



# LA GAZETTE DU RANDONNEUR

## PREVENIR L'APPARITION DES AMPOULES AUX PIEDS

Extrait d'un article de François Jourjon

### Cerner l'origine de l'apparition des ampoules aux pieds

Pour éviter les ampoules, il faut d'abord savoir pourquoi et comment elles se forment.

Les trois principaux facteurs :

- **la chaleur** qui provient du frottement répété entre la peau et la chaussette,
- **l'humidité** qui détend la peau,
- **les saletés** qui amplifient le frottement.

### Choisir et utiliser correctement son matériel

- **Choisissez bien vos chaussures de randonnée.** Vous devez avoir des chaussures adaptées à vos pieds, sans point de compression et frottement qui entraînent des ampoules. Elles doivent également être adaptées à votre utilisation pour que vos pieds restent toujours secs (*évacuation de la transpiration et limitation de l'eau venant de l'extérieur*).
- **Lacez vos chaussures correctement.** Si elles sont trop lâches, votre pied bouge dans la chaussure et s'échauffe. A l'inverse, si elles sont trop serrées, cela favorise l'apparition d'ampoules en concentrant les frottements en certains points. De plus, vous avez les pieds qui gonflent plus facilement dans des chaussures serrées.
- N'hésitez pas à réajuster le laçage durant la randonnée.

### Roder ses chaussures neuves

- **Cassez vos chaussures neuves avant de vous engager dans une longue randonnée.** Il est préférable de les porter un peu sur de courtes distances pour réduire leur rigidité et les déformer légèrement en fonction de la forme de votre pied et de votre manière de marcher.

### Choisir ses chaussettes

Oui, il faut en mettre. Elles protègent vos pieds des frottements et évacuent la transpiration.

- **N'utilisez pas de chaussettes en coton**, car elles absorbent l'humidité et ne l'évacuent pas. Vos pieds resteraient toujours humides. En plus, le coton sèche lentement. Utilisez des chaussettes de randonnée spécialisées, renforcées et avec des coutures plates. De plus choisissez les en fonction de la température extérieure.
- **Combinez deux paires de chaussettes** (*autre solution*). Une paire de sous-chaussettes (*en polypropylène ou en soie par exemple*) au contact de la peau pour évacuer la transpiration qui est transférée à la paire de chaussettes extérieures. Celles-ci doivent être spécialisées pour la randonnée. De cette manière, vos pieds sont secs, le frottement se fait avec la chaussette extérieure et la chaussette intérieure reste au contact du pied.
- **Ne portez pas des chaussettes trouées ou trop abîmées.** Elles protègent mal.

### Choisir ses semelles intérieures

Elles doivent permettre à votre pied de respirer, doivent sécher rapidement et être bien adaptées à la forme de votre pied pour limiter le risque d'ampoules.

## Prendre soin de ses pieds pendant la randonnée

Il faut être attentif et s'occuper de ses pieds.

- **Profitez des pauses pour enlever vos chaussures et vos chaussettes** afin d'aérer, de refroidir et de faire sécher vos pieds. En faisant cela vos pieds dégonflent et votre peau se retend.
- **Inspectez vos pieds** à la recherche de zones d'échauffements, d'irritations ou de rougeurs qui sont les premiers signes d'apparition des ampoules. Vous pouvez également les tremper dans l'eau froide à condition de pouvoir les sécher correctement. Le froid raffermi la peau, soulage les échauffements et réduit le gonflement des pieds.
- **Agissez dès que vous avez une sensation de début d'ampoule.** Les ampoules se développent à cause d'un frottement répété. Arrêtez-vous si vous sentez l'apparition d'une ou plusieurs ampoules. N'attendez pas qu'il soit trop tard. Parfois le problème est très simple à régler comme desserrer légèrement ses lacets.
- **Essayez de déterminer la cause de ces sensations.** Vérifiez que vous n'avez pas de débris dans vos chaussures ou chaussettes (sable, graviers, brindilles, etc.). Si vos chaussettes sont humides, changez-les. Assurez-vous également que vos chaussettes ne fassent pas de plis. Si vous repérez une rougeur, une irritation ou un échauffement, vous pouvez utiliser du sparadrap, un pansement à ampoules ou autres pour protéger la zone. N'oubliez pas de l'enlever dès que vous arrêtez de marcher pour que la peau se répare.
- **Gardez vos pieds secs.** Cela est parfois difficile comme dans le cas d'intempéries. Ce n'est pas gênant sur une courte durée, mais les pieds finissent toujours par friper et former des ampoules.

## Essayer quelques astuces préventives

Voici quelques méthodes de prévention à tester qui fonctionnent plus ou moins bien suivant les personnes :

- Utilisez du talc ou autres lubrifiants en poudre sur vos pieds avant de partir. Cela assèche les pieds et réduit les frottements.
- Appliquez une crème anti-frottement sur vos pieds. Des lubrifiants de type vaseline peuvent également être utilisés.
- Utilisez du sparadrap en prévention. Si vous savez que vous avez régulièrement des ampoules à certains endroits, vous pouvez les couvrir de sparadrap, d'une bande adhésive ou de pansements ampoules avant de partir.
- Renforcez la peau de vos pieds. Cela permet de retarder l'apparition d'ampoules. Pour cela, le plus simple est de marcher. Plus vous marchez, plus la peau de vos pieds s'épaissit et s'endurcit. Certains vont jusqu'à utiliser du jus de citron, de la Bétadine ou de la pierre d'alun pour se durcir la peau des pieds.

## Conclusion

En résumé, pour éviter les ampoules aux pieds,

- **garder vos pieds secs, frais et propres.**
- **tester et de trouver ce qui leur convient le mieux.**

**Si jamais vous avez une ou plusieurs ampoules, il est indispensable de bien les soigner pour éviter de trop souffrir et que cela ne s'empire.**