



Les ampoules, ou « phlyctènes » sont dues à des frottements répétés. Chez les randonneurs, ce sont les ampoules aux pieds qui peuvent transformer une belle randonnée, surtout itinérante, en enfer.

Par le docteur Catherine KABANI, médecin fédéral de la FFRandonnée

Qu'est-ce qu'une ampoule ?

- 1^{er} stade : rougeur, inflammation,
- 2^e stade : décollement cutané, présence de liquide due à l'inflammation, petite bulle sous-cutanée,
- 3^e stade : la plaie. Si le frottement ou la pression persiste, la peau se déchire, le liquide se répand.

Comment les éviter ?

La préparation des pieds.

Masser les pieds plusieurs jours avant la randonnée avec un produit adapté pour assouplir la peau et l'hydrater. La peau sera ainsi moins sensible aux frottements. Si vous êtes sujet aux ampoules, vous pouvez protéger les zones à risque à l'aide d'un pansement protecteur adapté ;

Le choix des chaussettes.

L'humidité de la transpiration favorise les frottements. Les matières synthétiques et les chaussettes en coton épais, du type « tennis », favorisent la transpiration. Mieux vaut privilégier les matières naturelles : fil d'Écosse en été (coton très fin) ou laine fine, ou des matières techniques, respirantes, particulièrement adaptées. Il existe aussi des chaussettes spéciales dites « anti-ampoules », à double tricotage. Les deux épaisseurs de tissu frottent l'une sur l'autre et non sur la peau ;

Le choix des chaussures est primordial en randonnée.

Achetez-les chez un spécialiste qui pourra en premier lieu déterminer votre pointure avec un instrument de mesure adapté. Ne vous fiez pas à votre pointure. Le pied change avec l'âge, la voûte plantaire s'affaisse, ce qui donne l'impression que le pied s'étale ou grandit. Il est donc important de réévaluer sa pointure régulièrement. Choisissez les chaussures avec 1, voire 1,5, pointure au-dessus de votre pointure de base. Mais pas plus ! Si la chaussure est trop grande, le pied va bouger et frotter, risquant de provoquer des ampoules à l'avant du pied en descente, à l'arrière en montée. La semelle doit être suffisamment épaisse pour que le pied ne ressente pas les irrégularités du terrain. Il est aussi conseillé de choisir des semelles extérieures antidérapantes.

La tige haute ou basse, en fonction du type de randonnée, n'influencera pas le risque d'ampoules. Important : la chaussure doit être confortable dès l'essayage, sans gêne, sans frottement. La chaussure ne se « fera » pas à votre pied ;

Si c'est possible, essayez les chaussures en montée et en descente, certains magasins ayant à cette fin un pan incliné.

Enfin, remplacez la semelle intérieure de propreté par une autre à votre morphologie, sur mesure ou au moins en fonction du type de pieds (pieds creux, plats ou médium). Les chaussures peuvent aussi être à absorption de choc, chaudes, avec gel, selon vos besoins. Évidemment, il faudra tout de même porter ces nouvelles chaussures quelques heures de temps en temps afin de les assouplir. Au retour, enlevez les semelles pour les sécher, ôtez la boue, brossez-les, afin que les petites particules de poussière, en s'incrétant, n'altèrent pas la respirabilité de la matière et ne favorisent l'humidité à la prochaine sortie.

Le traitement À chaque stade, sa solution.

Au premier stade, dès les premières brûlures, posez un pansement « anti-ampoules » colloïde, qui calmera l'inflammation et protégera la zone. Au stade d'ampoule constituée, le pansement peut aussi faire son office et aider à la cicatrisation. Si l'ampoule est volumineuse et que la randonnée est longue, et surtout si vous partez plusieurs jours, l'ampoule va prendre de la place dans la chaussure et devenir très douloureuse, voire empêcher la marche.

Dans ce cas seulement, vous pourrez la percer, après nettoyage de la peau, avec une aiguille désinfectée soigneusement, de part en part, parallèlement à la peau, pour laisser le liquide s'écouler mais surtout sans enlever la fine peau qui la recouvre et continuera à la protéger. Appliquez ensuite un pansement comme précédemment. Enfin, si la peau est déjà arrachée, il faudra la traiter comme une plaie : lavage, antiseptique, pose d'un pansement cicatrisant. Non infectée, une ampoule guérit en quelques jours.

Aujourd'hui, les ampoules sont tout à fait évitables et ne doivent plus faire partie de vos souvenirs de randonnée.