

Quand l'hiver nous laisse froid par Louise Poirier  
**Goûtez aux plaisirs de l'hiver tout en sachant éviter ou soigner les brûlures mordantes du froid.**

Cet hiver, comme d'habitude, les engelures vous guettent. Remarquez, leurs symptômes sont facilement décelables. Vous avez une sensation de picotement, puis vous sentez une douleur sur votre peau, puis... vous ne sentez plus rien. C'est arrivé à tout le monde au moins une fois !

Marcel Besner est devenu, bien malgré lui, un spécialiste des engelures. Il s'est gelé à peu près tous les membres. Et à plusieurs reprises ! Skieur de fond robuste, il se rappellera toujours du Marathon canadien de ski de fond en 1980. Après avoir passé une nuit dehors avec les autres membres de la catégorie des coureurs des bois à une température de -40 °C, il a dû interrompre son aventure le lendemain, à mi-parcours, alors qu'il faisait encore -35 °C. « J'ai tenté d'enlever mes mitaines, mais en vain. Mes doigts étaient gelés et collés. » Marcel s'en est tiré avec des engelures assez profondes qui lui ont fait perdre ses ongles et laissé une peau nécrosée. Ses extrémités ont depuis lors une tendance à geler plus facilement.

Qu'est-ce qui cause une gelure ? Il y a le froid, bien sûr, mais bien d'autres facteurs comme l'humidité, le vent, la fatigue et la déshydratation jouent un rôle important. Une botte trop serrée, des mitaines qui coupent la circulation aux poignets ou encore une protection inadéquate contre le vent et la neige mouillée peuvent en accroître les risques.

Fumer et boire de l'alcool perturbent aussi la circulation sanguine, sans oublier l'altitude. En effet, le manque d'oxygène et la déshydratation empêchent la circulation sanguine de bien nourrir les tissus, accroissant alors la fatigue. Votre jugement s'en trouve alors affecté et vous amène à prendre de mauvaises décisions.

Les régions les plus vulnérables sont les extrémités, comme les mains, les pieds, les oreilles, le nez, le menton, les parties génitales et les mamelons. Non seulement sont-elles souvent plus exposées au froid, mais le cerveau, pour protéger les fonctions vitales contre le froid, commande une vasoconstriction du système circulatoire, ce qui ralentit la circulation périphérique et prive les extrémités du sang chaud.

Lors d'une engelure légère, la peau passe du rouge au blanc cireux, mais reste molle au toucher. Ça picote et ça fait mal, ce qui est bon signe : les nerfs ne sont pas encore endommagés, mais vous devez agir vite pour éviter des conséquences fâcheuses.

Si on laisse la situation se détériorer, la gelure gagne en profondeur. On ne sent plus la douleur ni le froid. La peau devient bleue, mauve, noire — plus foncée est la couleur de la peau, pire est l'engelure — et durcit comme de la glace ! C'est là un stade critique auquel sont liés des risques de séquelles physiques, comme la perte de sensibilité, la tendance à geler plus facilement, la nécrose des tissus et, parfois, l'amputation. C'est que le froid tue des cellules,

des nerfs et des capillaires. Des ampoules surgissent et, avec elles, les risques d'infection.

Comment traiter une engelure ? Il faut agir rapidement. Pour une gelure légère, bougez en faisant des sauts, des rotations des bras et en tapant dans vos mains. Vous pouvez aussi mettre la région gelée en contact avec une partie chaude de votre corps (les aisselles ou les cuisses) ou celles d'un partenaire d'aventure (en mettant vos pieds sur son abdomen, par exemple). Autre solution : demandez à quelqu'un de souffler sur les parties gelées de votre corps. Quoi que vous fassiez, ne frottez pas la région atteinte avec de la neige et ne crevez pas les ampoules. Vous ne ferez qu'endommager davantage les tissus.

Dans les cas plus sévères, trempez la région touchée dans de l'eau tiède (42 °C) de 20 à 40 minutes, prenez un analgésique pour enlever la douleur et gardez propre la région touchée pour éviter tout risque d'infection. Enfin, dans les pires cas, rendez-vous à l'hôpital en gardant gelé le membre touché jusqu'à ce que vous puissiez le dégeler pour de bon — il n'y a rien de pire que de regeler. Un traitement aux antibiotiques et du temps, parfois plusieurs mois, seront alors nécessaires pour évaluer les conséquences définitives de l'engelure.

Marcel Besner vous le dira : mieux vaut prévenir que guérir. « J'ai enrichi ma garde-robe de vêtements protecteurs : mitaines, tuques, sous-vêtements doublés, bons chaussons pour les pieds et une cagoule pour le

visage. Je m'arrête aussi plus souvent sur les pistes afin de vérifier si j'ai des taches blanches sur la peau. »

Lors de longues randonnées, il est recommandé d'apporter des vêtements de rechange secs, des *hot shots*, du liquide et de la nourriture afin de reprendre des forces. Si vos poumons sont plus fragiles, portez un foulard devant la bouche et le nez afin de réchauffer l'air que vous respirez. Vous diminuerez ainsi les risques d'engelure aux poumons. Rangez aux oubliettes la gelée de pétrole. C'est une protection illusoire car la transpiration qui s'imisce entre la gelée et la peau vous glace le visage.

Enfin, s'il fait un froid record, restez donc à la maison, quitte à planifier tranquillement vos prochaines sorties...  
devant un bon feu de foyer !

*Cet article a été publié dans Géo plein air de février 1996. Nous avons obtenu l'autorisation de reproduction.*

Février 1996