



Guide Conseils Aidants

POUR L'HYGIÈNE ET LE SOIN
des peaux fragilisées

La toilette est un temps intime où le corps est dévoilé à l'aidant au moment de l'accompagnement. Faire une toilette c'est entrer dans l'intimité de la personne.

C'est un moment privilégié, propice aux échanges, à la confiance.

Sommaire

Aider à la toilette, oui mais comment ?	PAGE 3
Le soin de la peau	PAGE 4
Les bonnes conditions pour la toilette	PAGE 6
Le déroulé d'une toilette	PAGE 8
La toilette sans rinçage	PAGE 10
Le soin du siège de l'adulte incontinent	PAGE 12
Prévenir le risque d'escarre de pression	PAGE 14
Le toucher relationnel	PAGE 16

Pour vous aider :

Retrouvez en page 18 le Protocole complet avec les produits adaptés Rivadouce Soins



Aider à la toilette, oui mais comment ?

Il existe différentes aides à la toilette selon le degré de mobilité et d'autonomie de la personne aidée et son état de santé.

TANT QUE LA PERSONNE AIDÉE EST CAPABLE

Encouragez-la à faire sa toilette par elle-même, peu importe le temps que cela prendra. L'aide consistera à être présent dans la salle de bain, à donner la serviette en sortie de bain ou douche, et à se tenir à disposition en cas de difficulté.

De nombreux accessoires permettent de faciliter et de sécuriser la toilette :

- ☒ Barre de maintien
- ☒ Siège pour la douche
- ☒ Matériel facilitant l'entrée et la sortie de la baignoire

POUR LES PERSONNES ALITÉES :

La toilette se fera au lit à l'aide d'une bassine d'eau tiède et d'un gant. En plus de produits lavants adaptés, il existe des produits "sans-rinçage" pratiques pour les toilettes de courte durée.

IMPORTANT

Avant d'effectuer les gestes d'hygiène, il est essentiel de tenir compte de la douleur ressentie par la personne. L'équipe soignante précisera aux aidants les éventuelles prescriptions et recommandations médicales.

Le soin de la peau

La peau est un organe protecteur contre les infections, elle nécessite des gestes d'hygiène indispensables au quotidien pour préserver la santé et le confort de la personne dont vous prenez soin.



1/ NETTOYER :

Effectuer une toilette permet de maintenir le rôle protecteur de la peau contre les germes, mais aussi de procurer à la personne un sentiment de bien-être et une estime respectueuse d'elle-même.

Pour respecter la peau fine et fragilisée, la toilette se fera avec :



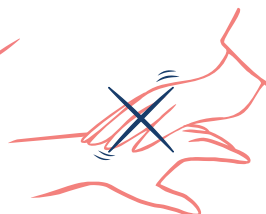
UN SUPPORT
NON-ABRASIF



DES GESTES
DOUX



SANS EXERCER UNE
TROP FORTE PRESSION



SANS FROTTER
LA PEAU

2/ HYDRATER ET PROTÉGER :

Avec l'âge, la peau s'amincit, elle est déshydratée, perd de son élasticité et devient très sèche. La peau fine et fragile des personnes âgées est particulièrement vulnérable aux irritations.

On veillera à appliquer des soins cutanés chaque jour pour maintenir l'hydratation de la peau, la nourrir et l'assouplir, tel que le Soin hydratant.

Chez les personnes incontinentes, les fluides corporels (urine, selles, transpiration) peuvent provoquer des irritations, voire des lésions cutanées, au niveau du siège. En prévention et pour les soulager, on utilisera un soin dédié à cette zone : une Crème barrière protectrice.

Il est recommandé d'utiliser des produits spécialement formulés pour les peaux sensibles et vulnérables des personnes dépendantes :

- ✓ Enrichis en agent hydratant
- ✓ Contenant des actifs doux
- ✓ Au pH physiologique (c'est à dire en adéquation avec le pH de la peau)

Les bonnes conditions pour la toilette

Avant de débiter la toilette d'une personne, assurez-vous de maintenir une température agréable dans la pièce (20°C) et d'éviter tout courant d'air.

Préparez le matériel dont vous allez avoir besoin pour effectuer la toilette. Ainsi vous n'aurez pas à interrompre le soin, à laisser la personne seule, et vous gagnerez du temps.



