

Bosses, brûlures et Plaies superficielles

Sur les petits « bobos », de l'eau et du savon suffisent le plus souvent

Bosse

Une « bosse » est un hématome survenant sous la peau après un traumatisme. C'est l'équivalent d'un « bleu » en relief. Certaines localisations favorisent la survenue d'une « bosse » après un traumatisme notamment le crâne et les tibias.

Dans ce cas, le seul traitement efficace est la compression avec **application de glace pendant une dizaine de minutes** en protégeant la peau avec un linge propre.

A titre symptomatique, on peut utiliser du **paracétamol** pour soulager la douleur

Brûlure superficielle

La brûlure superficielle dite du 1^{er} degré est un érythème, c'est-à-dire une rougeur simple sans cloque.

Elle peut être rapidement apaisée sans moyen médicamenteux en arrosant la lésion à l'eau courante selon la règle dite des « trois 15 » : **Eau courante à 15°, arrosage à 15 cm au-dessus de la lésion, pendant 15 minutes.**

A titre symptomatique, on peut ensuite utiliser du **paracétamol** pour soulager la douleur résiduelle.

Aucune application de pommade, de gel, de désinfectant ou de corps gras n'est nécessaire.

Plaies superficielles

En cas de plaie superficielle, le premier soin à effectuer est **un lavage soigneux à l'eau et au savon** puis de sécher la plaie avec un linge propre.

En cas de petit saignement, on peut proposer une compression de quelques minutes avec un linge ou une compresse propres non tissés.

Il est ensuite possible d'**appliquer un désinfectant** en privilégiant ceux à base de chlorhexidine ou d'hypochlorite de sodium et de laisser sécher à l'air libre.

On peut ensuite **protéger la plaie** avec une interface vaseline-hydrocolloïde en demandant conseil à son pharmacien pour obtenir un produit adapté ou laisser la plaie à l'air libre.

Il faut tenir la plaie propre et surveiller son évolution.

Il est préférable d'utiliser toujours le même antiseptique pendant l'évolution et **ne pas utiliser de produits colorés** (éosine par exemple) qui masquent la plaie et risquent d'en gêner la surveillance.

A titre symptomatique, on peut ensuite utiliser du **paracétamol** pour soulager la douleur résiduelle.

Même en cas de plaie très minime y compris piqûres, coupures, excoriations peu pénétrantes et non souillées, **il est indispensable de vérifier la date du dernier vaccin contre le tétanos.**

Il faut réaliser un rappel si la vaccination date de plus de 20 ans jusqu'à l'âge de 65 ans et plus de 10 ans après 65 ans (demander conseil à votre médecin en cas de date incertaine ou d'absence de vaccination).

Toute brûlure ou plaie n'évoluant pas favorablement au bout de deux ou trois jours doit être montrée à un médecin.