

LIVRET

# JE SAIGNE, JE FAIS QUOI?

2022



Association française  
des hémophiles

# Petit bleu

## (ecchymose)

- 1 Appliquer une compression douce pendant 10 min
- 2 Appliquer du froid (poche de glace ou plaque de gel réfrigéré) en évitant le contact direct avec la peau
- 3 Appliquer localement de l'Arnica en pommade et/ou prendre de l'Arnica en granulés
- 4 Prendre de l'EXACYL® 3 fois par jour pendant quelques jours
- 5 Prendre du paracétamol pendant quelques jours
- 6 Si la douleur augmente, prendre contact avec son centre ou le service d'urgence de proximité
- 7 En cas d'évolution importante de la taille, prendre contact avec son centre ou le service d'urgence de proximité

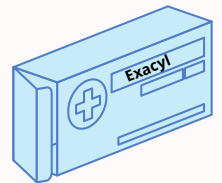


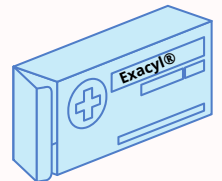
		PHOTO
CARTE D'URGENCE Emergency card		
En raison d'une <b>PATHOLOGIE PLAQUETTAIRE</b>		
Nom : _____		
Prénom : _____		
Date de naissance : _____		
	<b>Risque HÉMORRAGIQUE, prise en charge prioritaire :</b> administrer un traitement spécifique en cas d'hémorragie ou d'intervention chirurgicale	

## Petit bleu (ecchymose)

- 1 • La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement.
  - Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min.
- 2 • 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
- 3 • La plante arnica a des vertus anti-hémorragiques, anti-douleurs et anti-inflammatoires.
- 4 • L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.
  - Si vous êtes épileptique ou insuffisant rénal, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.
- 5 • Le paracétamol est un antalgique qui calme la douleur.
  - Éviter les anti-inflammatoires non-stéroïdiens.
- 6 • 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...
- 7 • Pour vous aider à surveiller la taille, vous aurez pu initialement soit prendre des mesures au stylo soit prendre une photo.

# Hématome

- 1 Appliquer une compression douce pendant 10 min
- 2 Appliquer du froid (poche de glace ou plaque de gel réfrigéré) en évitant le contact direct avec la peau
- 3 Appliquer localement de l'Arnica en pommade et/ou prendre de l'Arnica en granulés
- 4 Prendre de l'EXACYL® 3 fois par jour pendant quelques jours
- 5 Prendre du paracétamol pendant quelques jours
- 6 Si la douleur augmente, prendre contact avec son centre ou le service d'urgence de proximité
- 7 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



## Hématome

1

- La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement.
- Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min.

2

- 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

3

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

4

- L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.
- Si vous êtes épileptique ou insuffisant rénal, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.

5

- Le paracétamol est un antalgique qui calme la douleur.
- Éviter les anti-inflammatoires non-stéroïdiens.

6

- 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...

7

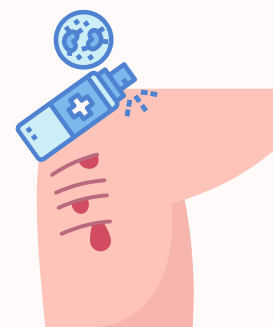
- Pour vous aider à surveiller le gonflement, vous pouvez mesurer à plusieurs reprises, à l'aide d'un mètre ruban, le tour du membre (bras, cuisse...) où est localisé l'hématome.
- Le fourmillement est le signe d'une possible compression vasculonerveuse.

## Éraflure/écorchure (plaie cutanée superficielle)

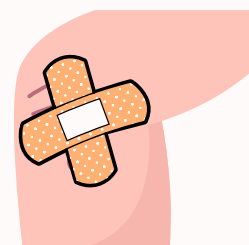
1 Nettoyer la plaie avec de l'eau et du savon de Marseille. Puis rincer



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



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



# Éraflure/écorchure

## (plaie cutanée superficielle)

- 1 • 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.
- 2 • L'antiseptique permet d'éliminer les germes qui peuvent entraîner une infection de la plaie.
  - Vous trouverez la chlorhexidine sous le nom de Chlorhexidine® ou de Biseptine®.
  - Les produits alcoolisés peuvent créer une douleur/picotement intense et augmentent le saignement. Ils sont donc à éviter.
- 3 • 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)

1

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



ET/OU

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



2

Comprimer pendant au moins 10 min à l'aide de compresses imbibées d'EXACYL®



ET/OU

Faire le pansement avec les compresses imbibées d'EXACYL ou utiliser des compresses hémostatiques de type Bloxang®, Coalgan®, Algosteril® ou Stop-hemo®



