

Service de Chirurgie Plastique  
et Reconstructive

# Après la brûlure...



Livret de soins et de conseils pratiques pour le patient victime de brûlures lors de son retour à domicile. Pendant toute votre hospitalisation, nombreux auront été les conseils donnés par différents professionnels de la santé au sujet des soins et précautions à prendre lors de votre retour à domicile. Afin de les structurer et vous offrir un mini-guide pratique dans votre vie quotidienne à domicile, les principales rubriques abordées dans le cadre hospitalier sont reprises dans cette brochure:

|  |           |
|--|-----------|
| <i>BIEN-ÊTRE PHYSIQUE</i>                              | <i>4</i>  |
| <i>HYGIÈNE ALIMENTAIRE</i>                             | <i>5</i>  |
| <i>HYGIÈNE CORPORELLE</i>                              | <i>8</i>  |
| <i>PRÉVENTION ET/OU TRAITEMENT DE LÉSIONS MINEURES</i> | <i>10</i> |
| <i>MAINTENANCE CORRECTE DES VÊTEMENTS COMPRESSIFS</i>  | <i>12</i> |
| <i>ENTRETIEN DES ATTELLES D'ERGOTHÉRAPIE</i>           | <i>14</i> |
| <i>CICATRICES INESTHÉTIQUES</i>                        | <i>14</i> |
| <i>VOS RENDEZ-VOUS EN CONSULTATION</i>                 | <i>15</i> |
| <i>TÉMOIGNAGES – ASSOCIATION «FLAVIE»</i>              | <i>15</i> |

trouverez probablement pas toutes les réponses à vos questions. Dès lors, n'hésitez pas à nous contacter, nous aurons certainement une solution à vous proposer et... vous collaborerez activement à l'enrichissement de cette brochure.

*Coordonnées des infirmières à l'étage*

021 / 314 28 63 - 24h/24

*Infirmière responsable de l'élaboration de cette brochure*

Sonnay Maryline - Infirmière clinicienne

021 / 314 25 00

*Chirurgien plasticien de garde*

021 / 314 11 11

*Physiothérapeute*

021 / 314 27 86

Bonne lecture et bonne convalescence  
Le personnel soignant et médical du service  
de chirurgie plastique - CHUV.

## BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

### *Types de vêtements conseillés*

Il est conseillé le port de fibres naturelles non allergènes, comme le coton, la soie, le cuir ou le polyester-coton.

Ex: tee-shirt, jogging.

Il est préférable d'éviter la laine (renforce les démangeaisons) et le nylon (très irritant). Les crèmes que vous utilisez risquent de tacher vos vêtements, par conséquent, évitez de porter des habits coûteux et auxquels vous tenez.

### *Activités sportives*

Si vous êtes un-e grand-e sportif-ve, reprenez progressivement votre sport, après en avoir discuté avec votre chirurgien et votre physiothérapeute (kinésithérapeute).

Évitez les sports violents et d'endurance physique. Votre peau est encore fragile (risque d'ouverture aux endroits où la transpiration peut provoquer une macération) et risque de vous blesser par manque de force musculaire.

Reprenez progressivement vos activités et optez plutôt pour la marche à pied (à voir avec votre physiothérapeute; cela dépend de la situation de vos brûlures et du stade de l'évolution de la cicatrisation).

*ATTENTION: les mouvements répétitifs dans certains sports (tennis, vélo augmentent les risques de formation de brides<sup>1</sup> sous les genoux) et activités de la vie quotidienne (le repassage augmente le risque de formation de brides aux aisselles).*

Nagez seulement lorsque votre peau sera entièrement guérie, afin d'éviter toute infection.

<sup>1</sup> Bride: durcissement de la peau, ceci dès le début de la guérison de la greffe jusqu'à maturation de la peau (entre 18 et 24 mois).

## HYGIÈNE ALIMENTAIRE

Mangez tout ce qui vous fait envie, surtout si votre poids est encore en-dessous de celui que vous aviez avant votre accident.

