



COMMENT OUBLIER NOS CICATRICES

ÉGRATIGNURE OU SUITES D'UNE
INTERVENTION CHIRURGICALE :
TOUT CE QU'ON DOIT SAVOIR POUR GARDER
LE MOINS DE MARQUES POSSIBLE.

PAR SOPHIE GOLDFARB

LES BONS GESTES QUAND ON SE BLESSE

La Société française de médecine d'urgence recommande de laver la lésion à l'eau claire, avec ou sans savon et de la tamponner avec un linge propre. Puis d'appliquer un pansement pour éviter aux bactéries d'entrer et, surtout, pour empêcher la plaie de s'assécher. Contrairement à une idée reçue, il ne faut pas qu'une croûte se forme car, en dessous, des bactéries creusent la future cicatrice. Si elle est déjà là, on la ramollit sous l'eau ou avec de la vaseline pour qu'elle tombe sans l'arracher. Durant trois à quatre jours, on remet un pansement après la douche.

CICATRISER, C'EST LONG ?

« La cicatrisation dure huit jours sur le visage, deux à trois semaines sur le corps », explique le D^e Sylvie Meaume, dermatologue-gériatre à l'hôpital Rothschild. Après l'arrêt du saignement, les cellules sanguines éliminent germes et bactéries. Pendant deux à trois jours, la zone est rouge, gonflée, douloureuse et chaude. La peau entre ensuite en phase de réparation (une à trois semaines). La cicatrice, alors rouge, fine et indolore, va mettre encore plus d'un an à se remodeler, s'assouplir, se lisser et s'éclaircir.

QUELLE PRÉCAUTION PRENDRE AVANT UNE OPÉRATION ?

Arrêter de fumer ! L'idéal : six à huit semaines avant, pour éviter toute complication. Même deux jours avant, c'est déjà mieux que rien. Et comme le tabac freine la cicatrisation, on évite de reprendre après, si possible pendant quatre semaines.

QUAND FAIRE RETIRER LES POINTS DE SUTURE ?

« Les protocoles sont très rigoureux : au bout de cinq jours sur le visage (et pas une semaine comme pratiqué régulièrement, nldr), entre quinze à trente jours sur le corps », explique la D^e Meaume. En attendant leur retrait, on hydrate trois ou quatre fois par jour avec une crème cicatrisante hypoallergénique.

MA CICATRICE SUINTE, C'EST GRAVE ?

C'est normal au début. « Mais si elle est rouge et douloureuse au bout de quatre jours, on file chez le généraliste ou aux urgences. Si elle devient boursouflée (hypertrophique), on consulte son dermatologue », conseille Sylvie Meaume.

COLLES, STRIPS ET PANSEMENTS CICATRISANTS, QU'EN PENSER ?

Les pansements microporeux sont utilisés en prévention chez les patients à risque de cicatrisation pathologique et pour le traitement des cicatrices chéloïdes (en relief). Sur le visage et les mains, on leur préfère gels et plaques de silicone. Ces dispositifs médicaux prescrits par le chirurgien, mais non remboursés, doivent être posés dans le sens de la cicatrice, et non perpendiculairement, pour la comprimer et l'aplanir.

LE MASSAGE, ÇA AIDE À MIEUX CICATRISER ?

Primordial, ce geste relance les échanges, stimule la production de collagène et d'élastine, redonne souplesse et élasticité à la peau. Quand la cicatrice est bien fermée, on pratique des petits mouvements circulaires avec une crème, cinq minutes matin et soir. « Après une césarienne ou une intervention liée à un cancer, très peu de femmes osent se masser elles-mêmes », constate Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. Dès que la cicatrice est libre de sutures, le thérapeute peut commencer à l'assouplir, à la décoller des tissus sous-jacents en alternant drainage manuel et palper-rouler. Il peut aussi pratiquer des séances d'endermologie médicale (Cellu MÓ Alliance de LPG), avec des résultats prouvés, visibles en deux à trois semaines. La kinésithérapeute Anne Cali recommande même l'usage de la petite pompe d'Aspivenin, une ou deux fois par jour sur les longues cicatrices suite à une abdominoplastie, par

ATTENTION, PATIENTS À RISQUES !

