



la fiche conseil

les ampoules



Une chaussure neuve, le cuir qui frotte la peau à chaque pas, une cloque qui s'ouvre, douloureusement... Nos conseils pour les prévenir et les soigner.

Comment le corps réagit

Boursoufflure de la peau pleine de sérosité – un liquide proche du sérum sanguin –, la phlyctène est mieux connue sous le nom d'ampoule ou de cloque. Elle est le plus souvent la conséquence d'un frottement répété sur la peau, au niveau des pieds. Et parfois des mains, notamment lors de l'utilisation prolongée d'un outil, sans gants de protection. D'autres causes sont aussi possibles, telles qu'une brûlure (due à une source de chaleur ou même à de la glace appliquée directement sur la peau...), une réaction allergique à un produit chimique (cosmétique, solvant...), un médicament, voire encore lors de maladies comme la varicelle, l'herpès, le zona, l'impétigo...

Bonne nouvelle, la cloque permet d'éviter les pressions sur la peau et le contact avec des saletés. En revanche, si la peau se déchire la plaie apparaît à découvert, rose vif, suintante et très douloureuse.

Le risque majeur en matière de cloque: l'infection, en particulier lorsque la bulle est percée.

Ce que vous pouvez faire vous-même

L'ampoule est fermée et de petite taille: évitez de la percer afin que l'épiderme joue son rôle de barrière cutanée. Recouvrez-la d'un pansement, sans comprimer, durant la journée. La nuit, laissez l'ampoule

sécher à l'air libre ou appliquez un pansement hydro-colloïde (deuxième peau).

L'ampoule est fermée, grande et douloureuse: lavez vos mains puis, à l'aide d'une aiguille désinfectée à l'alcool à 70° C, percez doucement le bord de la cloque en un ou deux points. Sans enlever, la peau morte qui recouvre la plaie, évacuez le liquide en appuyant délicatement sur l'ampoule. Désinfectez, séchez, appliquez un pansement stérile, sans serrer. Changez-le dès qu'il est humide. La nuit, laissez sécher à l'air libre ou appliquez un pansement hydrocolloïde.

L'ampoule est déchiquetée: laissez telle quelle la peau morte. Nettoyez délicatement la zone avec de l'eau et du savon ou une solution antiseptique. Séchez puis appliquez un pansement stérile, sans serrer. Changez-le dès qu'il est humide. La nuit, laissez sécher à l'air libre ou appliquez un pansement hydrocolloïde.

Les astuces du randonneur: si vos chaussures de marche sont neuves, formez-les toujours progressivement à votre pied avant de partir en rando ou de participer à une compétition. A titre préventif, enduisez vos pieds d'une crème anti-frottement, nourrissante et lubrifiante, vendue en pharmacie.

Le conseil plus

Outre différents pansements adaptés au type de plaies, votre pharmacien pharmacieplus peut vous conseiller différents traitements à même de stimuler la cicatrisation : compléments alimentaires à base de vitamines et d'oligo-éléments ou encore formule homéopathique et mélanges d'huiles essentielles.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

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

