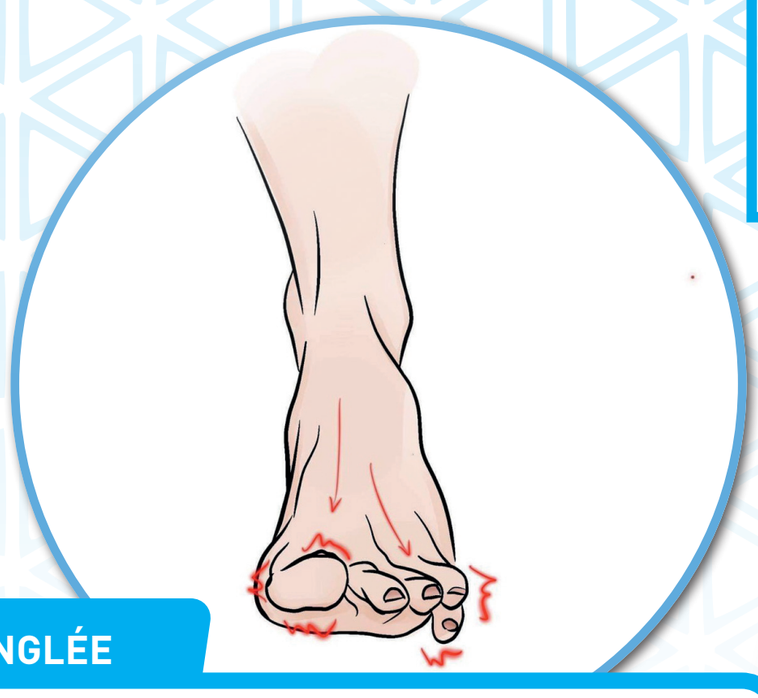
URPSP
Union Régionale
des Professionnels
de Santé Podologues

WINTER IS COMING*

* L'hiver arrive



Onglée

C'est quoi ? Retour douloureux du sang dans les orteils à la suite d'une exposition au froid.

Que faire ? Les réchauffer doucement avec le reste du corps et les masser.
Ne pas exposer à une chaleur trop élevée, ne pas les passer sous l'eau chaude.



Crevasse

C'est quoi ? Fissure aggravée atteignant la couche profonde de la peau favorisée par le froid. Souvent accompagnées de saignements.
Surtout localisées sur le talon, parfois sur la plante des pieds.

Que faire ?
Appliquer abondamment une crème antiseptique pour désinfecter et hydrater, ou une crème cicatrisante à base de vitamine A.



Gelure

C'est quoi ? Brûlure apparaissant à la suite d'une exposition prolongée au froid.
L'orteil gèle, devient pâle et livide.
Sensation d'engourdissement, de douleur, de picotements.

Si aggravation : apparition d'un oedème violacé et d'une ampoule.



Engelure

C'est quoi ? Lésion apparaissant suite à une exposition prolongée au froid non glacial < -20°C.
Apparition d'une plaque rouge, douloureuse, enflée ; la zone est engourdie.

Si aggravation : la peau devient bleuâtre et dure,
à un aspect cireux et une sensibilité diminuée.

Que faire dans les deux cas ?
Réchauffer progressivement les orteils à température du corps en ayant préalablement enlever les vêtements mouillés.
Eviter de frotter, de gratter et de masser car la peau est fragile.
Eviter le regel des orteils.
En cas de cloques, ne pas les percer.

Consulter immédiatement un médecin si :
- perte de sensibilité et présence de crevasses.
- la peau reste bleue/ blanche.
Une (en)gelure grave non traitée peut conduire à des complications (amputation...).

Des signes d'acrosyndrome inexpliqués et inhabituels peuvent également être associés à la positivité à la COVID 19, parlez en à votre professionnel de santé.

Réalisation : Bealexia www.bealexia.fr - Ne pas jeter sur la voie publique