Nous ne sommes pas tous égaux devant la cicatrisation. Les peaux asiatiques, métisses et foncées, les adolescents et les femmes enceintes ont plus de risques de développer des cicatrices chéloïdes. Certaines zones sont aussi particulièrement fragiles. La partie inférieure du visage, les lobes (six semaines) et les cartilages des oreilles (12 semaines, attention aux piercings !), la région du thorax et du sternum, ainsi que les épaules devront être bien surveillés après une opération.

exemple. « Mais s'il est possible d'améliorer l'aspect de la cicatrice, on ne peut pas la faire disparaître », précise Jocelyne Rolland.

leur de la peau, il y a un risque d'hyperpigmentation post-inflammatoire. Le bon geste : avoir un petit stick SPF 50+ dans son sac.

LE MIEL ET LES HUILES ESSENTIELLES, ÇA MARCHE ?

« Il ne faut pas jouer les apprentis sorciers, avertit Michel Faucon, docteur en pharmacie et aromathologue. Certaines préparations peuvent être utiles en complément de la médecine traditionnelle, certainement pas pour la remplacer. » Pour une action modérée et sans risque, il suggère de mélanger 1 ml d'huile essentielle de géranium bourbon, 2 ml de lavande vraie et 100 ml d'huile de calophylle et de jojoba. Une étude menée par le Dr Bernard Descottes au CHU de Limoges a montré le pouvoir antibactérien et cicatrisant du miel appliqué dès le bloc opératoire. Chez soi, on peut enduire de miel, de thym ou de lavande (davantage bactéricides) une plaie de petite taille et peu profonde ou une brûlure du 1^{er} degré, et la recouvrir d'une compresse sèche.

FAUT-IL PROTÉGER UNE CICATRICE DU SOLEIL ?

Absolument ! Pendant au moins un an, hiver compris. Tant que la cicatrice n'a pas la cou-

PEUT-ON « RÉCUPÉRER » UNE CICATRICE PATHOLOGIQUE ?

« On peut améliorer la cicatrisation grâce aux procédés laser comme UrgoTouch. Des études récentes plaident pour une intervention dès le jour de l'opération chirurgicale, complétée par une séance au retrait des points », détaille la Dr^e Anne Lepillou-Prost, dermatologue. Pour une cicatrice hypertrophique, on combine laser vasculaire et laser fractionné CO₂. Ce dernier crée des micropuits qui favorisent la pénétration locale d'une crème corticoïde », précise-t-elle. Des séances à programmer avant la fin du premier mois et à répéter deux ou trois fois, espacées de quatre à huit semaines (à partir de 100 € l'une). Pour une cicatrice chéloïde, le praticien procédera d'abord à une excision chirurgicale avant de traiter au laser pour éviter la récurrence. « Certaines personnes répondent bien aux techniques de remodelage d'une cicatrice en creux, qui associent laser et injections de comblement (à partir de 300 € la séance) », conclut la dermatologue. ■



NOTRE SHOPPING ANTI-BOBOS

- 1. Culte.** Cette pâte à l'eau thermale d'Avène est le plus prescrit des cicatrisants. Cicalfate Crème Réparatrice, Avène, 40 ml, 7,95 €.
- 2. Hyper complète.** Un cocktail d'actifs pour isoler, assainir, apaiser et stimuler. Bariéderm Cica-Crème Réparatrice au Cu-Zn, Uriage, 40 ml, 7,57 €.
- 3. N°1 aux États-Unis.** Ce gel combine cires minérales, lanoline et agents apaisants pour favoriser la régénération. Aquaphor, Eucerin, 40 ml, 7,90 €.
- 4. Gel siliconé.** Panthénol, acide hyaluronique et complexe cuivre, zinc et manganèse, à utiliser post-sutures, peeling ou laser. Cicaplast Gel B5, La Roche Posay, 40 ml, 8,20 €.
- 5. Action en profondeur.** Hyper fluide, ce soin stimule la réparation jusqu'à la jonction derme-épiderme. Neocica, Filorga, 40 ml, 32,90 €.
- 6. Multi-actions.** Resveratrol, cuivre, zinc, acide hyaluronique et centella asiatica agissent sur chaque étape de la réparation cutanée. Cicabio Crème réparatrice, Bioderma, 40 ml, 9 €.
- 7. Crème pansement.** Pour tous les bobos quotidiens. Cica-Crème, Mixa, 50 ml, 5,15 €.
- 8. Enrichie en polyphénol et pré-biotique.** Cette crème booste la réparation et calme les tiraillements. Cicavit + Crème, SVR, 40 ml, 8,50 €.