

# JE SAIGNE, JE FAIS QUOI ?



Association française  
des hémophiles

**MHEMO**  
La Filière des maladies hémorragiques constitutionnelles

1

**Petit bleu (ecchymose)**



Association française  
des hémophiles

**MHEMO**  
La Filière des maladies hémorragiques constitutionnelles

## **CONSIGNE (RÈGLES DU JEU)**

**Remettez dans l'ordre les actions à entreprendre face à ce saignement.**

**Au dos de chaque carte, vous trouverez ce qui justifie cette action.**

**ATTENTION, certaines actions (sur fond coloré) peuvent venir en renfort ou en remplacement de telle ou telle action. Vous pouvez donc les placer côte à côte.**

---

**Appliquer une compression  
douce pendant 10 min**

---

**Appliquer du froid  
(poche de glace ou plaque de  
gel réfrigéré) en évitant le  
contact direct avec la peau**

**La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement.**

**Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min.**

---

**Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement.**

**Le froid réduit la douleur et le gonflement.**

**La glace risquant de brûler la peau, ne pas l'appliquer directement sur la peau et protéger la peau par un tissu mince.**

**Si pas de glace, ayez le réflexe de mettre la zone qui a reçu le coup sous l'eau froide pendant 30 sec.**

**Appliquer localement de  
l'Arnica en pommade et/ou  
prendre de l'Arnica en  
granulés**

---

**Prendre de l'EXACYL<sup>®</sup> 3 fois  
par jour pendant quelques  
jours**

**La plante arnica a des vertus anti-hémorragiques, anti-douleurs et anti-inflammatoires.**

---

**L'EXACYL<sup>®</sup> (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Si vous êtes épileptique ou insuffisant.e rénal.e, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL<sup>®</sup>.**

**Prendre du paracétamol  
pendant quelques jours**

---

**Si la douleur augmente,  
prendre contact avec son  
centre ou le service  
d'urgence de proximité**

**Le paracétamol est un antalgique qui calme la douleur.**

**Éviter les anti-inflammatoires non-stéroïdiens.**

---

**La douleur signifie que le saignement continue et que les actions que vous avez déjà entreprises ne sont pas suffisantes.**

**Il faut donc peut-être mettre en œuvre d'autres mesures...**

**En cas d'évolution importante  
de la taille, prendre contact  
avec son centre ou le service  
d'urgence de proximité**

## Hématome



**Association française  
des hémophiles**



**Pour vous aider à surveiller la taille, vous aurez pu initialement soit prendre des mesures au stylo soit prendre une photo.**

---

**Appliquer une compression  
douce pendant 10 min**

---

**Appliquer du froid (poche  
de glace ou plaque de gel  
réfrigéré) en évitant le  
contact direct avec la peau**

**La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement.**

**Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min.**

---

**Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement**

**Le froid réduit la douleur et le gonflement.**

**La glace risquant de brûler la peau, ne pas l'appliquer directement sur la peau et protéger la peau par un tissu mince.**

**Si pas de glace, ayez le réflexe de mettre la zone qui a reçu le coup sous l'eau froide pendant 30 sec.**

**Prendre de l'EXACYL® 3 fois  
par jour pendant quelques  
jours**

**Appliquer localement de  
l'Arnica en pommade et/ou  
prendre de l'Arnica en  
granulés**

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Si vous êtes épileptique ou insuffisant.e rénal.e, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.**

---

**La plante arnica a des vertus anti-hémorragiques, anti-douleurs et anti-inflammatoires.**

**Prendre du paracétamol  
pendant quelques jours**

---

**Si la douleur augmente,  
prendre contact avec son  
centre ou le service  
d'urgence de proximité**

**Le paracétamol est un antalgique qui calme la douleur.**

**Éviter les anti-inflammatoires non-stéroïdiens.**

---

**La douleur signifie que le saignement continue et que les actions que vous avez déjà entreprises ne sont pas suffisantes.**

