

En finir avec les ampoules !

À savoir

L'ampoule est un décollement de la couche supérieure de la peau suite à un frottement répété.

Elle évolue en trois stades :

1. la peau s'échauffe et devient rouge à l'endroit du frottement
2. une cloque apparaît remplie de liquide clair
3. la cloque se perce lorsque le frottement se poursuit et finit par s'arracher laissant à cet endroit une zone de peau à vif et douloureuse

En soi, l'ampoule n'est pas grave mais elle est douloureuse et risque de s'infecter.

Nos conseils

En pratique

► **Si la cloque n'est pas percée :**

- Nettoyez-là à l'eau et au savon.
- Rincez puis séchez-là sans frotter.
- Appliquez un pansement « spécial ampoule » pour soulager, protéger et favoriser la guérison.

Choisissez un pansement suffisamment grand (qui dépasse de 2 cm le contour de l'ampoule), chauffez-le entre vos doigts quelques instants avant de le mettre en place. Laissez-le jusqu'au décollement spontané, en général 2 ou 3 jours plus tard. Ces pansements sont imperméables, vous pouvez les garder dans le bain ou la douche.

► **Si la cloque est percée :**

- Nettoyez à l'eau et au savon, rincez puis séchez.
- Désinfectez soigneusement avec un antiseptique, rincez puis séchez à nouveau.
- Appliquez un pansement spécifique ampoule comme expliqué ci-dessus.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Ne crevez pas les ampoules, sauf cas exceptionnel : ampoules volumineuses et très gênantes. Dans ce cas, utilisez une aiguille désinfectée.
- ▶ Évitez les recettes de grand-mère : citron, aspiration du liquide ou injection d'antiseptiques à la seringue, etc. Elles favorisent les infections.
- ▶ Stoppez si possible le frottement : changez de chaussures, arrêtez l'activité en cours.
- ▶ Surveillez les signes d'infection de la plaie : douleur, gonflement important, présence de pus.

Pour aller plus loin

Pour prévenir l'apparition d'une ampoule lors d'une activité où les frottements sont répétés (sport, randonnée, chaussures neuves...) :

- ▶ Protégez les endroits exposés au frottement par un sparadrap élastique ou par un pansement spécial ampoules ou appliquez un gel lubrifiant anti-échauffement.
- ▶ Choisissez des chaussures adéquates, en cuir plutôt souple et déjà « faites » à votre pied.
- ▶ Préférez des chaussettes en coton, changez-les tous les jours.
- ▶ L'humidité favorise la survenue des ampoules : évitez les activités sous la pluie !

Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous êtes diabétiques ou souffrez d'artériopathie.
- ▶ Si vous constatez la présence de pus au niveau de la plaie.
- ▶ Si les ampoules sont apparues sans frottements.