

Toute plaie, toute brûlure, toute incision chirurgicale (même esthétique), toute lésion qui abîme la peau laissera une cicatrice.

Cependant, en respectant des précautions simples, il est possible d'en atténuer l'aspect. Une cicatrice évolue pendant plusieurs mois et ne prend son aspect définitif en moyenne qu'au bout d'un an.

- ▶ Au début, la cicatrice est habituellement fine et linéaire.
- ▶ Dans les 4 à 8 semaines, elle devient progressivement dure, rouge et s'accompagne de démangeaisons. Ce stade inflammatoire et transitoire est parfaitement normal.
- ▶ L'évolution se termine en laissant une cicatrice souple, blanche plate et indolore, un an environ après l'opération.

**Il est à savoir que l'aspect définitif d'une cicatrice sera différent selon sa localisation, l'âge, le type de peau.**

Les Hôpitaux Universitaires de Strasbourg - Direction de la communication - AS - /03 - Septembre 2013  
Illustration de Guillaume Malecamp. Document produit par A. Cardot - IDE

Pôle de chirurgie maxillo-faciale,  
morphologie et dermatologie

## CICATRISER... ET APRÈS ?

➤ Les cicatrices sont inévitables,  
définitives, et indélébiles.



# ➤ CICATRISER... ET APRÈS ?

## Les précautions pour optimiser la cicatrisation

### Hygiène

Une bonne hygiène corporelle est indispensable. Les bains sont déconseillés dans les deux premiers mois. Les douches sont permises dès cicatrisation, en général à l'ablation des fils.

### Massage de la cicatrice

Il permet d'assouplir la cicatrice. À débiter 6 semaines après l'intervention. Vous pourrez le réaliser vous-même suivant les consignes du chirurgien et/ou du kinésithérapeute (il s'agit de pétrir fermement la cicatrice 1 à 2 fois par jour pendant quelques mois avec une pommade hydratante ou grasse type vaseline).

### Pansement

Le médecin ou l'infirmière vous indiqueront le moment où vous pourrez laisser la plaie à l'air et à partir de quand l'hydrater.

### Alimentation

Pour cicatriser le corps a besoin d'énergie. Favoriser une alimentation équilibrée et riche en protéines (viande, poisson, produits laitiers).

Une bonne hydratation (1,5 L d'eau par jour) est également recommandée.

### Maladies associées

Certaines maladies (diabète, hypertension artérielle, infection,...) peuvent retarder la cicatrisation.

### Sport /activités physiques

Éviter toute activité entraînant une traction ou un effort sur la partie du corps porteur de la cicatrice, car au début la cicatrice est fragile.

### Tabac

Fumer retarde la cicatrisation de la peau.

### Soleil

La cicatrice doit être protégée du soleil pendant environ 1 an. Si l'exposition est inévitable :

- ▶ Porter des vêtements ou un chapeau qui la protègent.
- ▶ Appliquer une crème solaire à fort indice de protection à renouveler toutes les 2 heures.



## Néanmoins, au terme de la cicatrisation, des anomalies peuvent apparaître :



Cicatrice hypertrophique : rouge, enflée, dure, qui démange.



Cicatrice chéloïde : boursoufflée, dépassant les limites de la cicatrice et persistante au delà de 2 ans d'évolution.



Cicatrice « bride » : cicatrice dure, rétractée qui limite les mouvements.

Face à de telles cicatrices, des moyens thérapeutiques existent (silicone, vêtement compressif, injection de corticoïdes, reprise de cicatrice, prothèses d'expansion, plasties). La prise en charge s'effectue à partir d'un an d'évolution.

## Au moindre doute et pour toute information, contacter votre chirurgien ou votre médecin traitant.

Si l'aspect définitif de la cicatrice ne vous satisfait pas, il existe des techniques de camouflage pour les rendre plus discrètes.

Le camouflage est un maquillage médical qui permet d'atténuer ou masquer les cicatrices.



Les conseils de camouflage peuvent vous être dispensés par les infirmières en polyclinique maxillo-faciale ou dermatologie.