**Il faut donc peut-être mettre en œuvre d'autres mesures...**

**En cas d'évolution importante de la taille (gonflement), en cas d'apparition de fourmillement, prendre contact avec son centre ou le service d'urgence de proximité**

---

**Pour vous aider à surveiller le gonflement, vous pouvez mesurer à plusieurs reprises, à l'aide d'un mètre ruban, le tour du membre (bras, cuisse...) où est localisé l'hématome.**

**Le fourmillement est le signe d'une possible compression vasculonerveuse.**

---

## Éraflure/écorchure (plaie cutanée superficielle)



Association française  
des hémophiles



**Nettoyer la plaie avec de  
l'eau et du savon de  
Marseille. Puis rincer**

---

**Nettoyer la plaie à l'eau et au savon permet d'éliminer/ de décoller le maximum de corps étrangers et de germes qui pourraient pénétrer dans la plaie.**

**Rincer ensuite permet d'éliminer toute trace de savon.**

**Désinfecter la plaie par un antiseptique (chlorhexidine notamment), à l'exclusion des produits alcoolisés**

---

**Mettre un pansement sur la plaie et surtout ne pas l'arracher**

**L'antiseptique permet d'éliminer les germes qui peuvent entraîner une infection de la plaie.**

**Vous trouverez la chlorhexidine sous le nom de Chlorhexidine<sup>®</sup> ou de Biseptine<sup>®</sup>.**

**Les produits alcoolisés peuvent créer une douleur/picotement intense et augmentent le saignement. Ils sont donc à éviter.**

---

**Le pansement permet à la plaie d'être protégée de tout risque de souillure/agression extérieure.**

**Il faut attendre 48 h que se constitue la croûte.**

**Puis (conseil surtout pour les enfants) ne pas tirer sur la croûte lorsqu'elle est là, une fois le pansement enlevé.**

**Petite coupure  
(plaie cutanée peu profonde,  
ne nécessitant pas de  
points)**



**Association française  
des hémophiles**

**MHEMO**  
La Filière des maladies hémorragiques constitutionnelles

**Nettoyer la plaie avec de  
l'eau et du savon de  
Marseille. Puis rincer**

---

**Nettoyer la plaie à l'eau et au savon permet d'éliminer/ de décoller le maximum de corps étrangers et de germes qui pourraient pénétrer dans la plaie.**

**Rincer ensuite permet d'éliminer toute trace de savon.**

**Désinfecter la plaie par un antiseptique (chlorhexidine notamment), à l'exclusion des produits alcoolisés**

**Comprimer pendant au moins 10 min à l'aide de compresses imbibées d'EXACYL<sup>®</sup> et faire le pansement avec**

**L'antiseptique permet d'éliminer les germes qui peuvent entraîner une infection de la plaie.**

**Vous trouverez la chlorhexidine sous le nom de Chlorhexidine<sup>®</sup> ou de Biseptine<sup>®</sup>.**

**Les produits alcoolisés peuvent créer une douleur/picotement intense et augmentent le saignement. Ils sont donc à éviter.**

---

**La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement**

**Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min  
L'EXACYL<sup>®</sup> (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Utiliser des compresses  
hémostatiques de type  
Bloxang<sup>®</sup>, Coalgan<sup>®</sup>,  
Algosteril<sup>®</sup> ou Stop-hemo<sup>®</sup>**

**Mettre une ou plusieurs  
bandelette(s) adhésive(s) de  
suture (Stéristrip<sup>®</sup>)**

**Ces compresses déjà imbibées de produit hémostatique vont aider à renforcer le processus de coagulation.**

---

**Les bandelettes aident à rapprocher les bords, afin de favoriser une bonne cicatrisation et d'obtenir une cicatrice.**

**Rajouter un pansement sur  
la plaie si vous n'avez pas  
utilisé de compresses  
d'EXACYL®**

**Grosse coupure  
(plaie cutanée profonde  
nécessitant des points)**



**Association française  
des hémophiles**

**MHEMO**  
La Filière des maladies hémorragiques constitutionnelles

**Si vous avez mis une compresse imbibée d'EXACYL<sup>®</sup>, elle vous sert à faire le pansement.**

**Si vous avez au contraire utilisé une compresse hémostatique, vous la laissez en place et vous rajoutez un pansement.**