- ☐ 2 GANTS
- ☐ 2 SERVIETTES
(pour les parties intimes et pour le reste du corps)



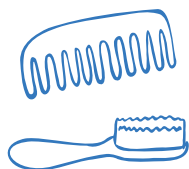
- ☐ 1 GEL LAVANT DERMATOLOGIQUE
- ☐ 1 SOLUTION NETTOYANTE SANS RINÇAGE



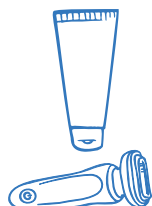
- ☐ 1 CRÈME BARRIÈRE PROTECTRICE pour le siège et les zones de pli



- ☐ 1 SOIN HYDRATANT



- ☐ 1 PEIGNE OU 1 BROSE À CHEVEUX



- ☐ 1 RASOIR (de préférence électrique) ET DES PRODUITS À RASER



- ☐ 1 NOUVELLE PROTECTION (si besoin)

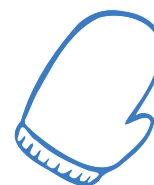


- ☐ 1 BASSINE AVEC DE L'EAU TIÈDE (si vous effectuez la toilette au lit)

Disposez à portée de main les vêtements propres/de rechange.

Quelques conseils

- ✓ **L'utilisation d'un gant de toilette chaud** procure un sentiment de réconfort, après avoir pris soin de valider la température de l'eau avec la personne.
- ✓ **Décrivez vos gestes à voix haute** et annoncez les parties du corps que vous allez laver. Cela rassurera la personne.
- ✓ **Invitez la personne à participer** à sa toilette si sa condition physique le permet, même avec des gestes très simples :



- TENIR LE GANT



- TENIR LE PRODUIT LAVANT



- SE SÉCHER



- COIFFER SES CHEVEUX

Elle aura ainsi le sentiment réconfortant de s'occuper d'elle et de ne pas « subir ».

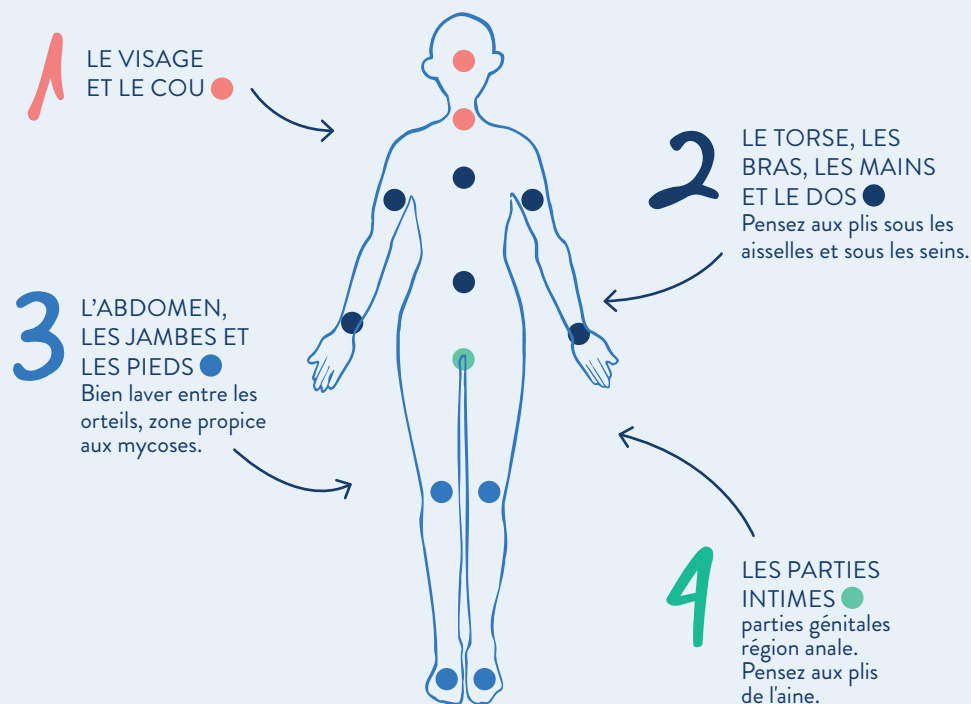
- ✓ **Rassurez la personne** sur le fait que vous veillez à sa sécurité et qu'elle ne va pas tomber. Au besoin utilisez les barrières du lit.

