



# Mes cicatrices au quotidien

Informations destinées aux patients

Service de Chirurgie plastique et maxillo-faciale  
Centre des Brûlés





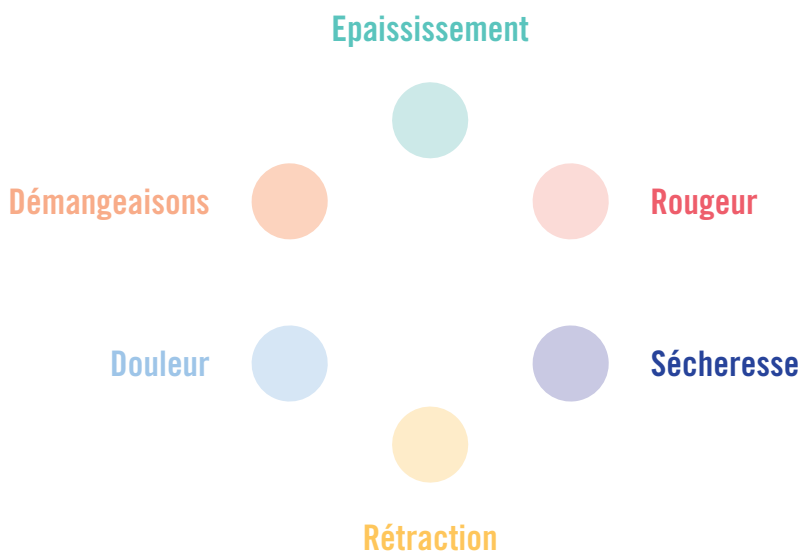
## LES SOINS APRÈS VOTRE BRÛLURE

Les soins de plaies, et donc les pansements, sont (presque) terminés. Votre plaie de brûlure est donc fermée. La cicatrice obtenue va maintenant évoluer pendant plusieurs mois, jusqu'à 18 à 24 mois après la fermeture des plaies, avec un pic à 6 mois. Il convient maintenant de surveiller l'évolution de cette cicatrice.



## VOTRE CICATRICE AU COURS DU TEMPS...

La cicatrice obtenue est très active. Elle va se modifier progressivement et peut présenter quelques désagréments au cours de son évolution.





## 1 L'ALIMENTATION

### L'alimentation joue un rôle important dans votre traitement.



Pour une bonne cicatrisation, il est important de manger équilibré tout en privilégiant les aliments **riches en protéines** (viande, volaille, poisson, oeufs, fromages, charcuterie, laitages...), **les fruits et légumes**, riches en vitamines et sels minéraux, et **de bien vous hydrater**. Buvez au minimum 1,5l d'eau par jour.

Soyez également attentif à une éventuelle perte ou prise de poids, signe d'un déséquilibre alimentaire.

Le service Diététique répondra volontiers à toutes vos questions. Parlez-en au coordinateur de soins pour organiser un rendez-vous.



## 2 LE SUIVI PSYCHOLOGIQUE

Une brûlure peut apporter son lot d'émotions, de sentiments divers et de remises en question pour vous et/ou votre famille.

Une **psychologue** est présente pour vous accompagner et prendre le temps de réfléchir avec vous (et/ou votre famille) sur ces questionnements, à votre convenance, que ce soit pendant l'hospitalisation ou après la sortie de l'hôpital.

3

## L'AIDE SOCIALE



**Le travailleur social assure une aide, un soutien, une écoute en fonction de vos besoins lors de votre hospitalisation mais aussi lors du suivi après votre hospitalisation.**

Il vous informe, vous accompagne et vous oriente dans les démarches liées à divers aspects :

- De l'aide administrative en matière d'assurances ;
- Des aides à la vie journalière dans la mise en place d'un suivi à domicile en étroite collaboration avec les aides et soins à domicile (infirmières, kinésithérapie, aides familiales, prêts de matériels...)
- Des aides à l'organisation de vos transports pour vous rendre aux soins, consultations, séances de kiné ou de rééducation ;
- Le Service social peut aussi vous proposer une analyse de votre situation financière en vue de l'introduction d'une éventuelle demande d'aide à la Fondation des Brûlés.

**Toutes ces démarches seront entreprises en étroite concertation avec vous et/ou votre famille, et ce, en toute confidentialité.**



4

## LA FONDATION DES BRÛLÉS

La Fondation des Brûlés désire, grâce à un soutien financier et juridique, aider les victimes de brûlures et leur famille à reprendre leur place dans la société.

La Fondation mène également une intense politique de prévention visant à limiter le plus possible les cas de brûlures. Vous pouvez obtenir plus de renseignements à propos de la Fondation auprès de l'assistant(e) social(e) ou du coordinateur de soins.

Retrouvez davantage d'informations sur [www.brulures.be](http://www.brulures.be)



5

## LA REPRISE DU TRAVAIL

La reprise de l'école ou du travail est possible dès que le médecin vous y autorisera.





6

## LA CICATRICE AU QUOTIDIEN

### A. SE LAVER

Vous pouvez laver votre cicatrice avec votre savon habituel et un gant de toilette. Ceci est même très important pour éliminer les résidus de crème hydratante. Préférez un savon à pH neutre ou une huile lavante.

#### Quelques produits :

Sanex Zéro%, Uriage Huile lavante, Eucérin Huile lavante...

### B. LE SPORT

La reprise du sport est possible dès que le médecin vous y autorisera.

Si vous portez des vêtements compressifs qui couvrent une grande partie du corps, il est préférable de les ôter pendant votre session sportive pour éviter d'avoir trop chaud.

### C. LA PISCINE

Vous pouvez aller à la piscine si vous n'avez plus de plaie.

La natation est d'ailleurs une excellente activité pour votre santé et la cicatrice.

**Le chlore peut être desséchant.** Il faut donc prendre une douche pour l'éliminer et **hydrater la cicatrice** dès la sortie de l'eau.

*Attention : il ne faut pas nager avec les vêtements compressifs ou le silicone.*

## D. LES PETITS SOINS

Lors de chocs ou de frictions, quelques cloches peuvent encore apparaître sur vos cicatrices.

Ceci est un phénomène normal vu la « fragilité » de votre nouvelle peau. Une désinfection classique suffit généralement (iso-Betadine dermique).

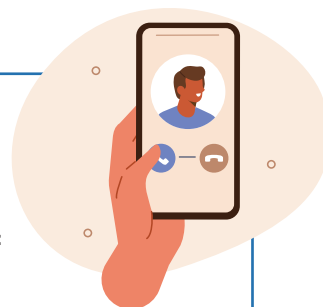
Si vous avez des difficultés, n'hésitez pas à contacter l'infirmière du suivi de plaies (voir les numéros utiles ci-dessous).

7

### LES NUMÉROS UTILES

Il vous informe, vous accompagne et vous oriente dans les démarches liées à divers aspects :

- **Coordinateur du trajet de soins et du suivi :**  
**REMY Christophe 04 / 323 47 15**  
(du lundi au vendredi de 13h à 16h)
- **Soins de plaies :**  
**04 / 323 70 95**  
(du lundi au vendredi de 9h à 17h)
- **Psychologue :**  
**Sourour CHAABANE 04 / 323 28 28**
- **Assistante sociale :**  
**Christelle NYS 04 / 323 48 46**
- **Secrétaire :**  
**Carmen MIGLIORE 04 / 323 11 25**





**Retrouvez davantage d'informations sur notre site :**  
[www.chuliege.be/centre-brules](http://www.chuliege.be/centre-brules)



Editeur responsable :  
CHU de Liège  
Avenue de l'Hôpital, 1 - B-4000 Liège  
Juin 2025