**Le pansement permet à la plaie d'être protégée de tout risque de souillure/agression extérieure.**

**Il faudra attendre 48 h pour enlever délicatement le pansement.**

**Puis une fois le pansement enlevé, surtout ne pas tirer sur la croûte (conseil +++ pour les enfants).**

---

**Faire un bandage  
compressif avec une  
compresse imbibée  
d'EXACYL®**

---

**Prendre  
systématiquement  
1 dose d'EXACYL®**

**La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement.**

**L'EXACYL<sup>®</sup> (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

---

**L'EXACYL<sup>®</sup> (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Aller aux urgences  
OU  
si votre état ou celui de  
votre enfant/proche ne  
permet pas de vous  
déplacer, appeler les  
secours**

---

**Montrer sa carte de  
soins aux secours et aux  
urgences**

**Une coupure importante peut nécessiter la mise en place de points de suture.**

**En cas de points de suture, il est important de prendre aussi en charge votre pathologie plaquettaire.**

**Le service des Urgences sera en capacité de prendre en charge ces 2 volets.**

---

**Sur votre carte de soins sont notées : la pathologie, les coordonnées du centre et les consignes en cas de situation aiguë.**

# Prévenir de l'existence de sa pathologie plaquettaire

## Saignement de nez



Association française  
des hémophiles

**MHEMO**  
La Filière des maladies hémorragiques constitutionnelles

**L'infirmier.e qui vous accueille aux urgences (appelée IOA : infirmier.e organisateur.trice d'accueil) est le 1er maillon de la chaîne des urgences. Il.elle reçoit le patient, note sa pathologie et prévient l'équipe médicale.**

**L'équipe médicale prendra contact avec le centre pour connaître la prise en charge de la pathologie plaquettaire (injection de Novoseven<sup>®</sup>, transfusion de plaquettes, etc.) et la surveillance à mettre en place**

---

**Se moucher doucement et  
une seule fois pour évacuer  
d'éventuels caillots qui  
entretiennent le saignement**

**S'asseoir tête en position  
normale ou en penchant  
légèrement la tête en  
avant ; surtout ne pas  
pencher la tête en arrière**

**Se moucher permet aussi de faire sortir les plus gros caillots de sang qui pourraient empêcher d'appliquer correctement une pression sur les ailes du nez.**

---

**Si on penche la tête en arrière, le sang risque de s'écouler dans la gorge et provoquer des nausées, voire des vomissements car le sang est très indigeste.**

**Pencher la tête légèrement en avant par rapport à la tête droite permet éventuellement de cracher.**

**Comprimer le nez entre le  
pouce et l'index, fortement  
au niveau des ailes du nez,  
pendant 10 min**

---

**Si vous avez des glaçons,  
appliquer un sac de glaçons  
juste au-dessus du nez ; ou  
bien sucer des glaçons**

Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min. C'est pourquoi il est important de ne pas interrompre la compression même pour vérifier si le saignement a cessé.

Pour un enfant, il faut compter le temps de 3 chansons.

---

Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction).

**Si le saignement continue,  
une mèche hémostatique  
sera introduite dans la fosse  
nasale. Une fois la mèche en  
place, ne pas tirer dessus**

**Une fois le saignement  
terminé :**

- ne pas se moucher  
pendant 12 heures**
- ne tenter pas de nettoyer  
vos narines**

**Les mèches gonflent comme une éponge au contact du sang et réalisent une compression**

**Soit le méchage est fait à l'hôpital, soit vous avez appris la technique.**

- o Mèches résorbables à privilégier ++ (SURGICEL<sup>®</sup>, NASOPORE<sup>®</sup>...) : elles évitent la récurrence du saignement qui pourrait survenir à l'ablation des mèches.**