Conseil du professionnel :

Le temps de la toilette, cachez les miroirs dans la pièce qui pourraient blesser la personne en lui renvoyant une image peu valorisante d'elle-même.

Le déroulé d'une toilette

LA TOILETTE S'EFFECTUERA EN SUIVANT CET ORDRE :



Découvrez progressivement les parties lavées tout en maintenant couvertes les parties non-lavées.

Une fois la zone lavée à l'aide du gant et du soin lavant, rincez à l'eau claire et à la température souhaitée par la personne. Prenez soin de bien sécher la peau par tamponnement doux pour éviter la macération, notamment dans les zones de plis, puis **recouvrez d'un vêtement pour que la personne n'ait pas froid et pour respecter son intimité**. Passez à la zone suivante en répétant ces gestes.

Les gestes suivants s'effectuent en toute fin de toilette, selon le besoin :

- ✓ Nettoyer le nez, les oreilles, le nombril
- ✓ Effectuer les soins buccodentaires
- ✓ Coiffer la personne

On finira par l'application d'un **Soin hydratant** sur le visage et les zones les plus sèches du corps.

Ce moment de détente et de contact chaleureux à l'issue de la toilette sera tout particulièrement apprécié par la personne dont vous prenez soin.

La toilette complète pourra être effectuée deux fois par semaine et celle du visage, des aisselles et des parties intimes idéalement tous les jours.



La toilette sans rinçage

Pour les toilettes d'appoint ou celles effectuées au lit sans point d'eau, il est pratique d'utiliser une **Solution nettoyante sans rinçage** ou des **Lingettes imprégnées**, formulée spécifiquement pour les épidermes fragilisés.



Le recours à une toilette sans rinçage est également utile en cas de problématiques d'ordres psychique ou cognitif, comme la maladie d'Alzheimer, un refus de toilette ou une peur de l'eau.

À l'issue de la toilette, il est important de sécher délicatement la peau par tamponnement, en particulier dans les zones de plis pour éviter la macération.

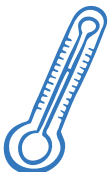
L'USAGE DES PRODUITS SANS RINÇAGE



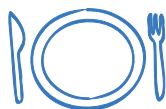
RÉALISER UNE
TOILETTE
D'APPOINT DES
MUQUEUSES INTIMES
LORS DU CHANGE



APPORTER
APAISEMENT
ET CONFORT, GRÂCE
À UNE ODEUR
RÉCONFORTANTE



EFFECTUER UNE
TOILETTE "FRAÎCHEUR"
EN PÉRIODE DE
CHALEUR



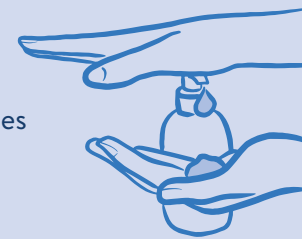
ESSUYER LE VISAGE
ET LES MAINS
APRÈS LE REPAS

LAVER LES CHEVEUX SANS POINT D'EAU :

Rapide et simple d'utilisation, le **Shampoing sans rinçage** permet d'absorber l'excès de sébum des cheveux et du cuir chevelu sans eau, ni rinçage.

Sa texture gel évite les retombées de particules sur le visage ou dans les voies respiratoires, tout en permettant, par exemple, de réaliser un massage crânien. Les cheveux sont souples et doux.

1. Prendre
1 à 2 noisettes
du produit
maximum*.



2. Appliquer
à la racine, si
besoin raie par
raie, et masser
soigneusement
pendant 30
secondes.



3. Sécher avec
une serviette.



4. Coiffer.



Le sans-rinçage ne doit pas remplacer entièrement les toilettes réalisées à l'eau claire : celles-ci doivent impérativement être maintenues, mais peuvent dès lors être espacées dans certains cas difficiles.

*Une seule noisette de produit est suffisante dans la plupart des cas. Une utilisation trop importante de produit risque de graisser les cheveux.

Le soin du siège de l'adulte incontinent

Chez l'adulte incontinent, urines et matières fécales créent un milieu propice à la prolifération des bactéries et autres micro-organismes. Exposée à cette humidité, la peau macère, ce qui peut occasionner irritations, rougeurs, ou encore érythèmes et prurit.

