



Escarre : prévention

🕒 paru le 06/05/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 19/05/2022

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

Une escarre, qu'est-ce que c'est ?

Une escarre est une lésion de la peau. Elle se forme à un endroit bien précis et limité.

Elle apparaît après une pression prolongée ou des frottements réguliers au même endroit. Elle se forme principalement aux endroits où la peau est proche de l'os, par exemple :

- au niveau des talons ;
- tout en bas du dos au niveau du coccyx ;
- sur le côté des hanches.

Il existe 4 catégories d'escarres :

- Catégorie 1 :
 - la peau est rouge à un endroit, la rougeur ne disparaît pas quand on appuie sur la peau ;
 - la peau est intacte.
- Catégorie 2 :
 - la peau est rouge ;
 - la peau est abîmée en surface.
- Catégorie 3 :
 - la peau est abîmée plus profondément ;
 - on peut voir la graisse sous la peau ;
 - on parle d'ulcère superficiel.
- Catégorie 4 :
 - la peau est abîmée encore plus profondément ;
 - on peut voir les tendons, les muscles ou l'os ;
 - on parle d'ulcère profond.

Parfois, il n'est pas possible d'évaluer précisément la profondeur de l'escarre. L'aspect de la plaie ne permet pas d'évaluer sa profondeur. Il semble qu'elle atteigne des structures plus profondes.

Quelle est la fréquence des escarres ?

En Belgique, plus d'1 personne qui séjourne à l'hôpital sur 10 développe des escarres. Nous ne connaissons pas les chiffres exacts pour les maisons de repos et de soins.

Dans les pays voisins, les escarres touchent 6 à 31 personnes en maison de repos sur 100.

Comment éviter les escarres (prévention des escarres) ?

Bien regarder la peau

Les soignants inspectent attentivement et régulièrement la peau d'une personne qui risque d'avoir des escarres. Ils font particulièrement attention aux points de pression comme les talons, le coccyx ou les hanches. Ils recherchent des signes indiquant la formation d'une escarre. Par exemple ils recherchent si à un endroit, la peau est :

- rouge si la personne a une peau claire ;
- violette si la personne a une peau foncée ;
- plus chaude ;
- gonflée ;
- dure.

Les soignants notent leurs observations dans le plan de soins. Ainsi, les autres soignants sont au courant du risque d'escarre.

Changer de position

Une pression prolongée sur une même zone provoque une escarre. C'est pourquoi il est important de changer régulièrement la position de la personne qui reste au lit.

Pour changer la position de la personne, les soignants veillent à ne pas la pousser et à ne pas la tirer. Ils la soulèvent. Si c'est nécessaire, on peut utiliser du matériel pour maintenir la position.

Si la personne est reliée à du matériel médical comme des sondes, il faut s'assurer que ce matériel n'exerce aucune pression. Par exemple, il faut éviter que la personne soit couchée sur sa sonde.

Il n'est pas facile de dire à l'avance quelle est la meilleure position ou après combien de temps il faut changer de position. C'est pour cela qu'un bon programme prévoit d'essayer différentes positions, mais aussi d'assurer un bon suivi et une bonne communication.

Répartir la pression

La pression prolongée sur une même zone provoque une escarre. C'est pourquoi il est important d'éviter une pression trop importante au même endroit.

Couchée ou assise, la personne doit être correctement installée. Pour être correctement assis, nos genoux et notre bassin doivent former un angle droit (à 90 degrés). Si notre dos penche vers l'arrière, une plus grande pression s'exerce sur les fesses. Il faut éviter le plus possible cette position en cas de risque d'escarre.

Les pieds reposent idéalement au sol ou sur un pouf. Si la personne est assise dans un fauteuil incliné en arrière avec les pieds surélevés, il faut éviter les escarres au talon. Pour cela, il vaut mieux surélever les cuisses pour que les talons ne touchent pas le sol.

Le temps resté en position assise est différent d'une personne à l'autre. Il est adapté en fonction des possibilités.