*Mais ATTENTION: PAS D'EXCES, car si un régime riche en protéines et en calories vous est permis, l'abus de certains éléments (sucreries, gâteaux, pâtisseries, snack, chips...) peut entraîner une prise de poids trop rapide qui peut vous créer des difficultés pour porter vos vêtements compressifs (cisaillements de la peau au niveau des articulations par exemple).*

Les aliments ont été répartis en 5 groupes en fonction des nutriments qu'ils contiennent:

| GROUPES | ALIMENTS   | APPORTS  |
|---------|--|--|
| Rouge   | Viandes<br>Poissons<br>Légumineuses<br>Œufs<br>Tofu        | Protéines<br>Lipides<br>Fer<br>Vitamines                 |
| Bleu    | Lait<br>Fromages<br>Produits laitiers                      | Protéines<br>Lipides<br>Calcium<br>Vitamines             |
| Brun    | Pain- pâtes<br>Céréales<br>Légumineuses<br>Pommes de terre | Glucides<br>Vitamines<br>Minéraux<br>Fibres<br>Protéines |
| Vert    | Légumes<br>Fruits  | Vitamines<br>Minéraux<br>Glucides<br>Fibres              |
| Jaune   | Huile<br>Beurre<br>Crème                                   | Lipides<br>Vitamines                                     |

Aucun aliment ou groupe d'aliments n'est complet à lui seul. Chaque jour, il convient de puiser dans les 5 groupes de la manière suivante:

- **Rouge** > 1 à 2 fois
- **Bleu** > 2 à 3 fois
- **Brun** > 3 à 4 fois
- **Vert** > 2 fois cuit et 2 fois cru
- **Jaune** > 1 fois

Afin de favoriser un renouvellement optimal des cellules de votre peau, il est important de manger équilibré et d'apporter à votre organisme des protéines en quantité suffisante.

Si vous êtes végétarien remplacer la viande par un autre aliment du groupe **Rouge**:

- du poisson
- des œufs
- du tofu ou des aliments à base de tofu

Si vous n'aimez aucun aliment du groupe **Rouge**, remplacez-les par un aliment du groupe **Bleu**:

- du fromage
- du lait
- des produits laitiers

*NB: les aliments du groupe bleu et rouge apportent des protéines de bonne qualité*

Si vous êtes végétarien ou végétalien, consommez durant le même repas des céréales et des légumineuses, exemples:

- un plat de lentilles avec du riz
- un plat de maïs avec des haricots rouges
- un plat de couscous: semoule de couscous avec pois chiches.

Exemple d'une journée type:

#### **PETIT DÉJEUNER**

- Bircher aux fruits frais
- Jus d'orange
- Café
- Pain complet
- Beurre – confiture
- Jus d'orange
- Yoghourt aux fruits
- Thé
- Vos habitudes alimentaires

#### **COLLATION**

- Barre de céréales
- Yoghourt liquide
- Poire
- Verre de lait nature

#### **MIDI**

- Gnocchi de maïs
- Sauce aux haricots rouges
- Salade mêlée
- Flan caramel
- Omelette aux champignons
- Riz aux petits pois
- Salade de carottes
- Compote de rhubarbe aux fraises

#### **COLLATION**

- Frappé aux framboises
- Séré à la banane

#### **SOIR**

- Paupiettes de poisson
- Pommes de terre persillées
- Haricots verts
- Pomme surprise
- Potage de légumes
- Spaghetti bolonaise
- Parmesan râpé
- Salade de fruits frais

*Prévoyez des collations riches en protéines*

#### Laitages

- yoghourts, crèmes, flans
- Petits suisses, sérés, fromages blancs battus
- Bircher, pudding de semoule, de riz...

#### Boissons

- lait nature aromatisé aux fruits
- Frappés, yoghourts liquides, etc.

#### Divers

- Sandwich au fromage, au jambon, etc.

Autres petites astuces pour enrichir votre alimentation en protéines.

#### Ajoutez aux potages

- des petits fromages fondus
- du fromage râpé
- des légumes secs
- du lait
- du lait en poudre

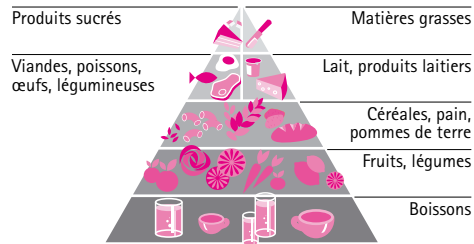
Préparez des gratins de légumes, de pommes de terre, de pâtes avec sauce béchamel et saupoudrez de fromage râpé.