3 ACTIONS POUR PRÉVENIR LA MACÉRATION :



✓ **NETTOYER** : effectuez un lavage doux et précautionneux, sans frotter, et un rinçage minutieux pour ne pas laisser de résidus sur la peau.



✓ **SÉCHER** : séchez sans frotter, par tamponnement.



✓ **PROTÉGER** : utilisez une Crème barrière pour isoler la peau du siège des irritants (urines et selles).

Appliquer la Crème barrière protectrice Rivadouce Soin en fine couche sur la peau, juste avant de remettre la protection. À utiliser à chaque change en cas de rougeurs et d'irritations jusqu'à disparition complète des rougeurs.

Conseil du professionnel :

Une protection de qualité, changée dès que nécessaire, contribue à freiner le développement de complications liées à la macération.

Les multiples bénéfices de la Crème barrière protectrice

- ✓ **Forme** une barrière protectrice
- ✓ **Isole** de la macération et des irritations cutanées
- ✓ **Prévient** l'apparition des démangeaisons
- ✓ **Apporte** confort immédiat
- ✓ **S'élimine** facilement sans frotter la peau



Prévenir le risque d'escarre de pression

Qu'est-ce qu'une escarre ?

C'est une plaie fréquente chez les personnes fragilisées et immobilisées, qui peut survenir en quelques heures. Elle apparaît lorsque le poids du corps exerce une pression prolongée sur les vaisseaux sanguins, entraînant une diminution de l'apport en oxygène aux tissus cutanés. L'escarre est une pathologie grave mais évitable, à condition de mettre en œuvre des mesures adaptées au niveau de risque. Prévenir l'escarre, c'est agir tôt en amont de l'apparition d'une rougeur irréversible.

4 MESURES DE PRÉVENTION MISES EN PLACE AVEC L'ÉQUIPE SOIGNANTE :

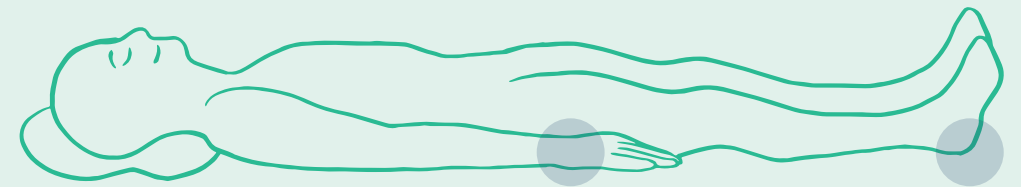
- ✓ **POSITIONNEMENT** : pour éviter les appuis prolongés, on favorisera la mobilisation de la personne en la déplaçant régulièrement, idéalement toutes les 3 heures, et on utilisera des supports adaptés : matelas anti-escarre, coussins de siège, etc.
- ✓ **SURVEILLANCE** : les points d'appui (talon, sacrum, coude) doivent être attentivement surveillés. Un effleurage de ces zones sera régulièrement réalisé à l'aide d'une **Huile de soin** (voir page ci-contre).
- ✓ **HYGIÈNE** : on maintiendra une bonne hygiène corporelle par une toilette quotidienne ou pluriquotidienne si nécessaire.
- ✓ **NUTRITION** : les apports nutritionnels seront adaptés en fonction des besoins de la personne.

L'effleurage des points d'appui

La technique d'effleurage des points d'appui est indiquée pour les patients alités ou assis avec appuis prolongés, pour prévenir le risque d'escarre. Elle est effectuée sur peau saine et non-lésée à l'aide d'une **Huile de soin**.

COMMENT PROCÉDER ?

La technique consiste à effleurer la peau **sans appuyer** (ne pas masser) à mains nues (sans gants), à l'aide d'une Huile de soin pour faciliter le glissement des doigts. L'effleurage s'effectue 4 à 6 fois par jour, pendant 1 à 2 minutes sur les zones à risque : talon, sacrum, coude.



80% des escarres siègent au sacrum et aux talons.

IMPORTANT :

- L'effleurage est contre-indiqué sur les zones lésées, inflammatoires ou présentant des rougeurs non réversibles.
- L'huile de soin ne doit pas être utilisée sur une escarre constituée.
- Le massage et la friction sont à proscrire.
- Les mains seront lavées et désinfectées avant d'effectuer l'effleurage.

