Mon enfant s'est coupé ou écorché



Chutes, genoux écorchés, petites coupures : la plupart des plaies se soignent à la maison. Le geste le plus important est un **bon nettoyage à l'eau et au savon**.

1 – J'observe | 2 – J'agis | 3 – Je surveille | 4 – Recommandation de mon pharmacien

1 J'observe

a Je me **lave les mains**, puis je regarde la plaie : taille, profondeur, saleté.

b Plaie **superficielle** : les bords sont proches et ne s'écartent pas.

c Plaie **profonde** : bords écartés, saigne beaucoup, ou on voit la graisse ou le muscle.

Plaies à faire voir

Endroit	Visage, main, pied, articulation, près de l'œil.
Cause	Morsure, griffure d'animal, objet rouillé ou sale.
Plaie	Corps étranger ou gravillons impossibles à enlever.

⚠ **Saignement abondant ou qui gicle :** je comprime fort avec un linge propre, **sans relâcher**, et j'appelle le **SAMU**.

2 J'agis

Mains propres
Je me lave les mains avant de toucher la plaie.

Eau et savon
J'arrose à l'eau courante et au savon, je rince bien.

Je désinfecte
Antiseptique adapté à l'enfant, après le lavage.

Je protège
Pansement propre, changé chaque jour.

Bien soigner une petite plaie

- Si elle saigne, je **comprime quelques minutes** avec une compresse propre.
- J'enlève les petites saletés avec une **pince propre**.
- Je surveille chaque jour : **rougeur, chaleur, gonflement, pus**.
- Je vérifie que ses vaccins contre le **tétanos** sont à jour.

À ne pas faire

✕ Pas d'alcool ni de produit qui pique sur une plaie ouverte.

✕ Pas de coton qui laisse des fibres dans la plaie.

✕ Ne pas arracher la croûte.

Suite au verso : 3 – Je surveille et 4 – Recommandation de mon pharmacien →

3 Je surveille

Une petite plaie propre se referme en **quelques jours**. Je surveille les signes d'infection.

VERT · Je surveille à la maison

- Plaie propre qui se referme.
- Pas de rougeur autour.
- Douleur qui diminue.

→ Pansement propre chaque jour.

ORANGE · Je consulte dans la journée

- Plaie **rouge, chaude, gonflée** après 24-48 h.
- Du pus, de la fièvre.
- Vaccin tétanos pas à jour ou inconnu.
- Plaie au visage (risque de cicatrice).
- Plaie par clou ou objet pointu.

ROUGE · Je consulte en urgence

- Saignement qui **ne s'arrête pas**.
- Plaie profonde à bords écartés (points ?).
- Objet planté : je ne le retire pas.
- Doigt qui ne bouge plus ou insensible.
- **Morsure ou griffure d'animal** : risque de rage, centre antirabique le jour même.

Ma trousse de premiers soins

- ✓ **Savon doux** et dosettes de sérum physiologique.
- ✓ **Antiseptique** adapté à l'enfant.
- ✓ **Pince à épiler** et petits ciseaux propres.
- ✓ **Compresses stériles** et bande.
- ✓ **Pansements** de plusieurs tailles.
- ✓ Le **carnet de vaccination** à portée de main.

4 Recommandation de mon pharmacien



« Bien laver une plaie, c'est déjà la soigner. »

- Un lavage soigneux à l'eau et au savon **élimine la majorité des germes**.
- Points de suture ou colle : il faut consulter **rapidement**, ne tardez pas.
- Morsure ou griffure d'animal : **laver 15 minutes** à l'eau et au savon, puis consulter le jour même (rage).
- Une cicatrice récente se **protège du soleil** plusieurs mois.
- Mon pharmacien m'aide à choisir **l'antiseptique et le pansement** adaptés.

Numéros utiles en Tunisie

190 SAMU — urgence médicale

198 Protection civile

Mon médecin : _____

Ma pharmacie : _____

Sources

Assurance Maladie (ameli.fr), « Comment bien soigner une plaie ? » · Santé.fr, plaies et antiseptiques · VIDAL, que faire en cas de plaie · Institut Pasteur de Tunis, prévention de la rage. · Contre-vérification Vera Health, novembre 2026.

Relu et validé par : Rédaction ConseilPharma · Novembre 2026

Cette fiche informe et ne remplace pas l'avis d'un médecin.

Scannez : la fiche en ligne