

/ Animaux

/ Psycho

/ Conso

/ Santé

/ Sciences

/ Conseils

# Le temps peut cicatriser toutes les blessures

## PEAU

Processus biologique, durée, esthétique, conseils pratiques. Ce que vous devez savoir sur la cicatrisation.

FABRICE BREITHAUP

La nature est quand même bien faite. Une plaie? Et hop, la peau se régénère. Ce phénomène, c'est la cicatrisation. Un phénomène presque magique, et pourtant bien naturel.

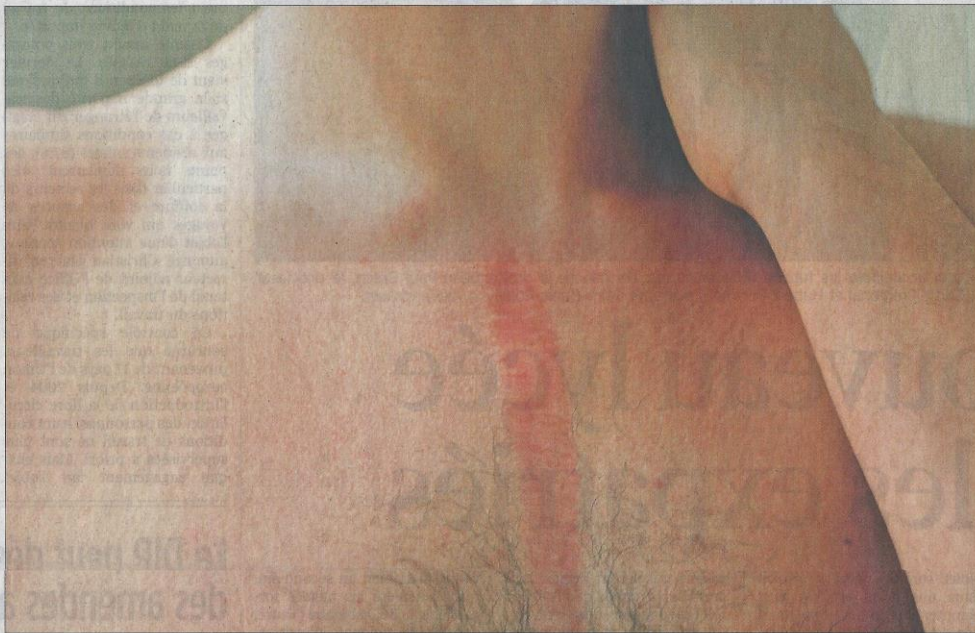
Les explications du docteur Alexandre Campanelli, médecin chef de clinique au service de dermatologie des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG).

**La cicatrisation, c'est quoi précisément?** C'est un processus biologique naturel complexe qui aboutit à une réparation des tissus lorsqu'il y a eu une perte de peau, comme une plaie ou une brûlure après un accident ou une coupure suite à une intervention chirurgicale.

**Comment cela se passe-t-il?** D'abord, le sang qui coule coagule et les globules blancs arrivent sur place pour nettoyer la plaie. Parallèlement, la lésion se couvre d'un caillot sanguin. Celui-ci forme une croûte, qui va protéger la plaie.

Pendant ce temps, sous la croûte, la nature s'active: vers le quatrième jour après la plaie ou la coupure, les cellules dites fibroblastes migrent et prolifèrent vers le centre de la lésion pour y sécréter du collagène afin de combler la perte de peau. Par ailleurs, sous l'effet de certaines cellules aux propriétés contractiles, les bords de la plaie se rapprochent.

Puis, d'autres cellules, les kératinocytes, migrent à leur tour et prolifèrent à partir des bords de la plaie pour reconstituer une nouvelle surface cutanée.



**Cicatrice.** La chirurgie esthétique au laser ne peut pas faire disparaître complètement une cicatrice. Elle ne va réussir qu'à atténuer la visibilité de celle-ci. (ANNA MOLLER/ZEFA/CORBIS)

Au terme du processus, la croûte se détache et tombe, laissant apparaître une peau neuve.

A noter qu'il faut parfois aider la nature. Dans certains cas (plaie profonde avec perte importante de peau), il faut suturer les bords de la plaie par des fils ou des agrafes pour accélérer la cicatrisation.

**Combien de temps dure le processus de cicatrisation?** C'est très variable. Cela dépend de nombreux facteurs: l'individu lui-même, son état de santé (les carences en vitamines ou en oligoéléments), les mala-

dies cardiaques ou respiratoires, le diabète ou certains médicaments retardent la cicatrisation), son âge (on cicatrise moins vite et moins facilement avec l'âge), la masse de peau perdue ou encore la localisation de la plaie (la cicatrisation est plus rapide sur le visage, mais plus lente sur le tronc et les membres, notamment parce que ces parties sont moins bien vascularisées et que la peau qui s'y trouve est plus épaisse).

**Peut-il y avoir des complications?** Oui. Le principal risque est une infection de la plaie.

L'autre est la formation d'une cicatrice difforme, nommée chéloïdienne. C'est le résultat d'une cicatrisation exagérée. Elle est dure, saillante, s'étend au-delà de la région de la plaie et est douloureuse ou sensible. Elle se forme après n'importe quelle plaie, souvent après une brûlure, en particulier sur le thorax, les épaules, le dos et les oreilles, et se rencontre plus fréquemment dans la population noire. Elle nécessite un traitement spécial (corticoïdes, cryothérapie, radiothérapie, pansement en silicone ou laser), mais sans garantie...

## Bon à savoir

► **Pour nettoyer une plaie superficielle après une blessure simple:** utilisez de l'eau claire sans savon (mais ne maintenez pas trop longtemps la plaie sous l'eau) ou du sérum physiologique. Attention aux désinfectants: certains perturbent la cicatrisation.

► **Appliquez un pansement:** il protège la plaie, notamment des bactéries, en créant un environnement adéquat pour la cicatrisation, et réduit les douleurs.

► **Assurez-vous de votre état de vaccination contre le tétanos.**

► **Ne vous baignez pas:** l'eau, en macérant, ralentit la cicatrisation et augmente le risque d'infection.

► **Ne faites pas de mouvements de trop grande amplitude,** par exemple pendant une activité sportive: cela risque de désolidariser les bords de la plaie qui essaient de fusionner. C'est surtout vrai si votre plaie est suturée.

► **Évitez de vous exposer au soleil:** celui-ci perturbe la pigmentation de la nouvelle peau. Vous risquez alors de vous retrouver avec une cicatrice de couleur différente de celle de la peau normale.

► **Prudence avec le tabac:** la fumée diminue la circulation sanguine cutanée, donc l'apport en oxygène pour la cicatrisation. **FB**

## Question d'esthétique

### Peut-on faire disparaître une cicatrice?

Si elle est trop gênante, on peut, dans certains cas et selon le type de cicatrice, utiliser plusieurs genres de traitement, comme des crèmes à appliquer en massant la peau, des peelings chimiques, des lasers, des lampes flash ou par correction chirurgicale.

Cela dit, il faut bien garder à l'esprit que, contrairement

à une idée reçue, aucun traitement ne peut faire disparaître complètement une cicatrice. Tout au plus, et dans le meilleur des cas, ces mêmes traitements peuvent-ils atténuer sa visibilité. **(fb)**

Tous les jeudis,  
retrouvez ici  
votre rendez-vous  
avec la santé