

## Prévenir et soigner les ampoules de marche

Chacun à eu dans sa vie de marcheur la mauvaise surprise de souffrir d'ampoules ou de cloques aux pieds. Parfois même en étant habitué à la marche, avec de bonnes chaussures adaptées.

### Comment prévenir ces plaies ? Voici quelques pistes :

En plus d'avoir de bonnes chaussures, testées et au moins un peu utilisées avant de grandes marches, il est fortement recommandé de

1. Avoir les pieds bien secs, de même que les chaussettes et chaussures
2. D'utiliser des chaussettes un peu usées, mais propres ! La laine est une matière favorite
3. Si l'on connaît les points de friction habituels, de les protéger avant la randonnée
4. Dès que l'on sent un point de friction lors de la marche, de procéder à la protection car une ampoule se forme en moins de 15 mn. Et sera plus difficile à traiter
5. La déshydratation est aussi un facteur de création d'ampoules ! Buvez assez.

### Pour protéger les points de frictions, voici des recommandations :

Bien sécher le pied, nettoyer la zone avec de l'alcool et idéalement appliquer de la teinture de benjoin aux propriétés adhésives à long terme, même en cas de transpiration. Ensuite appliquer soit un pansement de type « Compeed » plus grand que la zone, soit un de la toile adhésive sportive ou même une toile de type « Duct Tape » de bricolage, qui tiens très bien. Arrondissez les angles, ça tiens plus longtemps.


Et : évitez le truc du fil qui passe dans l'ampoule ! Même si ça fonctionne plutôt bien pour drainer le liquide, il y a une « porte d'entrée » aux infections et c'est un risque.

### Si l'ampoule est déjà faite, voici les solutions :

1. Petite cloque avec faible liquide dedans : Procédez comme ci-dessus, idéalement en mettant un « Compeed » dessus
2. Cloque plus grande : désinfectez à l'alcool ou autre désinfectant, puis percez à l'aide d'une lame de scalpel ou une aiguille stérile (à défaut la pointe d'une imperdable stérilisée à l flamme). Bien vider le contenu. Sécher à nouveau.
3. Appliquez de la teinture de benjoin, puis un pansement stérile dessus avec un bon adhésif dessus (tape, Moleskin etc.)

### Si l'ampoule s'est ouverte en cours de marche :

1. Désinfectez la place avec un désinfectant de type Bétadine, toujours diluée ! (9 parts d'eau avec 1 part de Bétadine)
2. Coupez les parties de peaux inutiles et mortes à l'aide du scalpel
3. Collez dessus un hydrogel de type « Spenco 2d Skin »



Informations en 1<sup>er</sup> secours en milieu isolé et montagne

4. Et ensuite dessus l'adhésif du Spenco (Moleskin) ou un autre.

**Références utiles :**

Livres :

Wilderness 911, de Eric A. Weiss, MD. The Mountaineer

Wilderness First Aid, de Wilderness Medical Society et National Safety Council

Field Guide to Wilderness Medicine, de Paul S. Auerbach, Howard J. Donner et Eric A. Weiss

Wilderness Medicine, beyond the first aid, de William J. Donner

Jean-Marc Falcy

Accompagnateur en montagne – ambulancier diplômé « Wilderness EMT » et « Expédition Medic »

Instructeur au groupe GRIMM MedExpé

www.natscape.ch