

Gelures



CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Que sont les gelures ?

Gelures est le terme que l'on emploie pour désigner le gel de la peau et des tissus sous-jacents. Elles peuvent survenir lorsque la peau gèle à cause d'une exposition à des températures ou de l'eau extrêmement froides. La peau et les tissus atteints de gelures doivent être manipulés avec soin pour éviter des lésions permanentes. Toutes les gelures, sauf les plus légères, nécessitent des soins médicaux.

Le risque de gelures est plus élevé si une personne consomme de l'alcool de façon excessive, si elle ne s'habille pas assez chaudement par temps froid ou si elle est atteinte d'un problème de santé qui affecte la circulation sanguine vers la peau (p. ex., diabète).



Surveillez attentivement les parties du corps qui sont généralement exposées au froid, comme les joues, le nez, les oreilles, les mains, les doigts, les pieds et les orteils, pour déceler les signes de gelures.

QUE POUVEZ-VOUS FAIRE POUR PRÉVENIR LES GELURES PAR TEMPS FROID ?

- Portez plusieurs couches de vêtements chauds, un chapeau, un foulard et des gants. Le vent et un taux d'humidité élevé augmentent le risque de gelures; tenez donc toujours compte du refroidissement éolien lorsque vous sortez pour une longue période par temps froid.
- N'allez pas à l'extérieur si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue, car ils peuvent réduire votre capacité à vous rendre compte que vous avez froid.
- Évitez de rester à l'extérieur pour une longue période par temps extrêmement froid (sous -15°C). Entrez vous réchauffer dès que possible.



- Gardez vos mains et vos pieds au sec et changez de chaussettes et de gants s'ils sont mouillés.
- Utilisez des chauffe-mains et des chauffe-pieds chimiques ou réchauffez vos mains sous vos aisselles.
- Vérifiez attentivement s'il y a des signes de gelures après avoir été à l'extérieur par temps extrêmement froid. **Ne frottez pas** la région, car cela peut aggraver la lésion.



Les signes à surveiller sont les suivants :

- Rigidité, engourdissement ou picotement dans une partie du corps
- Peau qui semble pâle ou décolorée

À FAIRE SI ON CROIT QU'IL Y A UNE GELURE :

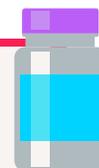
- Enlevez tout vêtement mouillé de la région atteinte. Couvrez la région avec un vêtement sec et rentrez ou dirigez-vous vers un lieu plus chaud dès que possible.
- Enlevez les bijoux ou les vêtements serrés de la région atteinte, car elle pourrait enfler en dégelant.
- Réchauffez la région atteinte en l'immergeant dans de l'eau tiède (pas chaude) ou appliquez des compresses tièdes pendant 30-60 minutes. **Ne frottez pas** la région pendant qu'elle est sous l'eau. Si vous n'avez pas d'eau tiède, enveloppez doucement la région atteinte dans des couvertures chaudes ou placez-la sous votre aisselle ou contre votre aine ou votre ventre. Continuez à réchauffer la



- peau jusqu'à ce qu'elle reprenne sa couleur normale et qu'elle soit chaude et douce au toucher.
- Après avoir réchauffé la région atteinte, élevez-la au-dessus du cœur pour prévenir l'enflure.
 - Si les orteils ou les doigts sont atteints, séparez-les à l'aide de gazes sèches.
 - Si des cloques se forment, ne les percez pas, car elles protègent la peau contre les infections. Si une cloque se perce d'elle-même, couvrez-la avec une gaze propre et sèche.
 - Si vous veillez au transport d'une personne atteinte de gelures, enveloppez-la sans serrer dans une couverture douce.



- Il est normal de ressentir de la douleur et des picotements une fois que la région atteinte est dégelée. Les antidouleurs vendus sans ordonnance comme l'ibuprofène sont utiles pour réduire l'inflammation et possiblement prévenir une aggravation.



Des soins médicaux d'urgence sont nécessaires

s'il y a toujours un engourdissement, des picotements ou de la douleur 24 heures après que la peau a dégelé ou s'il y a des signes d'infection, comme une peau enflée ou chaude, de la fièvre ou du pus.





CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

À ÉVITER SI ON CROIT QU'IL Y A UNE GELURE :

- **Ne réchauffez pas** la région atteinte s'il y a un risque qu'elle gèle de nouveau.
- **Ne frottez pas** et ne massez pas la peau atteinte de gelures (même pour la sécher) et ne mettez pas de neige sur la peau atteinte, ce qui pourrait aggraver la lésion.
- **Ne tenez pas** la région atteinte près d'une source directe de chaleur, comme un feu ou un coussin chauffant, ce qui pourrait causer une brûlure.
- **Ne fumez pas** de cigarettes et n'utilisez pas un produit qui contient de la nicotine, car la nicotine peut entraîner la constriction des vaisseaux sanguins et aggraver la lésion.

S'il s'agit d'une gelure légère, la peau reprendra sa couleur normale et sera chaude et douce au toucher une fois dégelée. Des cloques qui renferment un liquide clair ou laiteux peuvent apparaître dans les 24 à 48 heures, mais la peau sous les cloques devrait être douce et chaude.



Quels sont les signes d'une gelure grave ?

Il peut être difficile de remarquer une gelure grave. Les signes d'une gelure grave comprennent, entre autres, les suivants :

- La peau atteinte est dure, cireuse et froide au toucher, même une fois dégelée ou réchauffée.
- La peau atteinte présente un changement de couleur une fois dégelée ou réchauffée : une coloration rouge foncé ou violette sur une peau de couleur pâle ou violet foncé, brune ou noire sur une peau de couleur foncée.
- Des cloques de couleur foncée (remplies de sang).
- De la difficulté à bouger les parties du corps touchées. Les gelures aux mains ou aux pieds peuvent entraîner de la maladresse ou de la difficulté à saisir un objet.



Si vous croyez qu'il y a une gelure grave, ou si vous n'en êtes pas certain, rendez-vous au service des urgences le plus tôt possible.