

la fiche conseil

engelures et crevasses



Durant l'hiver, les extrémités fréquemment exposées au froid et aux intempéries souffrent vite de crevasses et d'engelures. Nos conseils pour les prévenir et les soigner.

Comment le corps réagit

Provoquée par le froid associé à une mauvaise circulation sanguine, l'engelure touche généralement les extrémités : doigts, orteils, oreilles et nez. Rouge et gonflée, la zone touchée se signale par des démangeaisons accompagnées d'une insensibilisation, ainsi que par une douleur cuisante lors du réchauffement. Des cloques ou des vésicules peuvent encore apparaître. On consultera le médecin sans attendre si les traitements adoptés restent sans effet ou en cas de cloques noirâtres notamment.

Si elles sont le plus souvent la conséquence de l'exposition au froid d'une peau desséchée, les crevasses ou gerçures vont parfois se manifester lors d'affections de la peau telles qu'eczéma ou psoriasis. Petites et douloureuses, ces fissures apparaissent sur la peau déshydratée et irritée des mains et des pieds.

Autre cas particulier, la crevasse du sein, susceptible d'affecter la femme allaitante durant les toutes premières semaines de l'allaitement.

Ce que l'on peut faire soi-même, contre les engelures:

- Avant de vous exposer au froid, protégez nez, oreilles, doigts et orteils.
- Si l'engelure se manifeste malgré ces précautions, réchauffez progressivement la zone par de légers massages assortis d'une pommade recommandée en pharmacie, ou dans un bain tiède.

contre les crevasses ou gerçures:

- Dans le froid, les conseils de prévention sont similaires à ceux préconisés pour les engelures.
- A titre préventif, appliquez régulièrement une crème hydratante. Si le mal est fait, une crème grasse à effet surgraissant – à base de vitamines A, B5 et E et d'huiles végétales riches en acides gras polyinsaturés (sésame, argan, amande douce...) - favorisera la régénération de l'épiderme.
- Vos lèvres ont tendance à fendiller ? A vous l'application régulière d'un stick protecteur.

Le conseil plus

Hydratez et nourrissez votre peau de l'intérieur. Buvez chaque jour au minimum 1,5 l (eau, tisanes, bouillon...) et favorisez une alimentation vitaminée ainsi que des huiles végétales riches en acides gras essentiels (colza, tournesol, olive...). Mettez aussi sur les oméga-3 et/ou 6, disponibles en pharmacie sous forme de gélules : indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, ils sont à même de prévenir et soigner la peau sèche. Alors qu'en teintures-mères, Castor Equi (en pommade) et Calendula offrent de bons résultats, votre pharmacien peut également déterminer individuellement un remède homéopathique en fonction de la localisation, de l'aspect et des divers symptômes que vous présentez.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien !

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

