



# Escarres, ulcères : 4 protocoles de soin pour traiter ces plaies chroniques

Vanessa Périnat-Bard

**Les escarres et les ulcères sont courants chez les personnes âgées, surtout celles souffrant de diabète. Tea-tree, laurier noble, ciste et bien d'autres huiles essentielles peuvent être d'un grand secours pour prévenir et soigner ces plaies douloureuses. En prime, Vanessa Périnat-Bard dévoile sa synergie à respirer pour soulager la douleur.**

**L**es membres inférieurs sont très fréquemment la cible de blessures et de plaies pouvant devenir chroniques et très handicapantes<sup>1,2,3,4,5</sup>.

## Une plaie chronique, c'est quoi ?

Les plaies chroniques sont des plaies ne présentant aucune tendance à la cicatrisation après 4 à 12 semaines, malgré un traitement local approprié. Cette mauvaise cicatrisation peut provenir d'une infection, d'une mauvaise alimentation (malnutrition et trouble hydrique) ou encore d'une mauvaise irrigation des membres, plus particulièrement des membres inférieurs.

Les causes de l'apparition de plaies chroniques sont variées :

- Une insuffisance veineuse chronique ;

- Une artériopathie des membres inférieurs ;
- Un diabète ;
- Une pression chronique.

Les plaies chroniques les plus fréquentes sont liées à la position couchée, au syndrome du pied diabétique, à l'ulcère veineux de la jambe et à la prise de médicaments anticoagulants.

## Plaies chroniques n° 1 : les escarres

Les escarres<sup>6,7,8</sup> sont très fréquentes chez les personnes alitées ou à mobilité réduite. Ce sont des lésions cutanées qui apparaissent lors d'une pression ou d'un cisaillement prolongés sur la peau et ses vaisseaux. Cette pression perturbe l'apport sanguin à la zone de peau concernée. Or le sang est vital car il transporte l'oxygène et d'autres nutriments essentiels au maintien

de la santé des tissus. Sans apport sanguin suffisant, les tissus subissent des dommages et finissent par mourir (nécrose). L'interruption de la circulation sanguine a également pour conséquence de priver la peau des cellules combattant les infections, les globules blancs. En l'absence de ces globules blancs, une fois l'escarre formée, elle peut être facilement infectée par des bactéries.

La macération et les frottements sont des facteurs aggravants. Si l'état de santé empêche de bouger et contraint de rester alité ou dans un fauteuil, le risque de développer des escarres est important.

L'âge est un facteur déterminant dans la survenue des escarres. Dès 70 ans, en vieillissant, la peau est davantage sujette aux escarres pour plusieurs raisons :

- Perte d'élasticité et de souplesse, ce qui la fragilise ;
- Réduction du flux sanguin liée à l'âge ;
- Diminution de la couche adipeuse (graisse sous-cutanée). L'escarre peut parfois apparaître en moins de 3 heures et commence par une simple rougeur de la peau, qui peut s'aggraver et abîmer les tissus en profondeur.

Leur gravité peut varier d'une plaque de peau décolorée à des plaies ouvertes pouvant exposer l'os ou le muscle sous-jacents, avec un risque énorme d'infection.

### Apparition de l'escarre : 7 symptômes à guetter

- **Un changement de couleur :** une décoloration de la peau persistant de 10 à 30 minutes après la disparition de la pression ;
- **Un changement de texture :** la zone affectée peut devenir dure ou spongieuse. Elle est souvent chaude au toucher et parfois enflée ;
- **Des dommages cutanés :** présence possible d'une plaie ouverte superficielle avec du liquide ou du pus. La lésion peut s'étendre dans les couches profondes du tissu.

Si la plaie est infectée, on constatera les signes suivants :

- Changement de sensation de la peau autour de l'escarre ;
- Coloration verte ou noire des tissus adjacents à la plaie ;
- Présence de pus ;
- Fièvre.

