

Fiche pédagogique – Prise en charge d’une entorse : du RICE au PEACE & LOVE
--

Objectifs pédagogiques

- Identifier les principes du protocole RICE et ses limites.
- Connaître les nouvelles recommandations fondées sur les données probantes (PEACE & LOVE, POLICE).
- Comprendre le rôle infirmier dans la prévention, la surveillance et l’éducation du patient après une entorse.

1. Définition

Entorse : lésion traumatique d’une articulation avec étirement ou rupture partielle/totale d’un ligament. Le plus souvent : cheville, genou, poignet. Gravité : de bénigne (étirement) à sévère (rupture ligamentaire).

2. Ancien protocole : RICE (date de 1978 et non mis à jour depuis 2000 par l’HAS)

Le protocole RICE seul est aujourd’hui considéré comme insuffisant et partiellement obsolète.

Éléments	Signification	Objectif	Limites actuelles
R – Rest	Repos	Éviter d’aggraver la lésion	Le repos total retarde la cicatrisation et entraîne un déconditionnement musculaire
I – Ice	Glace	Diminuer la douleur et l’œdème	Peut réduire le flux sanguin et ralentir la régénération tissulaire
C – Compression	Bandage ou contention	Limiter l’œdème	Efficace si adaptée ; à surveiller (risque de compression vasculaire)
E – Elevation	Surélévation du membre	Faciliter le retour veineux	Utile à court terme

3. Nouvelles approches recommandées (2012) :

Protocole **POLICE** : Protection – Optimal Loading – Ice – Compression – Elevation. On remplace le repos total par une mise en charge optimale précoce, favorisant la récupération fonctionnelle.

4. Protocole PEACE & LOVE (2019)

Approche complète intégrant la phase aiguë (**PEACE**) et la phase post-aiguë (**LOVE**).

Phase aiguë – PEACE

Lettre	Signification	Objectif
P	Protection	Éviter l'aggravation (attelle, décharge courte)
E	Elevation	Réduire l'œdème
A	Avoid anti-inflammatory	Ne pas freiner le processus inflammatoire naturel utile à la cicatrisation
C	Compression	Diminuer l'œdème, soutenir l'articulation
E	Education	Informer le patient, éviter la surmédicalisation

Phase post-aiguë – LOVE

Lettre	Signification	Objectif
L	Load	Reprise progressive du mouvement et de la charge
O	Optimism	Influence positive du mental sur la guérison
V	Vascularisation	Activité physique douce pour stimuler la circulation
E	Exercise	Rééducation fonctionnelle adaptée (proprioception, mobilité)

5. Rôle infirmier

Domaine	Actions infirmières
Surveillance clinique	Douleur, œdème, mobilité, coloration, pouls périphérique
Soins immédiats	Glace (selon protocole médical), élévation, contention, immobilisation
Éducation du patient	Reprise progressive, signes d'aggravation à surveiller, gestion de la douleur
Prévention	Rééducation, renforcement musculaire, port d'orthèse si besoin, chaussage adapté
Collaboration interprofessionnelle	Alerter le médecin si aggravation, travailler avec kinésithérapeute

6. Synthèse visuelle

Approche	Principe	But	Remarques
RICE	Repos, Glace, Compression, Élévation	Diminuer l'œdème et la douleur	Méthode ancienne, limitée
POLICE	Protection + Mise en charge optimale	Favoriser la récupération fonctionnelle	Approche transitoire
PEACE & LOVE	Approche globale : physique + mentale + éducative	Optimiser la guérison tissulaire	Recommandée actuellement

7. Message clé pour les étudiant·e·s

« Le repos total n'est plus la règle. La mobilisation précoce, bien dosée, est désormais un soin. Le corps guérit mieux quand il bouge — avec PEACE & LOVE ! »