

# Comment surveiller ma cicatrice ?

Après une opération, votre cicatrice évolue pendant plusieurs semaines. Ce guide simple vous aide à reconnaître les signes normaux et ceux qui nécessitent un avis médical.

## JOURS 1 À 5



### Juste après l'opération

CE QUI EST NORMAL

Votre cicatrice peut être un peu rouge, gonflée et sensible au toucher dans les premiers jours. C'est la réaction naturelle de votre corps pour guérir. Un léger saignement ou un suintement transparent est aussi attendu.

- ✓ Gardez le pansement propre et sec
- ✓ Ne touchez pas, ne grattez pas la cicatrice
- ✓ Suivez les conseils de pansement de votre chirurgien



### À J5, regardez votre cicatrice : voyez-vous quelque chose d'anormal ?

Du pus jaune/vert · Une forte rougeur qui s'étend · Une mauvaise odeur · De la fièvre (> 38,5°C)

🇨🇭 OUI

✓ NON



### Appelez votre médecin aujourd'hui

Ces signes peuvent indiquer une infection. N'attendez pas — contactez votre chirurgien ou votre médecin traitant le jour même.



### Tout va bien !

CONTINUEZ LE SUIVI

Votre cicatrice évolue normalement. Continuez les soins et passez à la semaine 2-3.

SEMAINES 2 À 4



### Après l'ablation des fils

#### SOINS QUOTIDIENS

Une fois les fils retirés, votre cicatrice commence à se refermer vraiment. Elle peut rester rose ou légèrement rosée, c'est normal encore plusieurs semaines.

- ✓ Protégez du soleil : couvrez ou crème indice 50+
- ✓ Massez doucement avec une crème neutre si votre médecin le conseille (2x/jour)
- ✓ Plaque de silicone si prescrite : portez-la  $\geq$  12h/jour
- ✓ Évitez les vêtements trop serrés sur la zone

MOIS 1 À 3



### Votre cicatrice est-elle épaisse, dure ou qui démange beaucoup ?

Plus de 2 mm de relief · Déborde au-delà de la plaie initiale · Grattements intenses

⚠ OUI

✓ NON



### Consultez votre médecin

#### CICATRICE À SURVEILLER

Cela peut être une cicatrice hypertrophique ou chéloïde. Il existe des traitements efficaces. Signalez-le à votre chirurgien à la prochaine consultation — ne tardez pas.



### Cicatrice normale

#### LA GUÉRISON PROGRESSE

Continuez les massages et la protection solaire. Votre cicatrice va pâlir progressivement au fil des mois.

## VOTRE CALENDRIER DE SUIVI

### **17** Quand consulter ?

- J5-J7** 1er contrôle — Ablation du pansement, vérification que tout va bien
- J10-J15** Retrait des fils — Votre médecin inspecte la cicatrice
- M1** Consultation post-op — Qualité de la cicatrice, début des massages
- M3** Suivi cicatriciel — Vérification épaisseur, couleur, démangeaisons
- M6** Bilan final — La cicatrice devrait être bien pâlie. Signaler tout problème persistant

## SIGNES D'ALARME



### **Consultez en urgence si vous avez...**

Du pus ou une mauvaise odeur · Fièvre > 38,5°C · Rougeur qui s'étend rapidement · Douleur intense et croissante · Cicatrice qui s'ouvre toute seule

Ce guide ne remplace pas l'avis de votre chirurgien ou médecin traitant.  
En cas de doute, n'hésitez jamais à appeler votre équipe soignante.

### Des questions complémentaires ?

N'hésitez pas à nous demander par mail à : [secretariat@chirurgie-ambulatoire-geneve.ch](mailto:secretariat@chirurgie-ambulatoire-geneve.ch)



**CHIRURGIE AMBULATOIRE SPECIALISEE GENEVE**

MAKE IT QUICKER