



INFORMATIONS ET CONSEILS

À DESTINATION DES PATIENTS ET DES AIDANTS



JE FAIS LE TEST :

- J'ai perdu du poids ou l'appétit*
- Je suis ou j'ai été hospitalisé plus de 3 semaines*
- Je reste plus de 12h dans la même position (allongé ou assis)*
- J'ai plus de 75 ans et je suis fatigué et/ou fragile*
- J'ai une maladie chronique*
- J'ai déjà eu ou j'ai une escarre*

**Je coche 3 critères =
JE SUIS CONCERNE !**



**ESCARRE !
JE SUIS
VIGILANT !**





C'EST QUOI UNE ESCARRE ?

C'est une rougeur ou plaie qui est la conséquence d'un appui prolongé d'une partie du corps sur un plan dur (matelas hôtelier, fauteuil de salon, chaise etc...).

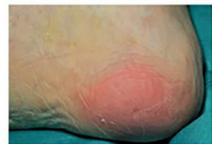
Les profils à risques



Alité



Perte de poids,
perte d'appétit



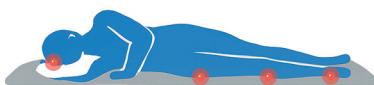
Apparition rougeurs

Les zones concernées

Assis au fauteuil



Assis au lit



JE PRENDS SOIN DE MA PEAU

 Faire une toilette à l'eau et au savon une fois/jour : sous la douche ou au gant

 Hydrater la peau avec une crème hydratante ou protéger avec une crème barrière



 Surveiller la peau et signaler à un professionnel de santé toute apparition de rougeur ou de plaie sur les points d'appuis

 Changer les protections pour l'incontinence au minimum 3 fois/jour

 En cas d'incontinence penser à utiliser des protections plus absorbantes pour la nuit

SOS QUI peut m'aider ? : infirmier- pharmacien- aide-soignant



JE MANGE ET JE BOIS BIEN

😊 De tout, sans interdit

💪 Je privilégie la viande, les œufs, le poisson à tous les repas

🐮 Je mange des laitages et du fromage plusieurs fois par jour

❗ 1 verre d'eau gélifiée = 1 verre d'eau liquide



Je bois tout au long de la journée

J'enrichie

Je rajoute dans mes plats :

🧀 Du fromage (gruyère râpé, parmesan, fromages fondu... , lait en poudre entier)

שמן De l'huile, du beurre, de la crème fraîche

🔍 Du jambon, des œufs, des lardons...

🍯 Du sucre, miel, sirop, confiture...



Je fractionne

🟡 Petites quantités mais maxi énergie !

Vite rassasié ? Je prends mes repas en plusieurs fois avec des collations.

Je suis complémenté, c'est une nécessité !

❗ Complément nutritionnel oral prescrit = pas d'oubli !

👤 Je les prends en dehors des repas, et en collation

🍴 Je choisis selon mes goûts : crème, yaourt, jus de fruits, boisson lactée, chaud, froid, glacé...



⚠️ Attention

- ⇒ Je mange ce qui me fait plaisir
- ⇒ Je soigne mes dents et ma bouche pour pouvoir manger
- ⇒ Je ne remplace pas les repas par les compléments alimentaires
- ⇒ Si j'ai un régime alimentaire et une plaie je vois un diététicien

SOS QUI peut m'aider ? : diététicien- médecin



JE BOUGE MINIMUM TOUTES LES 6 HEURES !



Les problèmes



Rester dans la même position



Rester trop longtemps sur un plan dur



Les solutions

➤ OBJECTIF = ZONE D'APPUI DANS LE VIDE

- Lever les appuis au lit ou au fauteuil, à l'aide de matériel spécifique (coussin microbille, air, mémoire de forme.)
- Ne pas laisser le lit en position assise plus d'1h



➤ OBJECTIF = LUTTER CONTRE L'IMMOBILITE

- Utiliser un matelas adapté (à air ou à mémoire de forme)
- Au fauteuil, se soulever 2 à 3 fois toutes les 2h en prenant appui sur les accoudoirs (utiliser un coussin adapté)
- Je pense à demander de l'aide



Même sur un matelas spécifique je change de position !



