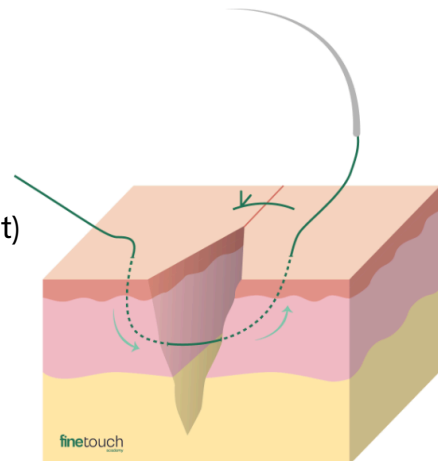


Le point simple

Le point simple est la technique de suture la plus utilisée. Elle consiste à rapprocher les deux berges d'une plaie à l'aide d'un fil passé avec une aiguille, point par point. Elle est facile à apprendre, fiable et adaptable à de nombreuses situations.

Principes clés à respecter

- Points perpendiculaires à la plaie
- Symétrie entre entrée et sortie
- Espacement régulier (distance $\approx$ longueur du point)
- Ni trop serré (ischémie), ni trop lâche (désunion)
- Berges bien alignées et légèrement éversées

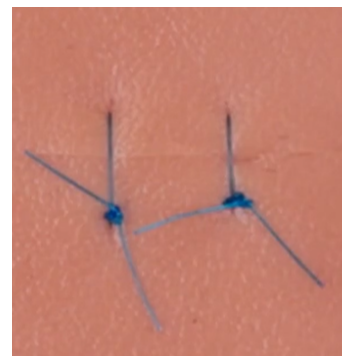


Procédure simplifiée et logique

1. **Planification** avant de commencer, il faut estimer le nombre de points et toujours débiter au milieu de la plaie afin de répartir les tensions de manière homogène. Les points suivants divisent ensuite les segments restants.

2. **Première berge** avec une pincette (main non dominante), soulever délicatement la berge sans écraser la peau. **Passage de l'aiguille dans la première berge** en Piquant la peau perpendiculairement (90°) à environ 5 mm du bord (ou $\approx$ moitié de la courbure de l'aiguille) Effectuer une rotation du poignet (supination) pour suivre la courbure naturelle de l'aiguille Faire ressortir l'aiguille dans le tissu sous-cutané ou au milieu de la plaie. Relâcher puis reprendre l'aiguille (pince ou porte-aiguille)

3. **La seconde berge** En deux temps (débutant) : sortie au milieu puis repassage vers l'autre berge ou en un temps (avancé) : passage direct d'une berge à l'autre. Suivre la courbure de l'aiguille et ressortir à une distance équivalente du bord opposé.



4. **Tirer** le fil doucement sans résistance excessive.

jusqu'à laisser environ 3 cm de longueur libre puis **nouer**, positionner le nœud sur un côté (pas sur la plaie) et Couper les extrémités à environ 1 cm.