3

Mettre une ou plusieurs bandelette(s) adhésive(s) de suture (Stéristrip®)



4

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





## Petite coupure

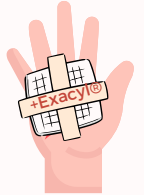
(plaie cutanée peu profonde, ne nécessitant pas de points)

- 1 • 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.
  - L'antiseptique permet d'éliminer les germes qui peuvent entraîner une infection de la plaie.
  - Vous trouverez la chlorhexidine sous le nom de Chlorhexidine® ou de Biseptine®.
  - Les produits alcoolisés peuvent créer une douleur/picotement intense et augmentent le saignement. Ils sont donc à éviter.
- 2 • 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® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place
  - Ces compresses déjà imbibées de produit hémostatique vont aider à renforcer le processus de coagulation.
- 3 • Les bandelettes aident à rapprocher les bords, afin de favoriser une bonne cicatrisation et d'obtenir une cicatrice.
- 4 • Si vous avez mis une compresse imbibée d'EXACYL®, 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).

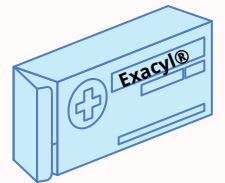
## Grosse coupure

(plaie cutanée profonde nécessitant des points)

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



- 2 Prendre systématiquement 1 dose d'EXACYL®



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



- 4 Montrer sa carte de soins aux secours et aux urgences



- 5 Prévenir de l'existence de sa pathologie plaquettaire



## Grosse coupure

(plaie cutanée profonde nécessitant des points)

1

- La pression ralentit le saignement et limite l'extension du saignement.
- L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.

2

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

3

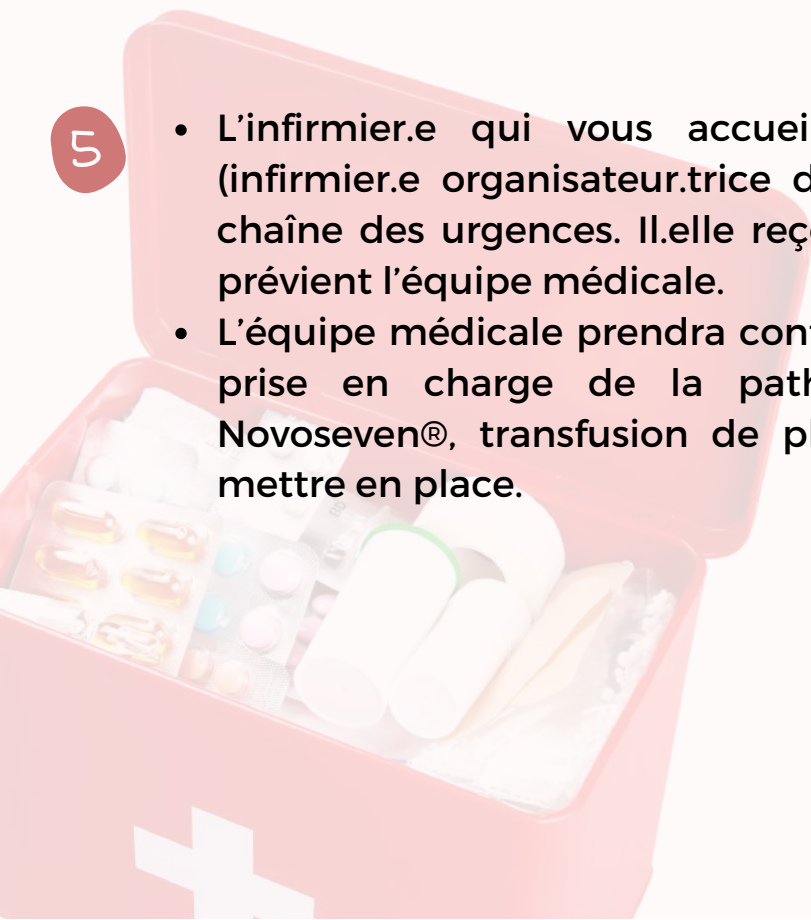
- Une coupure importante peut nécessiter la mise en place de points de suture.
- En cas de points de suture, il est important de prendre aussi en charge votre pathologie plaquettaire.
- Le service des Urgences sera en capacité de prendre en charge ces 2 volets.

4

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

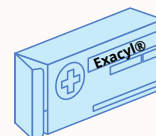
5

- 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®, transfusion de plaquettes, etc.) et la surveillance à mettre en place.



