il est important de surveiller la plaie pour détecter tout signe d'infection (rougeur, douleur accrue, écoulement) et de consulter un professionnel de santé en cas de symptômes inquiétants. Une protection solaire avec un SPF (Facteur de Protection Solaire) élevé est cruciale pendant la guérison pour éviter une pigmentation irrégulière ou l'apparition de

nouvelles brûlures. Enfin, pour les brûlures graves ou étendues, un suivi médical est indispensable.