Bouger, varier, ou changer de positions régulièrement



SOS QUI peut m'aider ? : Infirmier - pharmacien/prestataire - Ergothérapeute /kiné



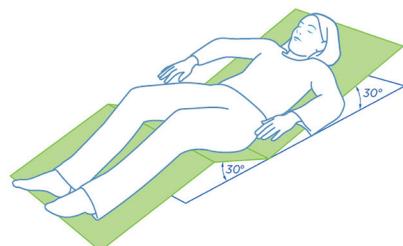
IDÉES DE POSITIONNEMENT ALLONGÉ

⇒ Je demande des coussins d'aide au positionnement à mon médecin ou l'infirmière ou à l'ergothérapeute



Décharger le sacrum = Alterner les positions sur les côtés et le dos

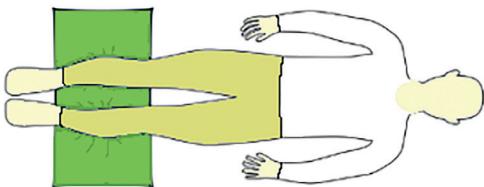
➤ **Sur le dos :** pas de rougeur apparente, position de prévention de base



➤ **Sur les côtés :** décharge sacrum + talons



Décharger les talons



! Même sur un matelas à air, j'utilise des coussins pour me positionner et décharger des zones spécifiques (talons, tête....)

SOS QUI peut m'aider ? : Infirmier - pharmacien/prestataire - Ergothérapeute /kiné

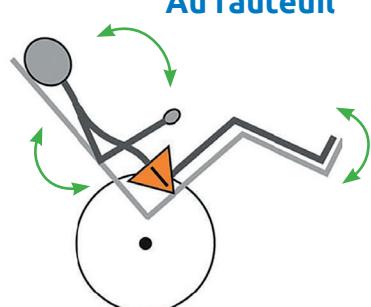
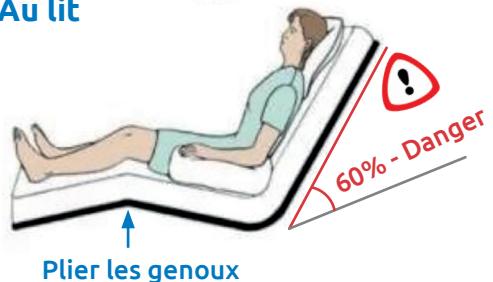


IDÉES DE POSITIONNEMENT ASSISE

⚠ Avoir un fauteuil adapté et lit médicalisé



Au lit



Penser à basculer le fauteuil

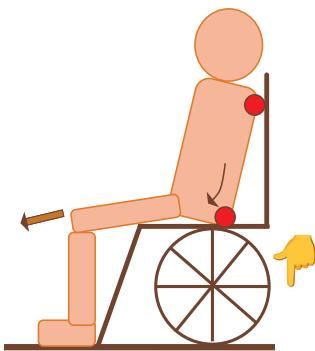
⚠ Coussin d'aide à la prévention d'escarre standard ou évidés sous les zones à risque



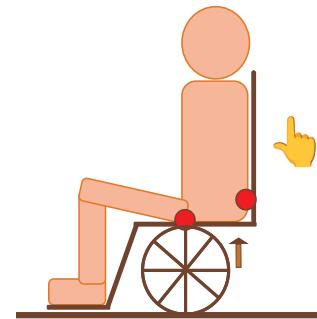
⚠ **Ne pas utiliser :**

- bouée
- peau de mouton

⚠ Positionnement sur la hauteur des cale-pieds



Trop bas :
Appuis au
sacrum
(coccyx)



Trop haut :
Appuis aux
ischions
(sous la fesse)

sos QUI peut m'aider ? : Infirmier - pharmacien/prestataire -
Ergothérapeute /kiné



POINTS IMPORTANTS ATTENTION

- ⚠️ Ne pas masser une rougeur cutanée = la mettre en décharge
 - ⚠️ Ne pas utiliser des bouées, des peaux de moutons
 - ⚠️ Ne pas mettre des pansements en mousse (Hydrocellulaire) sur les zones d'appuis ou rougeurs
 - ⚠️ Ne pas trop redresser le dossier du lit en dehors du temps de repas
 - ⚠️ En cas de rougeur au niveau de l'assise, ne pas rester toute la journée dans le fauteuil
 - ⚠️ Ne pas avoir les pieds dans le vide sans appuis au fauteuil
 - ⚠️ Ne pas rester seul, demander de l'aide à un professionnel

Notes



MES CONTACTS UTILES



J'habite en Occitanie et j'ai une plaie, mes soignants peuvent contacter le réseau CICAT Occitanie au 09 70 40 20 60 / www.cicat-occitanie.org



Je veux en savoir plus : www.sf-escarre.com
Société Française de lutte contre les escarres.



Nom :

Tél :

Nom :

Tél :

Nom :

Tél :

Nom :

Tél :

Ce livret est le fruit d'un travail du groupe pluridisciplinaire (IDE, Diététicienne, Ergothérapeute) « Plaie et cicatrisation » du GHT Est-Hérault Sud-Aveyron - Novembre 2025



HÔPITAL SAINT-ELOI
80 Avenue Augustin Flliche
34090 Montpellier

www.chu-montpellier.fr