#### Garnissez vos salades

- d'œufs durs
- de petits cubes de fromage ou de jambon
- de lentilles, de haricots rouges, de légumes secs.

## La pyramide alimentaire

Actuellement, de nombreux/ses diététiciens/nes et nutritionnistes, conseillent d'équilibrer notre alimentation quotidienne au moyen d'une répartition en pyramide.



## Hydratation

Buvez de l'eau en grande quantité, 1 à 2 litres par jour.

L'hydratation est aussi très importante pour votre peau (maintient les équilibres des concentrations pour les échanges intracellulaires).

Évitez les boissons trop sucrées!!! (coca-cola, limonade gazeuse etc.), préférez les thés parfumés aux fruits par exemple.

## HYGIENE CORPORELLE

### Bain ou douche?

La douche présente quelques petits avantages par rapport au bain qui «ramollit» la peau. En effet, avec le jet vous pouvez à la fois vous laver mais également effectuer des massages, pour les régions brûlées. La douche permet d'évacuer la desquamation et ainsi diminue les démangeaisons. Différentes pommes de douche sont disponibles dans le commerce; chacune dispose d'un jet d'intensité différente. Dans tous les cas, ne vous limitez pas à une toilette au lavabo, son efficacité est très limitée.

Évitez l'eau trop chaude et optez plutôt pour l'eau tiède (à froide!), votre peau sera plus tonifiée.

Veillez à garder spécialement un gant de toilette et un linge éponge pour les régions brûlées présentant encore de petites plaies. Essayez de les changer fréquemment. Pour sécher la peau, veillez à tamponner les zones greffées (peau fragile) et non les frotter.

### Savon, lait, hydratant, huiles de bain?

Jusqu'à la disparition des petites plaies, utilisez le savon désinfectant qui vous aura été prescrit à la sortie de l'hôpital (Lifoscrub®).

Ensuite, choisissez un savon à pH neutre (ou savon de Marseille par défaut...). Les savons parfumés peuvent être irritants pour votre peau. Après s'être lavé, il est important de bien se rincer pour effacer toute trace de savon qui assèche la peau. Après chaque douche, nourrissez votre peau avec une crème hydratante. Elle lui rendra plus de souplesse et de confort. L'hydratation cutanée est essentielle, celle-ci garantit un comportement biomécanique optimum des cicatrices lors des mouvements spontanés.

Hydratez vos cicatrices au minimum 2 fois par jour, et massez-les en appliquant la pommade prescrite par les spécialistes, comme cela vous a été démontré. (ex. Nivea®, Cremol Ritter® lotion, Eubos®, Purriced® -Uriage-)

Il ne faut pas oublier les sites de prélèvements chirurgicaux éventuels (prise de greffe: brûlure artificielle évoluant spontanément). Évitez le talc qui dessèche la peau.

Dans tous les cas, il est indispensable de prévenir l'accumulation de corps gras sur la cicatrice, véritablement «étouffée» par les couches successives d'onguents divers et variés... attendre la pénétration normale de la crème avant de mettre le vêtement compressif.

Chez l'homme, on conseille un rasage électrique, moins traumatique pour la peau cicatricielle, sans utilisation d'après-rasage alcoolisé.

Chez la femme, évitez le maquillage trop riche qui peu étouffer aussi la peau. (cf chapitre «cicatrices inesthétiques».

Épilation: il est conseillé d'utiliser des produits hypoallergéniques à tester sur des petites zones de peau au préalable et de demander conseil à votre pharmacien.

### Transpiration abondante

Malgré le fait que les zones greffées ne transpirent pratiquement plus, il semble se produire un phénomène compensatoire au niveau des régions saines. Par conséquent, un choix adéquat de vêtements, une douche quotidienne réduira déjà ce désagrément. Si malgré cela, vous transpirez et vous vous sentez inconfortable, consultez votre pharmacien qui vous proposera une crème ou lotion dont l'efficacité se prolonge pendant plusieurs heures.