- o Si difficulté à s'approvisionner : Mèches non résorbables, à base d'alginate de calcium (ALGOSTÉRIL<sup>®</sup>, COALGAN<sup>®</sup>) ou de mélange gras (JELONET<sup>®</sup>).**

---

**Ne pas vérifier en se mouchant toutes les 5 min que cela ne saigne plus. Vous risqueriez de réactiver le saignement.**

**Idem si vous tentez de nettoyer vos narines, vous risqueriez de réactiver le saignement.**

**Une fois le saignement  
terminé :**

**- éviter tous les efforts  
physiques importants à  
glotte fermée**

---

**Une fois le saignement  
terminé :**

**prendre par voie orale  
d'EXACYL<sup>®</sup> 2 à 3 fois/jour  
pendant quelques jours**

**Les efforts que l'on fait en retenant sa respiration comme soulever une charge lourde sont à éviter car ils peuvent créer une augmentation de pression brutale dans les vaisseaux du nez, ce qui peut faire reprendre le saignement.**

---

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Si vous êtes épileptique ou insuffisant.e rénal.e, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.**

**Si tous ces moyens ne  
suffisent pas, se rendre au  
service hospitalier le plus  
proche**

---

**Prévenir le personnel des  
urgences de l'existence de  
sa pathologie plaquettaire, et  
montrer sa carte de soins**

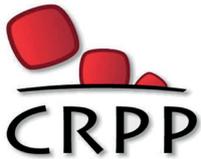
**D'autres moyens sont possibles pour stopper les saignements de nez. Ils sont réalisés le plus souvent par l'équipe d'ORL (méchage postérieur, cautérisation, ligature artérielle, embolisation...)**

---

**Sur votre carte de soins sont notées : la pathologie, les coordonnées du centre et les consignes en cas de situation aiguë.**

**De plus en cas de saignement de nez important ou long, il est important de faire le point sur un retentissement plus global (anémie, autre cause favorisante, etc.)**

# Saignement de gencives ou de bouche



Association française  
des hémophiles



Rincer la bouche à l'eau  
froide ou glacée

---

**Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement.**

**Le froid réduit la douleur et le gonflement.**

**En cas de plaie, comprimer  
la plaie avec une  
compresse imbibée  
d'EXACYL<sup>®</sup> 5 à 10 min  
minimum**

---

**Si le saignement continue,  
prendre par voie orale  
de l'EXACYL<sup>®</sup> 2 à 3 fois/jour  
pendant quelques jours**

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

---

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Si vous êtes épileptique ou insuffisant.e rénal.e, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.**

**Privilégier pendant 48 h une alimentation semi-liquide tiède ou froide.**

**Ne pas fumer.**

**Si le saignement est trop abondant ou persiste au-delà de 48h, consulter en lien avec votre centre de suivi : le dentiste ou bien le service dentaire en centre hospitalier**

Quelques précautions sont à prendre pendant 48 heures : si contact du chaud, cela crée une vasodilatation et le saignement peut reprendre.

Il ne faut pas fumer car lorsqu'on tire sur sa cigarette, on génère en plus une pression dans la bouche qui peut réactiver le saignement ; de plus cela pourrait apporter des bactéries.

---

Une consultation spécialisée est en effet nécessaire car il y a peut-être un soin local dentaire à faire ; un soin qui nécessitera parfois une prémédication spécifique avec du Novoseven<sup>®</sup>.

