ÉVITER LES ENGELURES

FROID

VENT

HUMIDITÉ

Risque d'engelure

-10 à -27

Faible
Plutôt un inconfort
Mais possible, surtout lors de forts vents.

-28 à -39

La peau exposée au froid gèle en 10 à 30 minutes. Plus vite, si les vents sont forts.

Pour ne pas aggraver les lésions, évitez d'approcher la peau d'une source de chaleur (radiateur, feu...). Un tel geste peut brûler une peau déjà fragile.

Frictions et massages sont aussi à déconseiller. Privilégier un réchauffement progressif, avec les mains, des régions touchées.

Des bains d'eau tiède peuvent aussi améliorer les choses.

Le risque d'engelure varie selon la température ressentie, c'est-à-dire selon le refroidissement éolien. La température ressentie est en général plus froide que la température réelle.

Engelure superficielle:
- La peau devient insensible et picote
- La peau rougit, puis devient blanche
- La peau présente de petits gonflements

Engelure profonde:
- La peau devient froide, blanche ou cireuse

Les engelures étant le plus souvent localisées aux extrémités:
- Portez des bottes qui vous tiendront les pieds au chaud tout en vous permettant d'éviter de glisser et de tomber. Les chaussures trop serrées compriment la circulation, évitez-les!

- Et pour les mains: quand on veut être au chaud, c'est la mitaine qui l'emporte sur les gants, les doigts pouvant ainsi partager leur chaleur.

De plus, portez plusieurs couches de vêtements. Le vêtement que vous mettez par-dessus tous les autres doit couper le vent et être imperméable.

Dès que vos chaussettes ou vos gants sont mouillés, changez-les. Ne portez pas de vêtements serrés qui compriment la circulation.

La sensation d'une engelure est semblable à celle d'une brûlure au 1er ou au 2e degré.

Si une engelure n'est pas traitée, la zone touchée peut demeurer sensible au froid pendant plusieurs années.

Les personnes qui prennent certains médicaments (antidépresseurs, vasoconstricteurs...)peuvent être plus sensibles aux engelures.

Les hommes sont touchés moins souvent que les femmes.

Surveillez les avertissements d'Environnement Canada ou de Santé Canada.

En plus des pieds et des mains, les oreilles, le nez et les joues sont particulièrement sensibles au froid.

Attention aux enfants qui se refroidissent plus vite et ne prêtent pas attention aux signaux corporels.

Lorsque votre enfant est dans une poussette, il bouge peu et est plus vulnérable au froid. Assurez-vous de couper le vent avec une housse ou couverture.

Bien que l'on recommande de bien se couvrir avant de sortir, plutôt que d'appliquer des crèmes protectrices (vaseline, par exemple) sur les parties exposées au froid, hydrater la partie touchée par une engelure à l'aide d'une pommade non parfumée peut s'avérer utile.

Les corps gras recommandés sont: la lanoline, les huiles végétales (amande douce, germe de blé, karité, jojoba) la vaseline, etc.

Pour prendre bien soin de vos pieds, portez des chaussettes de laine dès que le froid s'installe. De plus, votre orthésiste peut vous conseiller pour l'achat de bas compressifs en laine de mérinos.

Le pelage laineux des mérinos explique leur résistance aux températures extrêmes. Leur laine très fine et chaude est une fibre naturelle ultralégère et respirante. Elle isole tout en évacuant l'humidité.

Sources: Gouvernement du Québec
www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-et-environnement/prevenir-les-effets-du-froid

www.lapresse.ca/vivre/sante «Le froid arrive»

*En aucun cas, ces informations ne peuvent remplacer l'avis d'un professionnel de la santé.

AOPQ
ORTHÉSISTES PROTHÉSISTES