### Une évolution de la plaie en 4 étapes

Les escarres évoluent en 4 étapes, se distinguant par la profondeur de la lésion et des tissus touchés :

- Stade 1 : une rougeur localisée de la peau, qui ne blanchit pas sous la pression (= circulation sanguine compromise), le plus souvent au niveau d'une proéminence osseuse. Une sensation de brûlure ou de démangeaison peut être ressentie. À ce stade, les dommages sont encore réversibles ;
- Stade 2 : la zone est davantage endommagée, une plaie ouverte ou fermée se développe, sous forme de cloque, d'abrasion ou de déchirure peu profonde. À ce stade, l'escarre est douloureuse ;

- Stade 3 : la lésion se creuse car elle s'étend plus profondément dans les tissus sous-cutanés et prend l'aspect d'un cratère. Elle peut même atteindre la couche de graisse présente sous le derme. La peau noircit et forme une croûte. La douleur devient de plus en plus intense ;

- Stade 4 : la peau et les tissus alentour sont gravement endommagés, un ulcère se forme. La lésion est profonde, elle peut toucher les muscles, les os, les tendons et les articulations. Le risque d'infection est accru.

À ce stade, la guérison devient complexe et très longue.

### Mes conseils pour prévenir les escarres

- Bouger et changer de position régulièrement, idéalement toutes les 3 heures ;
- Diminuer la pression aux points d'impact par du matériel adapté, comme un coussin, qui permet de diminuer la pression s'exerçant sur le siège en position assise ;
- Encourager la mobilité quand c'est possible ;

### Baume aroma pour prévenir les escarres

#### Baume pour application externe

10 % d'huiles essentielles

Formule apaisante, adoucissante et protectrice :

- HE Lavande fine *Lavandula officinalis* 20 gouttes ;
- HE Camomille romaine *Chamaemelum nobile* 20 gouttes ;
- HE Immortelle *Helichrysum italicum* 20 gouttes ;
- HE Laurier noble *Laurus nobile* 20 gouttes ;
- HE Lentisque pistachier *Pistacia lentiscus* 20 gouttes ;
- Beurre de karité *Butyrospermum parkii* 24 g ;
- HV Nigelle 24 g.

Réalisation de votre baume dans un pot de 50 ml :

- Faire fondre au bain-marie à feu doux le beurre de karité, puis retirer du feu ;
- Ajouter l'huile végétale de nigelle et mélanger le tout soigneusement à l'aide d'un mini-fouet ou d'un batteur adapté ;

- Laisser tiédir 5 minutes puis mettre la préparation au congélateur quelques minutes en mélangeant de temps en temps. Retirer du congélateur uniquement lorsque la préparation commence à se figer sur les bords du récipient ;

- Ajouter enfin les huiles essentielles puis mélanger énergiquement afin de former un baume bien homogène et onctueux ;

- Couler la préparation dans le pot final et laisser refroidir à température ambiante.

Utilisation du baume : appliquer le baume 3 fois par jour au niveau des zones de pression où une escarre pourrait se former.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants, prudence chez les personnes polymédicamentées et épileptiques.



- Surveiller l'état de la peau, plus particulièrement au niveau des points d'appui (siège, talons, coudes, genoux, arrière de la tête, omoplates, etc.) ;
- S'hydrater suffisamment ;
- Varier l'alimentation ;
- Avoir une bonne hygiène de la peau.

## Mode d'emploi pour soulager vos escarres

Le traitement d'une escarre dépend du stade de la lésion<sup>9,10,11,12</sup>.

Il peut varier d'un simple changement de position plus fréquent au recours à des dispositifs de protection, à des pansements ou à la chirurgie.

*L'utilisation des huiles essentielles est possible pour le stade 1 et éventuellement le stade 2. Les stades 3 et 4 doivent impérativement être suivis par des professionnels.*

### Huile pour application externe - 15 % d'huiles essentielles

Formule cicatrisante, régénérante et anti-infectieuse :

- HE Tea-tree *Melaleuca alternifolia* 30 gouttes ;
- HE Laurier noble *Laurus nobilis* 30 gouttes ;
- HE Géranium rosat *Pelargonium graveolens* 10 gouttes ;
- HE Ciste *Cistus ladaniferus* 10 gouttes ;
- HE Encens *Boswellia carterii* 10 gouttes ;
- HV *Calophyllum inophyllum* 6 ml ;
- HV Nigelle 19,5 ml.

Réalisation de votre huile : dans un flacon de 30 ml, ajouter les huiles essentielles dans les proportions



*Dans le protocole de soin des escarres, le pansement est essentiel.*

indiquées ci-dessus, puis compléter avec les huiles végétales.