**Faire un bain de bouche  
d'EXACYL<sup>®</sup> à garder  
pendant 5 min. Renouveler  
une 2e fois si possible.**

---

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

---

**Enfin pour éviter à l'avenir de nouveaux saignements de gencive ou de bouche, consulter son dentiste au moins 1 fois par an, et avoir une bonne hygiène bucco-dentaire.**

**Saignement de gencives ou de bouche chez les tout petits ou les plus jeunes**



**Association française  
des hémophiles**

**MHEMO**  
La Filière des maladies hémorragiques constitutionnelles

**L'hygiène bucco-dentaire est essentielle pour empêcher l'apparition de caries et d'une inflammation des gencives qui prédisposent au saignement.**

**Le suivi par le dentiste est indispensable lorsqu'on a une pathologie plaquettaire. Car il faut lutter contre les dépôts de tartre (autre source d'inflammation des gencives et 1 ère cause de saignements des gencives).**

---

**Faire boire de l'eau glacée ; ou  
bien faire sucer une glace ou  
des glaçons**

**En cas de plaie, faire comprimer  
la plaie avec une compresse  
imbibée d'EXACYL®  
5 à 10min minimum**

**Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement.**

**Le froid réduit la douleur et le gonflement.**

---

**Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min.**

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

**Faire avaler une ½ ampoule  
d'EXACYL<sup>®</sup> (le produit peut en  
effet être avalé sans risque)**

**Donner pendant 48h une  
alimentation semi-liquide tiède  
ou froide**

**L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.**

---

**Le contact du chaud va créer une vasodilatation et le saignement peut reprendre.**

**Faire boire pendant 48 h au  
moyen d'une tasse plutôt  
qu'un biberon.  
Éviter les tétines pendant 48 h**

**Si le saignement est trop  
abondant ou persiste au-delà  
de 48h, consulter le dentiste  
ou le service dentaire en centre  
hospitalier, en lien avec le  
centre de suivi.**

**Il faut en effet éviter pendant 48h les efforts de succion qui sont les responsables des récives.**

---

**Une consultation spécialisée est en effet nécessaire car il y a peut-être un soin local dentaire à faire ; un soin qui nécessitera parfois une prémédication spécifique avec du Novoseven®.**

**Avoir une bonne hygiène  
bucco-dentaire dès le plus jeune  
âge**

---

**Consulter le dentiste au moins  
1 fois par an, et ce dès l'enfance**

**C'est essentiel pour empêcher l'apparition des caries et l'inflammation des gencives, qui prédisposent, toutes les 2, aux saignements.**

**Les caries sur dents de lait favorisant les caries sur dents définitives, il faut se brosser les dents dès le plus jeune âge : au moins 2 fois/jour avec un dentifrice fluoré adapté à son âge.**

**Jusqu'à 6 ans, le brossage se fait avec l'aide d'un adulte.**

**Attention aux sucres : ni biberons sucrés, ni de lait après le brossage.**

---

**Le suivi par le dentiste est indispensable lorsqu'on a une pathologie plaquettaire pour surveiller l'apparition de dépôts de tartre, 1re cause de saignement des gencives, et traiter les caries**

**Discuter avec le dentiste (ou le pédiatre) d'une éventuelle prescription de fluor à prendre tous les jours par la bouche.**

## Grosse bosse sur le front (suite à une chute)



Association française  
des hémophiles



**Surveiller l'enfant et voir s'il a mal à la tête et s'il vomit.  
Si l'enfant ne va pas bien, appeler le SAMU. La perte de connaissance initiale ou après un intervalle libre est un facteur de gravité**

---

**Un choc à la tête peut entraîner une hémorragie cérébrale dont les manifestations sont nausées, vomissements, vertiges, troubles de la conscience, raideur de la nuque, troubles de l'équilibre, etc.**

**On sera d'autant plus en alerte si le choc/chute a été important.e : une chute d'un lit superposé n'aura probablement pas les mêmes conséquences qu'une chute simplement de sa hauteur d'enfant.**

**Si tout va bien, lui mettre de la  
glace sur le front pendant  
10 min**

**Lui appuyer fermement une  
pièce de 2 euros sur le front**

**Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement.**

**Le froid réduit la douleur et le gonflement.**

**La glace risquant de brûler la peau, il ne faut pas l'appliquer directement sur la peau et protéger la peau par un tissu mince.**

---

**Il s'agit d'un truc pour exercer une compression facilement.**

**Ce n'est pas obligé.**