

Prévenir une lésion de pression

Une hospitalisation ou un changement de santé peut rendre vos mouvements difficiles.

Quand vous bougez moins, vous risquez plus de développer une lésion de pression.

Vous pouvez prévenir ces lésions en restant actif et en adoptant de bons gestes.

Qu'est-ce qu'une lésion de pression?

Une lésion de pression (ou « plaie de lit ») apparaît quand votre peau reste écrasée entre un os et une surface dure, comme un lit ou un fauteuil. Le manque d'air et de sang dans la peau cause cette lésion. Elle peut se former en quelques heures.

Une bonne prévention réduit beaucoup ce risque.

Quels sont les facteurs de risque?

Vous êtes plus à risque si vous avez :

- une mobilité réduite (après une chirurgie, un accident ou en cas de confusion);
- une incontinence qui garde la peau humide;
- une alimentation faible en protéines, une dénutrition ou une déshydratation;
- une perte de sensibilité ou des frottements répétés;
- certaines maladies comme le diabète ou le cancer;
- une peau plus fragile avec l'âge;
- le tabagisme.



Quelques faits importants

Le premier signe d'une lésion est une rougeur qui ne pâlit pas quand vous appuyez avec un doigt. Cette rougeur peut ne pas être douloureuse.

Les lésions apparaissent souvent aux endroits où les os sont près de la peau :

- arrière de la tête
- oreilles
- menton
- omoplates et colonne vertébrale
- coudes
- coccyx
- hanches
- genoux et tibias
- chevilles
- talons

Une lésion peut être longue à guérir, s'infecter et causer de la douleur. Elle peut aussi prolonger l'hospitalisation.

La prévention est donc essentielle.

Comment prévenir une lésion de pression?

Votre rôle est très important. Vous êtes la personne qui peut le mieux protéger votre peau.

Au lit

- Changez de position souvent.
- Soulevez-vous plutôt que glisser.
- Gardez la tête du lit à un maximum de 30° pour éviter de glisser.

Au fauteuil

- Changez votre appui toutes les 15 minutes.
- Gardez le dos droit, les pieds au sol et les bras sur les appuis.
- Répartissez bien votre poids.

Pour protéger votre peau

- Utilisez des oreillers ou des coussins pour éviter le contact direct entre les os ou entre deux zones de peau.
- Surélevez vos talons pour les protéger.
- Gardez votre peau propre et sèche.
- Nettoyez la peau avec un savon doux et de l'eau tiède.
- Ne massez pas les rougeurs.

Pour soutenir votre santé

- Mangez une alimentation équilibrée riche en protéines.
- Buvez de l'eau pour rester bien hydraté.

À surveiller

- Vérifiez votre peau à chaque changement de position, surtout aux zones osseuses.
- Avertissez un professionnel de la santé si vous voyez une rougeur ou ressentez une douleur à ces endroits.

Ensemble, on peut prévenir

Vous et vos proches pouvez agir chaque jour pour prévenir les lésions de pression et le déconditionnement.

Restez attentif à tout changement dans votre état et demandez de l'aide au besoin.

Chaque petit geste compte.

Questions / notes :

Références : Hôpital de Dolbeau, Comment prévenir une plaie de pression, guide d'information pour vous et vos proches, 2015-11-13 | OIIQ, Les soins de plaies au cœur du savoir infirmier; de l'évaluation à l'intervention pour mieux prévenir et traiter. 2007.

FI-DSIERI-PrevenirLesionPression02-26.pdf | Une collaboration de la Direction des soins infirmiers, de l'enseignement, de la recherche et de l'innovation et de la Direction des communications et des affaires publiques du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Ce document est la propriété du CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Toute modification est interdite sans autorisation. La reproduction du document tel quel est permise. ©Gouvernement du Québec, 2026