Utilisation de cette huile concentrée : appliquer l'huile au niveau de l'escarre, sous pansement, jusqu'à 8 fois par jour les 3 premiers jours, puis 6 fois par jour pendant 3 jours, puis 3 ou 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants, prudence chez les personnes polymédicamenteuses et épileptiques.

### L'importance du pansement

Dans la prise en charge des escarres, le pansement est primordial. L'application de pansements adaptés est essentielle pour accélérer la cicatrisation de l'escarre. Ils doivent permettre :

- La protection de la plaie ;
- La régénération de la peau ;
- Une prévention efficace du risque d'infection.

Il n'existe pas de pansement universel parfaitement adapté à toutes les situations. Le choix du pansement est spécifiquement adapté à chaque étape de la guérison de l'escarre, demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin.

*Les escarres peuvent très vite dégénérer et entraîner des complications, surtout aux stades 3 et 4, pouvant mettre la vie en danger. Si le moindre doute apparaît lors du soin des escarres, il faut impérativement prévenir votre médecin.*

## Plaies chroniques n°2 : les ulcères des jambes

Les ulcères<sup>13,14,15,16</sup> sont des plaies très fréquentes situées principalement au niveau des jambes.

Leur origine peut être veineuse (60 à 80 % des ulcères), artérielle (5 à 10 % des ulcères) ou mixte (10 à 20 % des ulcères). Ils nécessitent une prise en charge rigoureuse.

### Attention à l'insuffisance veineuse...

Une insuffisance veineuse chronique ou une maladie variqueuse provoquent une stase sanguine au niveau de ces veines. Le sang stagné a, par conséquent, un effet toxique pour les tissus adjacents à la veine malade, ce qui entraîne une détérioration de la peau puis l'installation d'un ulcère.

Il est la conséquence d'une insuffisance chronique des veines, comme les varices, qui peuvent évoluer en ulcères si elles ne sont pas suivies.

Il s'agit principalement d'une disparition de la peau cutanée, du derme jusqu'à l'hypoderme, et qui ne guérit pas spontanément sans traitement adéquat.

- L'ulcère variqueux ou veineux est caractérisé par :
  - Sa grande taille et ses bords irréguliers ;
  - Un fond rouge ;
  - Une surface jaune dite fibrineuse ;
  - Son aspect indolore ;
  - Sa localisation au niveau inférieur de la jambe, au niveau de la malléole.
- Une lourdeur de la jambe ou des crampes peuvent révéler une insuffisance veineuse chronique ;
- La prudence est de mise lors de rougeur ou de chaleur du membre, pouvant indiquer une surinfection de l'ulcère ;
- Les facteurs de risque sont l'âge – il atteint le plus souvent la femme de plus de 50 ans aux antécédents de phlébite ou avec terrain d'insuffisance veineuse (varices, jambes gonflées) –, le tabagisme, la sédentarité, la grossesse, la constipation chronique, les thromboses veineuses profondes, etc.

### Et à l'insuffisance artérielle !

- L'ulcère survient à la suite d'une insuffisance artérielle ;
- L'ulcère artériel est caractérisé par :
  - Sa forme arrondie et creusant ;
  - Sa disposition suspendue sur la jambe (dit à l'emporte-pièce) ou distale au niveau des orteils ;
  - Un fond jaune, rouge ou noir (= nécrose) ;

– Autour de l'ulcère, la peau est lisse, sans poil, froide, et les poulx des pieds ne sont pas perceptibles ;

- Les facteurs de risque sont l'âge – il atteint le plus souvent l'homme de plus de 50 ans –, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète, l'hypercholestérolémie et le tabagisme.

Leur traitement est pluridisciplinaire et consiste à :

- Traiter l'insuffisance veineuse et/ou artérielle et ses complications ;
- Avoir une bonne hygiène de vie ;
- Adopter une mobilisation adaptée ;
- Pratiquer des soins de plaies spécifiques (angiologie, chirurgie vasculaire, physiothérapie, dermatologie).

### Comment prévenir les ulcères ?

- Dans la mesure des capacités, marcher le plus possible, car la marche active la circulation sanguine et améliore l'oxygénation des tissus ;
- Lors d'ulcères veineux, compression par bandage des jambes ;
- Lors d'ulcères diabétiques dus à une complication du diabète mal équilibré :
  - Bonne hygiène des pieds : inspectez-les chaque jour en utilisant un miroir au besoin afin de dépister précocement une lésion et ainsi éviter une infection ;
  - Choix de chaussures adaptées ;
  - Prise en charge du diabète ;
  - Suivi mensuel chez le podologue.