## PREVENTION / TRAITEMENT DES LÉSIONS MINEURES

### *Exposition au soleil des cicatrices*

Des mesures draconiennes s'imposent la première année:

- exposition prolongée interdite
- exposition brève protégée (crème solaire écran total + tee-shirt et casquette)
- se méfier des «faux-amis»: le parasol (les UV passent!) et les séances d'UV avant l'exposition = CATASTROPHE!

### *Prévention et traitement des phlyctènes (cloques)*

Si vous portez vos vêtements compressifs, vous évitez l'apparition de toutes ces petites phlyctènes qui vous gêneront fortement.

En cas d'incidents comme la survenue de petites plaies, de dermabrasions ou de phlyctène, l'attitude à adopter est:

- de chercher l'agent ayant causé l'incident et de le neutraliser
- de ne pas percer les «cloques», qui protègent d'une surinfection
- de désinfecter la zone par un agent non alcoolique, d'appliquer un pansement occlusif et de consulter un médecin spécialiste (centre des brûlés).

### *Les démangeaisons*

Celles-ci sont souvent associées à la cicatrisation. Si elles vous gênent vous pouvez:

- appliquer un linge mouillé froid
- consulter votre médecin qui vous prescrira un médicament spécifique (en général, vous sortez de l'hôpital avec un médicament prescrit contre les démangeaisons: Ex.: Tavegyl®, Claritine®.)

### *Travaux manuels*

Portez des gants pour la vaisselle, le jardinage, le bricolage, le sport, ceci afin d'éviter l'apparition de phlyctènes et d'écrouchures sur votre peau.

### *Les remèdes «miracles»*

Nombreuses sont les croyances concernant le traitement des brûlures. Si, dans certains cas, la douleur semble être atténuée, aucun remède «miracle» n'a encore pu remplacer l'efficacité du traitement médical, en vue de retrouver une texture cutanée parfaite.

Ne vous laissez pas influencer par les nombreuses publicités concernant les produits cosmétiques. Respectez strictement les conseils donnés par les spécialistes ou d'autres anciens patients brûlés.



## MAINTENANCE CORRECTE DES VÊTEMENTS COMPRESSIFS

### *Comment entretenir les vêtements compressifs?*

#### But du vêtement

La compression évite le «gonflement», épaissement de la peau. La vascularisation (formation de petits vaisseaux sous la peau) est ainsi mieux organisée. On ne frictionne ou masse pas la peau, afin d'éviter de la faire rougir (hyperémie) et on évite aussi la démangeaison.

#### Si l'on ne le porte pas

La cicatrisation devient diforme et inesthétique. Le processus de remaniement de la peau dure plus longtemps.

#### Le temps qu'il faut porter le vêtement compressif

Selon le type de peau, ce vêtement se porte 24/24h. pendant environ 10–24 mois. Selon l'individu et son propre processus de cicatrisation, le port du vêtement diminue progressivement en fin de traitement.

Considérez ces vêtements comme un lainage en y apportant autant de soins. Deux vêtements vous auront été fabriqué, par conséquent essayez de les changer chaque jour.

Le lavage s'effectue au savon doux, avec rinçage abondant et séchage naturel (essorage dans une serviette éponge). Il est conseillé de les laver à la main. Le séchoir électrique, le radiateur et l'exposition au soleil direct sont à proscrire, ils durcissent les fibres élastiques du vêtement compressif et en diminuent l'efficacité.

Veillez lors de l'enfilage à ce que les vêtements ou appareillages compressifs soient bien mis en place, sans plis ni points d'appuis inhabituels!... les premiers jours du port du vêtement compressif sont souvent difficiles, les tissus cicatriciels devant faire leur place dans des vêtements remodelants... qui dérangent!; certaines personnes refusent de le porter: le personnel médical constate alors une majoration très forte de complications cicatricielles telles que l'apparition de brides et de cicatrices «boursofflées», inesthétiques et douloureuses.

