



Engelures

🕒 paru le 18/03/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Si le corps ne peut pas maintenir sa température normale (37 °C) en raison d'une exposition à une température trop basse (-10 à -15 °C), des engelures peuvent se former. Le risque d'engelure augmente si les conditions sont dites « défavorables » : en présence de vent et d'humidité. La gelure peut survenir à partir d'une température de 0 °C. Le diabète, certains médicaments (par ex. les bêtabloquants), des gelures antérieures (risque multiplié par 2 ou 4) et le port de chaussures et de vêtements serrés sont d'autres facteurs contribuant aux engelures.

Quelle est leur fréquence ?

Les engelures ne sont pas très fréquentes dans nos régions en raison de notre climat tempéré. Elles touchent surtout les amateurs de sports en montagne et de sports d'hiver.

Comment les reconnaître ?

On distingue 4 niveaux d'engelure :

- Engelure superficielle : peau blanche, froide, particulièrement douloureuse, avec une rougeur environnante.
- Peau blanche « marbrée » avec des cloques remplies de liquide. La peau devient dure et insensible. Le membre touché peut gonfler.
- La peau et la masse de graisse sous-jacente présentent des lésions dues au gel. La peau est livide ou bleuâtre. Les cloques sont remplies de pus sanguinolent. La peau est pâteuse à la palpation ; en cas de lésions plus profondes, la peau est dure et insensible. À terme le tissu meurt sous les cloques (coloration noire ou nécrose).
- Au pire stade de l'engelure, les muscles et parfois les os se nécrosent également.

Les effets de l'engelure sont plus prononcés à mesure que la partie du corps affectée refroidit, lorsque l'exposition au froid se prolonge et lorsque le réchauffement est lent.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Avant le réchauffement, il est souvent difficile de déterminer l'étendue et la profondeur d'une engelure (même avec des examens complémentaires comme un écho doppler). La limite entre le tissu sain et malade n'est pas toujours claire à distinguer au début.

Que pouvez-vous faire ?

Restez toujours attentif à la météo. Faites le nécessaire pour éviter les engelures en respectant les conseils pour les pratiques sportives saines.

En cas d'engelure ou de risque d'engelure, il est conseillé de faire appel à une assistance médicale au plus vite. En attendant l'arrivée des secours : enlevez les vêtements mouillés et mettez des vêtements secs, cherchez un abri, buvez une boisson chaude et réchauffez le membre touché dans l'aisselle ou l'aine d'une personne qui vous accompagne.

Que peut faire le médecin ?

Le médecin vérifie d'abord la température de la personne. En effet, si sa température est trop basse (hypothermie), la situation peut être mortelle. Le traitement des engelures vise à guérir le membre affecté et à pouvoir le conserver. Il est absolument crucial d'éviter tout risque d'infection, de soulager la douleur correctement et de soigner la plaie tous les jours. Il faut réchauffer la partie du corps touchée aussi rapidement que possible dans de l'eau chaude (à 40 °C pendant 15 à 30 minutes), mais uniquement si elle ne risque pas de geler à nouveau (ce qui peut notamment être le cas avec la pratique des sports de montagne !) car cela aggrave la lésion.

Il ne faut pas toucher aux cloques. Un membre gonflé doit être surélevé et maintenu dans une attelle. La prévention du tétanos et de la formation de caillots est importante. Parfois, les tissus gelés doivent être enlevés chirurgicalement en raison du risque d'infection.

La personne est invitée à retrouver rapidement une certaine mobilité. Il est déconseillé de fumer. La guérison peut prendre plusieurs mois et s'accompagner de plaintes de longue durée (transpiration excessive, troubles sensoriels et raideurs aux articulations, par ex.). Il peut arriver que l'insensibilité soit même permanente. En cas d'engelure de niveau 4, l'amputation est malheureusement souvent inévitable.

En savoir plus ?

[Les lésions dues au froid – Mutualité chrétienne](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Engelures' \(2000\), mis à jour le 27.06.2017 et adapté au contexte belge le 08.10.2019 – ebpracticenet](#)