En position couchée, il faut relever légèrement la tête de lit, c'est-à-dire de 30 degrés. Sinon, la personne risque de glisser vers le bas. Il y aura alors plus de pression dans le bas du dos. Les genoux doivent être pliés légèrement, à 30 degrés, et soutenus.

Il est recommandé d'alterner la position couchée sur le dos et sur les côtés. Si la personne est couchée sur le côté, il faut s'assurer qu'elle ne repose pas trop sur l'épaule et sur le côté de la cuisse. Sinon, des escarres risquent de s'y former. La personne doit être légèrement sur le dos. On peut utiliser du matériel pour caler la tête, les épaules, le dos et le bassin.

Matelas

Il existe différents types de matelas présentés comme des matelas qui diminuent le risque d'escarre. Ils sont :

- à répartition de pression ;
- à circulation d'air ou à pression alternée ;
- à eau ou à coussinets de gel ;
- à housses ordinaires ou spéciales.

Leur prix varie fortement en fonction de la technologie utilisée.

Il n'existe aucune preuve convaincante qu'un matelas soit mieux qu'un autre. Le choix dépend donc de la personne, de l'aide disponible, de la nécessité éventuelle d'un massage cardiaque, de la possibilité de désinfecter correctement le matelas, du prix, etc.

Alimentation

Une alimentation équilibrée est très importante pour éviter les escarres. Elle doit contenir assez de :

- protéines ;
- liquides ;
- énergie (calories).

Les soignants indiquent le poids et la taille de la personne dans le plan de soins. Ils surveillent de près l'évolution du poids, les changements d'habitudes alimentaires et l'apport de liquides et d'aliments solides. En cas de problèmes, les conseils d'un diététicien peuvent être utiles.

Prise en charge de l'incontinence

Les urines et les selles contiennent des substances chimiques. En cas de pertes incontrôlées des urines et des selles (incontinence urinaire et fécale), la peau peut être abîmée par le contact avec ces substances chimiques. L'humidité peut aussi causer une macération de la peau et augmenter le risque d'escarres.

Les serviettes et les pantalons d'incontinence sont utiles pour diminuer ce risque de macération. Il faut faire attention à ne pas blesser la peau au moment de changer ces protections. Par exemple, il faut éviter que le collant colle sur une peau fragilisée.

Il existe aussi des sprays et lotions qui protègent la peau des agressions chimiques des urines et des selles.

En cas de perte incontrôlée d'urines, il est possible que le personnel soignant pose une sonde urinaire ou une aiguille directement dans la vessie au travers du bas ventre (cathéter vésical).

En cas de perte incontrôlée de diarrhée, du matériel existe également.

Éviter les massages

Le massage de la peau est déconseillé chez une personne qui doit rester au lit longtemps, surtout au niveau des endroits où les os ressortent plus.

Les produits à appliquer sur la peau (comme une crème hydratante ou une crème protectrice) doivent être appliqués avec douceur.

Comment traiter les escarres ?

Le traitement des escarres est un travail d'équipe. Avant de commencer un traitement, le médecin discute avec la personne qui doit rester au lit et toutes les personnes qui s'occupent d'elle, pour définir un plan de soins adapté.

Voir « [Escarres : traitement](#) ».

En savoir plus ?

- [Prévenir les plaies de pression ou escarres \(images\), ici](#), ou [à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)
- [Ulcères de décubitus \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)

Sources

Sources principales

- [Guide de pratique clinique étranger 'Prévention et traitement des escarres', mis à jour le 31.05.2017 et adapté au contexte belge en 2019 – ebpracticenet](#)
- [Guide de pratique belge 'Recommandations nationales pour la prévention des escarres de décubitus' \(2012\), mis à](#)

[jour le 29.12.2013 – KCE – Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé](#)

Autre source

- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116231, Pressure Injury of the Skin and Soft Tissue; [updated 2018 Nov 30, cited 19.05.2022]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdhlh.be/topics/dmp~AN~T116231>. Registration and login required.