*Vous porterez ces vêtements 24 H/24 pendant six mois à une année. Cette période vous semblera longue et pénible, mais les résultats seront à la hauteur de votre patience. Lorsque vous observerez que vos cicatrices se seront aplaties et que la peau aura presque partout la même coloration: VOUS AUREZ GAGNE UNE BATAILLE SUPPLEMENTAIRE dans les différentes étapes de votre guérison.*

### *Conformateur facial*

#### But

Le conformateur facial est indiqué lorsque vous avez été brûlé au visage. Sa fonction a pour but d'éviter l'apparition de durcissement de la peau et des formations de brides (par ex.: autour de la bouche, rétrécissement de la peau du cou).

#### Un entretien plus soutenu est indispensable

- Ablation et lavage pluriquotidien à l'eau savonneuse tiède (proscrire l'utilisation de solvants chimiques comme l'acétone, irritant pour votre peau).
- Séchage en essuyant avec une serviette en tissu coton.
- Repositionnement sur une peau sèche, exempte de crème non absorbée.
- Maintenir le conformateur hors de toute source de chaleur, afin de conserver sa forme et sa stabilité d'action.

## ENTRETIEN DES ATTELLES D'ERGOTHERAPIE

Les différentes attelles qui vous ont été prescrites par nos médecins et installées par nos ergothérapeutes demandent aussi un entretien quotidien de même que le conformateur facial:

- Lavage quotidien à l'eau savonneuse tiède.
- Séchage en essuyant avec une serviette en tissu coton.
- NE PAS LES SECHER AVEC LE FOEHN ou autre source de chaleur: risque de déformer l'attelle et qu'elle ne soit plus ergonomique et thérapeutique pour votre cas.

## CICATRICES INESTHETHIQUES

Chaque individu a des facultés de cicatrisation qui lui sont propres. Par conséquent, pendant plusieurs mois votre peau reste fragile et peut présenter des cicatrices dues à une désorganisation du développement cellulaire secondaire à la brûlure.

Le port quotidien de votre vêtement compressif est essentiel en vue de retrouver une texture cutanée plus homogène et un aspect moins rouge. De nombreuses possibilités existent en vue de corriger d'éventuelles cicatrices (environ une année après traitement final).

L'apprentissage du maquillage correctif peut vous apporter un certain confort au niveau de votre image de soi. Il existe actuellement plusieurs marques en cosmétique qui proposent des produits de camouflage et de maquillage hypoallergénique. Nous avons à disposition au CHUV des représentantes de ces produits qui viennent volontiers démontrer la pratique du maquillage correcteur (sur rendez-vous).

## VOS RENDEZ-VOUS EN CONSULTATION

En consultation, vous retrouverez en principe, les médecins qui vous ont soignés. Une infirmière de la Chirurgie Plastique et Reconstructive (CPR) est à votre disposition pour répondre à vos questions et vos éventuels besoins survenus en post-hospitalier.

Lors de votre retour à domicile, l'infirmière de CPR reprendra contact avec vous par téléphone, afin de s'assurer que la suite de votre traitement se déroule dans les meilleures conditions possibles.

Si vous avez besoin de renouveler vos ordonnances (physio, ergo, médicaments, matériel de pansement et vêtements compressifs) n'hésitez pas à le demander au médecin lors de votre rendez-vous en consultation.

## ASSOCIATION «FLAVIE»

L'association est née en mars 2003, à l'initiative d'anciens patients, de soignants du Centre des Brûlés et de la division de la Chirurgie Plastique du CHUV, à Lausanne.

Lors de votre sortie, vous avez reçu un dépliant concernant cette association.

Ci-dessous, quelques patients ont été conviés à partager leur propre vécu. Ils sont actuellement membres de l'association.



FLAVIE  
Association suisse romande  
pour les victimes de brûlures - CHUV  
Chirurgie plastique et reconstructive  
BH-14 Nord - Rue du Bugnon 46  
1011 Lausanne  
Tél. +41 (0)21 314 25 00  
info@flavie.ch  
www.flavie.ch



## PASCALE TISSOT

Mon histoire,

5 mai 2002... Un nouveau départ dans ma vie! J'ai décidé de partir voyager sac à dos à travers l'Asie du sud-est. J'ai parcouru différents pays tels que la Thaïlande, la Malaisie, Singapour, le Cambodge, le Laos, le Vietnam pour enfin terminer mon périple en Indonésie plus précisément à Bali.