### Mon traitement aroma anti-ulcère

Le traitement d'un ulcère par les huiles essentielles dépend de son stade.

Il est possible de les utiliser dans les premiers stades mais elles sont déconseillées sans accompagnement médical approprié lors de nécrose. Il est également important de surveiller qu'aucune infection ne se développe<sup>17,18,19,20</sup>.

#### Huile pour application externe

15 % d'huiles essentielles

Formule cicatrisante, régénérante, anti-infectieuse et circulatoire :

- HE Ciste *Cistus ladaniferus* 30 gouttes ;
- HE Cyprès *Cupressus sempervirens* 20 gouttes ;
- HE Tea-tree *Melaleuca alternifolia* 15 gouttes ;
- HE Thym doux *Thymus officinalis linalol* 15 gouttes ;
- HE Laurier noble *Laurus nobilis* 10 gouttes ;

- HV *Calophyllum inophyllum* 6 ml ;
- HV Nigelle 19,5 ml.

Réalisation de votre huile : dans un flacon de 30 ml, ajouter les huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus, puis compléter avec les huiles végétales.

Utilisation de cette huile concentrée : appliquer l'huile au niveau de l'ulcère, sous pansement, jusqu'à 8 fois par jour les 3 premiers jours, puis 6 fois par jour pendant 3 jours, puis 3 ou 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Contre-indications : femmes enceintes, allaitantes, enfants, prudence chez les personnes polymédicamentées et épileptiques.





L'huile essentielle de ciste peut être utilisée en cas d'ulcère.

## Mon protocole de soin naturel

Le traitement des ulcères des membres inférieurs repose sur 2 principes :

- La cicatrisation ;
- Le traitement de l'origine.

Avant de commencer tout traitement, l'hygiène locale par un nettoyage propre puis un séchage est primordiale.

*Parfois, il faut éliminer les parties nécrotiques ou noirâtres afin d'obtenir une bonne cicatrisation. Cette étape doit être faite uniquement par le corps médical !*

S'ensuit l'application de l'huile et la pose du pansement qui va favoriser et accélérer la régénération de la peau.

Il est également très important de mettre une contention veineuse à l'aide d'un bas de contention ou de bandes compressives afin de diminuer l'œdème et de restaurer

la circulation sanguine pour traiter la maladie veineuse à l'origine de l'ulcère.

Le repos et la surélévation des pieds sont également efficaces pour réduire la stase du sang et optimiser le retour veineux.

*Les ulcères peuvent également très vite se détériorer et entraîner des complications mettant la vie en danger, c'est pourquoi un suivi chez un médecin spécialiste est indispensable.*

**Attention, ces conseils ne remplacent pas ceux dispensés par le médecin et le personnel médical.**



## Soulager la douleur lors d'escarre et d'ulcère

La douleur, indépendante de la taille de l'escarre ou de l'ulcère, peut varier en intensité et en fréquence. Elle survient lors des soins et des changements de position, ou est présente de façon continue. Il est possible de soulager les douleurs de faible intensité et l'anxiété qu'elles déclenchent avec les huiles essentielles<sup>21,22,23</sup>.

### Mélange pour l'olfaction Aromastick

Formule douleurs et anxiété :

- HE Marjolaine à coquille *Origanum majorana* 10 gouttes ;
- HE Petit grain bigarade *Citrus aurantium amara* 6 gouttes ;
- HE Ylang-ylang *Cananga odorata* 4 gouttes.

Réalisation de vos Aromastick : prenez un stick inhalateur avec une mèche de coton vierge. Imprégnez-la des huiles essentielles dans les proportions indiquées ci-dessus. Mettez le coton dans l'inhalateur, refermez et votre stick est prêt à l'emploi.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte ni chez les enfants avant 6 ans, épilepsie.

Utilisation : à respirer à volonté, selon besoins.

*Des mesures complémentaires comme une installation confortable et un nettoyage doux de la plaie contribuent également à réduire la douleur.*



**Vanessa Périnat Bard** Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>