## Saignement de nez

- 1 Se moucher doucement et une seule fois pour évacuer d'éventuels caillots qui entretiennent le saignement
- 2 S'asseoir tête en position normale ou en penchant légèrement la tête en avant ; surtout ne pas pencher la tête en arrière
- 3 Comprimer le nez entre le pouce et l'index, fortement au niveau des ailes du nez, pendant 10 min
- 4 Si vous avez des glaçons, appliquer un sac de glaçons juste au-dessus du nez ; ou bien sucer des glaçons
- 5 Si le saignement continue, une mèche hémostatique sera introduite dans la fosse nasale. Une fois la mèche en place, ne pas tirer dessus
- 6 Une fois le saignement terminé :
  - Ne pas se moucher pendant 12 heures
  - Ne tenter pas de nettoyer vos narines
  - Éviter tous les efforts physiques importants à glotte fermée
  - Prendre par voie orale d'EXACYL® 2 à 3 fois/jour pendant quelques jours
- 7 Si tous ces moyens ne suffisent pas, se rendre au service hospitalier le plus proche
- 8 Prévenir le personnel des urgences de l'existence de sa pathologie plaquettaire, et montrer sa carte de soins



## JE SAIGNE..., JE FAIS QUOI ?

# Saignement de nez

- 1 • 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.
- 2 • 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
- 3 • 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.
- 4 • Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction).
- 5 • 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.
  - Mèches résorbables à privilégier ++ (SURGICEL®, NASOPORE®, BLOXAN®...): elles évitent la récurrence du saignement qui pourrait survenir à l'ablation des mèches.
  - Si difficulté à s'approvisionner : Mèches non résorbables, à base d'alginate de calcium (ALGOSTÉRIL®, COALGAN®) ou de mélange gras (JELONET®).
- 6 • 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.  
• 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 rénal, demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.
- 7 • 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...)
- 8 • Sur votre carte de soins sont notés : 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

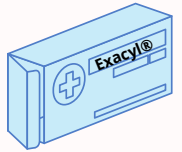
1 Rincer la bouche à l'eau froide ou glacée



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



3 Faire un bain de bouche d'EXACYL® à garder pendant 5 min. Renouveler une 2e fois si possible.



4 Si le saignement continue, prendre par voie orale d'EXACYL® 2 à 3 fois/jour pendant quelques jours

5 Privilégier pendant 48 h une alimentation semi-liquide tiède ou froide. Ne pas fumer.



6 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



7 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

- 1 • Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement.  
• Le froid réduit la douleur et le gonflement.
- 2 • Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min. La compression doit donc durer au moins 5-10 min.
- 3 • L'EXACYL® (acide tranexamique) est un médicament qui aide le caillot à rester en place.
- 4 • Si vous êtes épileptique ou insuffisant rénal demandez à votre médecin s'il faut adapter la posologie d'EXACYL®.
- 5 • 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.
- 6 • 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 (Novoseven®, Desmopressine ou transfusion plaquettaire selon l'avis du centre de suivi).
- 7 • 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 1ère cause de saignements des gencives).

# Saignement de gencives ou de bouche

chez les tout petits ou les plus jeunes

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



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



3 Faire avaler une ½ ampoule d'EXACYL® (le produit peut en effet être avalé sans risque)

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



OU

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



5 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



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



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





# Saignement de gencives ou de bouche

### chez les tout petits ou les plus jeunes

1

- Le froid crée un resserrement des vaisseaux (vasoconstriction) et limite l'extension du saignement.
- Le froid réduit la douleur et le gonflement..

2

- Le temps normal de la coagulation est de 7 à 8 min. La compression doit donc durer au moins 5-10 min, il faut compter le temps de 3 chansons.

3

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

4

- Le contact du chaud va créer une vasodilatation et le saignement peut reprendre.
- Il faut en effet éviter pendant 48 h les efforts de succion qui sont les responsables des récives.

5

- 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 (Novoseven®, Desmopressine ou transfusion plaquettaire selon l'avis du centre de suivi).

6

- 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

7

- Le suivi par le dentiste est indispensable lorsqu'on a une pathologie plaquettaire pour surveiller l'apparition de dépôts de tartre, 1ère 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)

- 1 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



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



- 3 Eventuellement, lui appuyer fermement une pièce de 2 euros sur le front



# Grosse bosse sur le front

### (suite à une chute)

1

- 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.

2

- 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.


3

- Il s'agit d'une astuce pour exercer une compression facilement.
- Ce n'est pas obligé.



# Nous contacter

## Centre de référence des pathologies plaquettaires (CRPP coordonnateur Marseille) :


 04 91 38 82 68

 CRPP12

@ crpp@ap-hm.fr

 [www.maladies-plaquettes.fr](http://www.maladies-plaquettes.fr)

## Association Française des hémophiles (AFH) :

 01 45 67 77 67

 AFH\_Officiel

@ accompagnement@afh.asso.fr

 [www.afh.asso.fr](http://www.afh.asso.fr)



Association française  
des hémophiles