Bali, l'île des Dieux, où je pensais que rien ne pouvait m'arriver... Et bien non!!

Nous sommes le 12 octobre 2002, un samedi soir... Ce jour là j'avais décidé d'aller faire la fête, comme tous les jeunes touristes en voyage...

Il était plus ou moins 23 heures (heure locale), je me trouvais dans ce bar du Sari, tranquillement en train de boire un verre. Quand tout à coup... BOUM... et encore une fois BOUM... Je me suis faite soulever et me suis retrouvée par terre en train de me faire piétiner... Je ne savais pas ce qu'il se passait... Les gens hurlaient, criaient, appelaient au secours. Je venais d'être victime d'un attentat terroriste. Après m'être faite transporter en mobylette par une jeune femme, je me suis retrouvée dans un hôpital à Denpasar... Les touristes arrivaient les uns après les autres, c'était un vrai «carnage»... A ce moment précis, je ne me rendais pas compte de l'ampleur de mes blessures. J'étais brûlée, oui brûlée... mais où? Beaucoup, un peu, sur quelle partie de mon corps? Je n'en savais

encore rien. Après plusieurs heures de souffrance, me voilà rapatriée en Suisse par la Rega. Nous sommes le 16 octobre 2002, ma famille était à mes côtés au CHUV... J'étais aux soins intensifs dans un coma artificiel... et... brûlée à 60% de ma surface corporelle. Un long chemin parcouru d'embûches allait m'attendre... Mais, un jour, le 7 avril 2003, je commençais à apercevoir la lumière au bout du tunnel... ma sortie de l'hôpital.

Le bonheur de retrouver ma famille, mes amis...

Aujourd'hui, j'ai mon appartement, je vis avec mon ami et je suis heureuse, j'essaie de vivre comme avant mais je n'oublierai jamais cette nuit du 12 octobre 2002.

Mon histoire, mon vécu, mes souffrances, ma nouvelle vie.



## SÉBASTIEN MAILLARD

Je m'appelle Sébastien Maillard, je suis né en 1977. Mon accident est arrivé le 1er mai 2000 dans un garage où je travaillais comme mécanicien poids lourds. Et dire que l'an 2000 devait être une grande année: changement de travail, mariage, déménagement et voyage. Tous ces beaux projets ont bien sûr du être annulés ou renvoyés.

C'est en approchant le réservoir d'un camion avec une flamme que ce dernier s'est enflammé. Il contenait par erreur de l'essence. J'ai été brûlé sur 92% de ma surface corporelle. Mis à part mon apparence, j'ai perdu dans l'opération mes oreilles, mon nez, 5 doigts et la mobilité des autres. Par chance, j'ai gardé une excellente vue.

Après 5 mois passé au centre des brûlés du CHUV, soutenu par ma copine, Karine, la famille et mes amis qui ont été fabuleux, j'ai recommencé à manger, marcher et surtout parler. Mon traitement de physio et d'ergo a été long et intensif (plus de 5 heures par jour week-end y compris, au début) mais en valait la peine car j'ai récupéré la quasi totalité des amplitudes sans aucune intervention chirurgicale. Merci aux physiothérapeutes et ergothérapeutes pour leur patience et persévérance! C'est 1½ année après que j'ai pu quitter le CHUV.

Au mois de février 2001 alors que j'étais encore à l'hôpital un des projets de cette fameuse année 2000 a enfin pu se concrétiser. Nous nous sommes mariés Karine et moi. En juillet 2002 ma femme a accouché d'une petite fille, Katline. Je peux à nouveau faire du ski, du roller, de la course à pied, du vélo et toutes les choses de la vie quotidienne.

Malgré la malchance qui m'est "tombée dessus" ce jour-là, tout a fini par s'arranger et je peux à nouveau vivre comme avant. Etant positif de nature, j'ai tout de suite accepté mon handicap ce qui m'a permis d'aller de l'avant et me relancer à fond dans la vie. J'ai commencé en août 2003 une réinsertion professionnelle dans l'informatique.