Le toucher relationnel



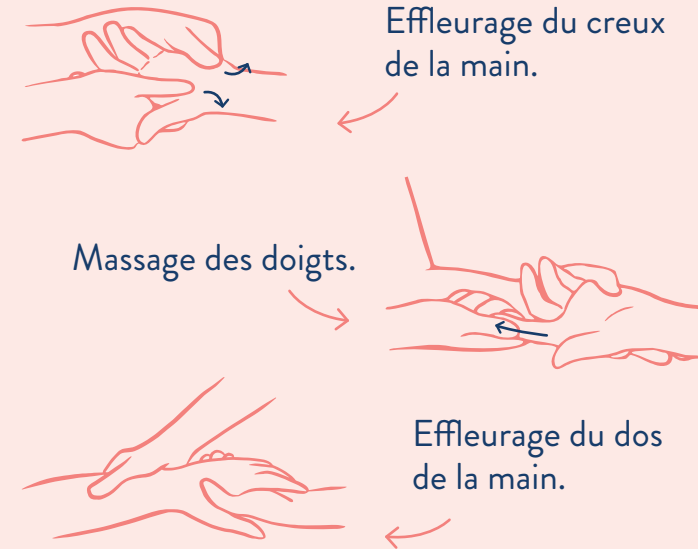
Recommandée par les professionnels de santé, la technique du toucher relationnel a très largement prouvé ses bienfaits. Appelée aussi toucher thérapeutique, elle consiste à masser certaines zones du corps à l'aide d'une huile pour tout simplement **faire du bien** à la personne et la soulager.

Le toucher relationnel crée un lien affectif essentiel dans la relation patient-aidant, **favorisant ainsi la réalisation des soins, notamment la toilette si la personne est craintive ou agressive.**



2 ou 3 minutes suffisent pour procurer du réconfort et soulager des douleurs morales ou physiques.

Les zones propices au toucher relationnel sont les mains, la nuque et le haut du dos. Utilisez une **Huile de massage nourrissante** qui facilitera la glisse de la paume des doigts. Chauffez l'huile entre vos mains et effectuez des mouvements lents et peu appuyés.



Appliquez sur le visage un **Soin hydratant** pour détendre les muscles et réconcilier la personne avec le respect de son image.



Protocole d'utilisation des produits Rivadouce Soins

✓ HYGIÈNE QUOTIDIENNE



Toilette avec eau

• Gel lavant dermatologique



- Toilette complète 2 fois par semaine en alternant si besoin avec une toilette sans rinçage



- Visage, corps et cheveux



Toilette sans eau

• Solution nettoyante sans rinçage

Pour les personnes alitées, dépendantes ou si la toilette est difficile



- À chaque change
- Après les repas : nettoyage du visage et des mains



- Visage, corps, mains, parties intimes

✓ SOINS CUTANÉS



• Huile de massage et de soin • Soins hydratant



- Quelques minutes de massage plusieurs fois par jour pour apporter réconfort et bien-être



- Les mains, les avant-bras, la nuque
- Effectuer des mouvements lents et peu appuyés en tenant compte des recommandations médicales

✓ PRÉVENTION DU RISQUE D'ESCARRE



• Huile de soin



- Effleurage des zones d'appui, pendant 1 à 2 minutes, 4 à 6 fois par jour



- Zones d'appui : principalement la zone du sacrum, les talons et les coudes

✓ HYGIÈNE ET SOIN DE L'ADULTE INCONTINENT



• Solution nettoyante sans rinçage

• Lingettes imprégnées

• Crème barrière protectrice



- À chaque change : toilette, séchage minutieux et application de la Crème barrière protectrice



- Parties intimes

Au côté des aidants

Ce guide est **destiné aux aidants familiaux ou professionnels** veillant à la santé et au bien-être d'une personne en situation de dépendance et/ou de handicap.

Accédez à nos podcasts conseils
en scannant ce QR code :



Marque experte de l'hygiène et du soin des peaux fragilisées,
Rivadouce accompagne les professionnels de santé depuis 1971.

Fabriqués en France, nos produits sont formulés à base d'**ingrédients d'origine naturelle et garantis haute tolérance.**



Pour trouver le point de vente proche de chez vous, rendez-vous sur
<https://www.rivadouce.fr/ou-trouver-rivadouce-en-pharmacie.html>.