

FICHE N° 8

Comment lutter contre les pieds glacés durant vos randonnées d'hiver ?



Vous adorez la randonnée mais évitez les longues marches en hiver car vos pieds sont sensibles au froid ? Aucune raison de vous priver de cette expérience magnifique et des sublimes paysages hivernaux. Il existe quelques solutions pour éviter que vos pieds ne gèlent.

Découvrez ce que sont les engelures et leurs causes, comment détecter les symptômes pour ne pas laisser la situation s'envenimer, comment bien vous équiper pour lutter contre le froid et quels gestes adopter pour réchauffer vos pieds glacés.

Une gelure, c'est quoi et ça touche qui ?

Une gelure implique le gel des tissus corporels et est causée par l'exposition prolongée au froid. Concrètement, la circulation sanguine est altérée et n'irrigue plus les orteils.

Les vaisseaux sanguins se contractent (vasoconstriction) afin de minimiser la perte de chaleur, et des cristaux de glace peuvent même se former dans les cellules, entraînant une déshydratation et des lésions tissulaires.

Toute personne peut se retrouver avec les pieds glacés pendant une rando hivernale dès lors qu'elle est exposée au froid et à l'humidité pendant une longue période, ce qui cause une perte de chaleur corporelle.

Certaines personnes sont cependant davantage sujettes aux pieds gelés ou ont une sensibilité accrue au froid en raison d'une mauvaise circulation sanguine.

Sachez également que la nicotine est une cause de vasoconstriction ; les fumeurs sont donc davantage exposés à ce phénomène.

Savoir détecter les signes de gelures pour éviter de graves conséquences

Votre pied ne va pas se retrouver gelé en l'espace d'une minute, c'est un processus qui prend un certain temps et qui vous laisse donc l'opportunité d'en détecter les signes.

Cependant, il est fondamental d'y être attentif car il existe différents stades de gelures, avec des conséquences pouvant devenir graves.

Savoir reconnaître les symptômes est donc la première étape pour se prémunir contre ce risque.

Les voici :

- Un engourdissement ou des picotements qui peuvent se transformer en une perte de sensibilité

- Les doigts de pied deviennent pâles ou rouges du fait de l'absence de flux sanguin, puis prennent une couleur bleu-violet lorsque la situation s'aggrave
- Une sensation de froid ou de brûlure intense s'accompagnant d'une douleur
- La peau des orteils devient dure et rigide
- Des gonflements peuvent apparaître et même des cloques lorsque la gelure est sérieuse.

Une gelure prise en charge rapidement peut se soigner aisément et ne laisser aucune séquelle. En revanche, lorsque celle-ci est devenue grave, cela peut même aller jusqu'à l'infection, voire l'amputation.

Un équipement approprié peut vous éviter bien des tracas.

Choisissez bien vos chaussures : Il est essentiel de conserver les pieds au sec et au chaud pour se préserver des gelures, il est donc essentiel d'opter pour des chaussures imperméables afin d'éviter que l'humidité et la neige ne pénètrent à l'intérieur, et avec une isolation thermique pour qu'elles maintiennent la chaleur.

Même les coutures doivent être étanches.

Attention, des pieds transpirants et humides sont un facteur à risque ; il est donc recommandé d'opter pour un modèle respirant afin d'éviter l'accumulation d'humidité dans la chaussure.

Enfin, il est essentiel de sélectionner des chaussures de bonne taille, c'est-à-dire qu'elles ne doivent aucunement comprimer les orteils.

Le cas échéant, cela risque de couper la circulation du sang et causer des engelures.

Les orteils doivent donc avoir suffisamment de place pour remuer facilement, ce qui aide à conserver la chaleur plus longtemps.

Les chaussettes sont tout aussi importantes

Certains randonneurs débutants, par peur du froid, font l'erreur d'enfiler plusieurs paires de chaussettes, pensant que plus il y a de couches, plus les pieds restent au chaud.

Il s'agit pourtant d'une grosse erreur car les couches superposées vont comprimer les pieds et empêcher une bonne circulation sanguine.

Une seule paire de chaussettes suffit.

En revanche, il faut bien choisir le tissu. Il est préférable d'opter pour la laine mérinos, la soie ou les matériaux synthétiques qui permettent d'évacuer l'humidité.

En revanche, le coton est à proscrire. Enfin, prévoyez toujours une ou plusieurs paires de rechange. Lorsque les vôtres deviennent trop mouillées, vous évitez ainsi de macérer dans l'humidité.

Protégez toutes les extrémités de votre corps

Une piquette au niveau des pieds est causée par une importante déperdition de chaleur corporelle.

Plus l'ensemble de vos extrémités corporelles est protégé, moins votre corps sera exposé au froid et moins facilement vous serez sujet aux pieds glacés.

À l'inverse, si vos mains et votre tête perdent de leur chaleur, le phénomène de vasoconstriction s'étendra également à vos petons.

Ainsi, sortez avec un bonnet qui protège autant la tête que les oreilles, avec un tour du cou ou une écharpe pour votre gorge, et bien entendu avec une bonne paire de gants.

Comment se réchauffer les pieds lorsqu'ils sont gelés ?

Si lors de votre randonnée hivernale vous ressentez les premiers signes d'engelure ou de gelure aux pieds, prenez les mesures suivantes.

Mettez-vous au chaud

Vous devez vous éloigner du froid et de l'humidité. Il est donc recommandé de rentrer pour vous mettre au chaud et procéder aux premiers soins.

Retirez immédiatement vos chaussures et chaussettes mouillées pour éviter que le froid ne persiste.

Vous pouvez également vous enrouler dans une couverture chaude pour que votre chaleur corporelle remonte.

Réchauffez vos pieds progressivement

Vos pieds sont glacés, il est donc essentiel de ne pas les exposer soudainement à une chaleur trop vive.

Au-delà de la douleur intense, vous risquez de vous causer des brûlures liées à la trop grande différence de température.

Commencez par immerger vos pieds dans l'eau tiède pendant une vingtaine de minutes et vous pouvez y ajouter des sels d'Epsom qui favorisent la circulation sanguine.

Au départ, la sensation est désagréable mais va s'apaiser lorsque vos vaisseaux vont se dilater et que le sang irriguera à nouveau vos orteils.

Lorsque l'inconfort disparaît, vous pouvez progressivement ajouter un peu d'eau chaude.

Après votre bain de pieds, procédez à un massage. Celui-ci permet à la fois de réchauffer et d'activer la circulation du sang.

Attention, il doit s'agir de massages doux. Ne frottez pas votre peau car vous pourriez l'endommager.

Enfin, pour continuer à réchauffer vos pieds, vous pouvez utiliser des coussins chauffants ou les enrouler dans des couvertures.

Une fois encore, évitez une chaleur trop intense ; le principe doit être progressif.

Évitez l'alcool et la nicotine

La nicotine et l'alcool sont des substances pouvant engendrer une vasoconstriction, réduisant davantage la circulation sanguine.

Dans la mesure où, pour vous réchauffer les pieds, vous devez réactiver le flux sanguin, il est préférable de les éviter.

En revanche, veillez à rester parfaitement hydraté car la déshydratation peut aggraver vos engelures. Assurez-vous de boire suffisamment d'eau, de thé et d'infusions.

Article tiré et adapté du site : Mapetiterando.fr