Je ne remercierai jamais assez les médecins qui ont tout fait pour que je m'en sorte et le personnel médical qui m'a soigné, traité et soutenu durant tous ces mois d'hospitalisation.



C'est en rentrant de nos vacances qu'un accident de voiture a radicalement changé le cours de notre vie. Ma petite fille avait pris place sur son siège à l'arrière. Mon ami conduisait et moi j'étais à côté de lui. Ma fille était toute heureuse, elle allait retrouver ses amis. Il était tard, avec la fatigue, toutes les deux, nous nous sommes assoupies.

Subitement dans mon sommeil surgit un bruit violent et je me suis retrouvée à lutter contre les flammes sans réaliser que nous avions eu un accident.

Réveillée aux soins intensifs après trois semaines de coma artificiel, je me rappelle des voix autour de moi. On m'appelle: «Mme Rodriguez! Mme Rodriguez! savez-vous où vous êtes?» «bien sûr que je sais où je suis: en vacances en Espagne», «non, vous êtes à l'hôpital, gravement brûlée et votre petite fille est toujours en France, elle n'a pas pu être transférée par la gravité de son cas.»

J'ai tout de suite compris que la situation était grave et qu'il fallait m'en sortir au plus vite car mon bébé avait besoin de moi.

Petit à petit j'ai commencé à réaliser tout ce que j'avais perdu et je me demandais s'ils ne m'avaient pas passé au sèche-linge car j'avais la sensation désagréable d'avoir rétréci de partout, incapable de bouger, ne serait-ce qu'un doigt. Je ne suis plus qu'une plaie vivante avec des douleurs physiques et morales insoutenables. Pourtant à ce moment, ces souffrances ne sont pas aussi importantes que l'espoir de revoir ma fille au plus vite. Les soignants du centre des brûlés me parlaient de quatre à cinq mois aux soins intensifs pour que je guérisses. Ils me disaient que mon rétablissement dépendait aussi de mon moral.

Ma participation et ma contribution à mes soins ont fait naître entre les soignants et moi une grande complicité. Au bout de trois à quatre semaines, j'ai pu rejoindre le service de chirurgie plastique au quatorzième étage. Je me retrouvais dans une chambre au bout du couloir et quelle angoisse de se sentir brutalement seule, sans la présence constante des infirmières. Aussi, je me demandais si elles sauraient me soigner, si elles avaient la connaissance des patients dans ma situation.

Dès le lendemain, j'ai compris que c'était une nouvelle étape dans ma guérison. Il me fallait recommencer à vivre comme si j'étais un nouveau-né qui venait de sortir du ventre de sa mère. Pour couronner le tout, comme si je n'étais pas assez étriquée dans ma nouvelle peau, j'ai du enfiler un vêtement compressif.

A ce moment, ce fut le choc: la sensation était tellement horrible, que j'avais envie de tout arracher, même ma peau qui m'étouffait et m'empêchait de bouger. Jamais je ne pourrai supporter un tel supplice et je pensais que je ne m'en sortirais pas. Les soignants me disaient avec plein d'amour que j'allais m'y habituer. Ce discours a été pour moi «comme une cerise sur le gâteau». Comment on pouvait me dire que j'allais y arriver alors que j'étais en plein désespoir. Je me doutais qu'elle puisse avoir raison. La première fois que je suis sorti de l'hôpital du CHUV, il m'a fallu une heure et demie uniquement pour me rendre à la place de l'Ours, alors qu'aujourd'hui, comme tout le monde, je m'y rends en dix minutes...



### **Sources**

livrets de soins et de conseils pratiques | CHUV | CB,  
Lausanne, janvier 1993. A. Vandervale

Entretiens avec l'équipe pluridisciplinaires du Centre  
des Brûlés et de Chirurgie Plastique et Reconstructive  
au CHUV à Lausanne, décembre 2003.

Maryline Sonnay, infirmière clinicienne en CPR, décembre  
2003.

photo > Jurg Donatsch | graphisme > Numa Luraschi  
CEMCAV - CHUV | 081760

