

Mieux vaut prévenir que  
guérir

## TOP 4 des bons réflexes

### 1. Gardez les pieds au sec :

- Chaussures imperméabilisées à semelles épaisses pour isoler du sol.
- Chaussettes synthétiques type thermolite qui évacuent l'humidité.
- Bien faire sécher chaussures et chaussettes avant de les remettre.

### 2. Favorisez une bonne circulation :

- Chaussures et chaussettes suffisamment larges.

### 3. Préparez bien votre peau :

- Crème hydratante chaque jour

### 4. Demandez des conseils adaptés à votre pédicure-podologue !!

*Attention en présence de risques accrus (acrocyndrome, trouble de la sensibilité, traitements spécifiques, alcool, tabac, personnes âgées et enfants)*

Tout le monde n'est pas égal  
face au froid  
Soyez plus vigilant si :

- **Vous êtes atteint d'un acrosyndrome :**  
Qu'est ce que c'est : Problème de circulation qui touche les mains et les pieds.  
Comment le(s) reconnaître ? Généralement, orteils et bouts des doigts rouges/violacés qui deviennent violets voire blanc à la suite d'une exposition prolongée au froid et s'engourdissent.
- **Vous avez des troubles de la sensibilité :**  
Le diabète, les atteintes nerveuses ...
- **Vous prenez des traitements :**  
Antihypertenseurs, vasoconstricteurs, psychotropes
- **Vous consommez de l'alcool :**  
Attention aux idées reçues ! Impression de chaleur mais en réalité le corps se refroidit !
- **Vous fumez :**  
Le tabac favorise le rétrécissement des vaisseaux sanguins aux extrémités (effet vasoconstricteur)
- **Attention** protégez bien les enfants en bas âges et pensez aux personnes âgées ...



56-62 Rue de Vouillé 75015 PARIS  
[www.urps-podo-idf.fr](http://www.urps-podo-idf.fr)  
[urpspodo.idf@gmail.com](mailto:urpspodo.idf@gmail.com)



# WINTER IS COMING

Petit guide de survie pour  
vos pieds malmenés par le froid.

\* L'hiver arrive

# Les Différentes Pathologies



## 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.

## 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.



## CREVASSE

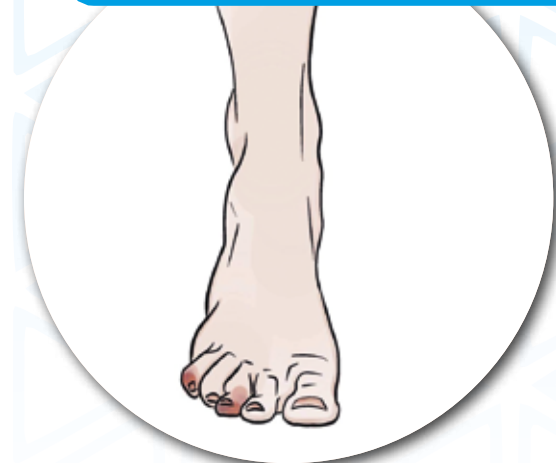
**C'est quoi ?** Fissure aggravée atteignant la couche profonde de la peau favorisée par le froid. Souvent accompagnées de saignements.  
Surtout localisées sur le talon, parfois sur la plante des pieds.

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

## ENGELURE

**C'est quoi ?** Lésion apparaissant suite à une exposition prolongée au froid non glacial  $> 20^{\circ}\text{C}$ .  
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.*

