



LA GAZETTE DU RANDONNEUR

PRENDRE SOIN DE SES AMPOULES AUX PIEDS

Extrait d'un article de François Jourjon

Conseils pratiques pour traiter une ampoule

Il n'existe pas une solution unique, cela dépend de chacun, du type d'ampoule et de son état. Cet article est séparé en deux parties suivant que votre ampoule est déjà percée ou non, quand vous commencez à la soigner.

L'ampoule n'est pas percée

Dans ce cas il y a deux solutions qui s'opposent :

- **Percer l'ampoule** : c'est la méthode préférée des personnes qui pensent que le liquide contenu dans les ampoules (lymphe) est rempli de déchets (toxines) et qu'il faut l'éliminer au plus vite.
- **Ne pas percer l'ampoule** : c'est la méthode préférée des personnes qui pensent que le liquide contenu dans les ampoules est produit par le corps en tant que protection. De plus, en ne perçant pas une ampoule vous avez moins de chance que celle-ci ne s'infecte.

L'ampoule est à la surface et pleine de liquide

Ces ampoules, si elles ne sont pas soignées rapidement, risquent de se percer ou de s'arracher durant la marche. **Il est donc préférable de percer ce type d'ampoules** car elles sont très gênantes et provoquent des frottements à cause de leur volume. Parfois, elles forcent même à marcher d'une manière non naturelle qui peut entraîner d'autres blessures.

Il n'est pas rare de développer une tendinite au genou à cause d'une ampoule au pied. L'ampoule étant gênante et douloureuse, on marche avec le pied de travers et endommage les tendons de ses genoux.

Pour la percer, utilisez une aiguille stérilisée. Le plus simple en randonnée est de la faire rougir avec une flamme. Laissez ensuite le liquide s'écouler de l'ampoule et appuyez sur l'ampoule, sans l'abîmer, pour essayer d'enlever tout le liquide. La suite des soins dépend de l'état de la peau de l'ampoule :

- **La peau est intacte** ou presque laissez-la.
 - **Si vous devez continuer à marcher**, recouvrez-la d'un pansement, sparadrap ou un pansement ampoule (double peau). N'oubliez pas d'enlever le pansement ou sparadrap le soir pour faire sécher et durcir l'ampoule. Si par contre vous avez opté pour un pansement ampoule, laissez-le.
 - **Si vous avez fini votre journée de marche**, aérez votre pied. L'ampoule séchera et la peau durcira. Vérifiez que l'ampoule ne se remplisse pas à nouveau et percez-la une seconde fois si c'est le cas.
- **La peau est abîmée**, traitez l'ampoule de la même manière que pour une ampoule percée involontairement (voir plus bas).

L'ampoule est profonde et contient peu de liquide

- **Si vous devez continuer à marcher**, appliquez simplement un pansement, du sparadrap ou un pansement ampoule dessus pour limiter les frottements. Dès que vous le pouvez, aérez votre pied et enlevez le pansement ou sparadrap (sauf pour les pansements ampoules).
- **Si vous avez fini votre journée de marche**, laissez votre pied à l'air libre et ne recouvrez pas l'ampoule. Vous devrez peut-être la recouvrir suivant son état dès que vous reprendrez la marche.

L'ampoule est percée involontairement

Si l'ampoule est percée, déchirée ou ouverte, découpez l'excédent de peau près des bords de l'ampoule avec des ciseaux stérilisés et désinfectez la nouvelle peau avec de l'alcool ou de l'antiseptique. Il faut être vigilant à ce qu'elle ne s'infecte pas. Ensuite, tout dépend si vous devez continuer à marcher ou pas :

- **Si vous pouvez aérer votre pied** sans salir la plaie, faites-le. Cela peut être le cas si vous faites une pause déjeuner par exemple.
- **Si vous devez repartir**, gardez des chaussures ou des chaussettes, recouvrez l'ampoule d'un pansement ampoule (double peau).

Conclusion

Gardez toujours à l'esprit qu'il **vaut mieux prévenir que guérir** et qu'il vaut mieux **soigner une ampoule le plus rapidement possible**. Ensuite, il faut absolument s'en occuper régulièrement pour éviter que cela ne s'empire. N'attendez pas que la douleur vous fasse agir – c'est souvent trop tard et c'est une très bonne manière de gâcher une randonnée.