



# Blessures par le froid (engelures)

## Une engelure, qu'est-ce que c'est ?

Lorsque la température dehors descend **en-dessous de 2 degrés Celsius (2°C), et surtout en dessous de 0 degré Celsius (0°C)**, le froid peut geler la peau. Une engelure est une **blessure** causée par le froid, et plus précisément, par le gel. Lorsqu'une personne reste longtemps dans le froid, elle peut avoir des engelures.

## Comment se développe une engelure ?

Lorsqu'il fait froid, le corps essaie de garder sa température habituelle (37°C). Il va faire en sorte que le sang chaud circule mieux à l'intérieur du corps pour que les organes, comme le cerveau ou le cœur par exemple, continuent de bien fonctionner. Il y a donc moins de sang pour réchauffer la peau des mains, des pieds, du nez ou des oreilles par exemple. Du coup, la peau, les nerfs ou les muscles peuvent geler.

Si les parties gelées **dégèlent puis regèlent**, cela peut aggraver l'engelure. En effet, cela peut :

- provoquer des caillots de sang dans les vaisseaux sanguins (thromboses) et un manque de sang dans les tissus (ischémie) ;
- endommager encore plus les cellules déjà abîmées par des cristaux de glace.

## Où se développent les engelures ?

Les engelures touchent surtout les **extrémités** du corps :

- le nez ;
- les oreilles ;
- les joues ;
- le menton ;

- les mains ;
- les pieds.

## Quels sont les facteurs de risque d'une engelure ?

Certaines situations favorisent les engelures, par exemple :

- Rester dans le froid quand il gèle, surtout :
  - si l'air est humide,
  - si on se trouve dans le vent.
- Avoir déjà eu une engelure :
  - Lorsqu'une zone du corps a déjà eu une engelure, cela diminue sa résistance au froid.
- Les situations qui diminuent déjà la circulation du sang, notamment dans les extrémités du corps, par exemple :
  - certaines maladies comme :
    - le [diabète](#),
    - des dépôts de graisse dans les vaisseaux sanguins ( [athérosclérose](#)),
    - une inflammation de la paroi des vaisseaux sanguins ( [vascularite](#)),
    - une transpiration excessive ([hyperhidrose](#)),
    - [l'arthrite](#),
    - le [syndrome de Raynaud](#) ;
  - certains médicaments, par exemple, les bêta-bloquants pour le cœur ;

- l'âge avancé.

Mais aussi :

- ne pas bouger assez ;
- porter des chaussures et des vêtements serrés ou mouillés ;
- ne pas boire assez (déshydratation) ;
- ne pas manger suffisamment ou de manière suffisamment équilibrée (malnutrition) ;
- fumer (tabac) ;
- boire de l'alcool ;
- un traumatisme aux extrémités, par exemple une [fracture du pied](#) ;
- l'altitude élevée ;
- le manque d'oxygène.

### Chez qui ?

Les engelures touchent surtout :

- les personnes sans abri ;
- les personnes qui pratiquent des sports d'hiver ou des activités en montagne ;
- les personnes qui travaillent dehors dans des régions froides.

### Comment reconnaître une engelure ?

Là où une engelure se développe :

- vous avez une **sensation de froid** ;
- vous **sentez moins** ce que vous touchez ;

- vous **bougez moins facilement**, vos doigts ou vos orteils par exemple (engourdissement).

Lorsque votre peau se réchauffe ou lorsqu'elle est de nouveau chaude, vous pouvez avoir fort **mal** au même endroit.

La peau change de **couleur** et d'**aspect** en fonction de l'**évolution** de l'engelure.

Plus la blessure est profonde, plus l'engelure est grave.

Au début, quand la première couche (couche superficielle) de la peau est la seule partie gelée :

- la peau est rouge ;
- la peau est généralement gonflée,
- souvent, la peau pèle,
- au centre, là où l'engelure se développe, la peau est d'abord blanche ou jaune.

Si le gel continue d'agir, des petites cloques (vésicules) apparaissent. Ces vésicules sont remplies d'un liquide clair comme de l'eau ou blanc comme du lait.

Si le gel continue d'agir vers les couches plus profondes de la peau, la peau devient bleue ou noire, et fort gonflée. Le liquide des vésicules devient violet.

Si le gel continue d'agir encore plus en profondeur, sous la peau, vers les muscles, les nerfs ou les os, la peau devient rouge foncé ou bleue, avec des taches, puis elle devient noire, sèche et ratatinée.

### **Comment est posé le diagnostic ?**

Votre médecin vous demande :

- si vous avez été exposé-e au froid ;
- si vous avez déjà eu des engelures ;
- si vous avez certains problèmes de santé ([Quels sont les facteurs de risque d'une engelure ?](#)).

Ensuite, il ou elle examine votre peau.

Cela suffit pour poser le diagnostic.

Votre médecin peut faire des photos pour voir l'évolution de l'engelure.

Des examens complémentaires, par exemple une scintigraphie, sont parfois utiles pour évaluer la sévérité de l'engelure.

### **Que pouvez-vous faire ?**

Pour éviter les engelures, **éviter le froid ou se protéger contre le froid est très important.**

Restez toujours attentif ou attentive à la météo. S'il gèle dehors, une engelure est possible. Pensez à vous protéger.

### **Se protéger contre le froid**

Si la température descend en dessous de 2°C :

- **Évitez de rester longtemps dehors ;**
- **Protégez-vous contre le vent et l'humidité ;**
- Essayez de garder votre corps **au sec.**
- Portez des vêtements adaptés qui couvrent le plus possible la peau :
  - des **moufles**, de préférence, ou des gants si vous avez besoin que vos doigts soient libres pour faire certaines choses ;
  - un **bonnet** ou une casquette ;
- Habillez-vous avec :
  - des vêtements larges qui ne serrent pas,
  - plusieurs couches de vêtements,
  - des vêtements imperméables ;

- Changez de vêtements lorsqu'ils sont mouillés, même si c'est seulement à cause de la transpiration.
- **Réchauffez régulièrement vos extrémités (mains, pieds)** avec la chaleur de votre corps ou celle de la personne qui est avec vous : réchauffez la zone refroidie **sous les aisselles ou contre le ventre**.
- **Bougez** pour vous réchauffer ;
- **Buvez suffisamment d'eau**.
- **Mangez sainement** si c'est possible ;
- **Vérifiez régulièrement vos extrémités (mains, pieds, nez, oreilles) :**
  - la couleur de votre peau,
  - vos sensations,
  - votre capacité à bouger vos doigts, vos orteils ;
- **Evitez le tabac, l'alcool ;**
- **Evitez** de porter des **chaussures** et des **vêtements serrés ;**
- **Evitez** de mettre des **bijoux qui serrent ;**
- En montagne, à haute altitude, pensez à prévoir de l'oxygène.

Si vous avez une maladie ou si vous prenez des médicaments qui favorisent les engelures, faites attention et prenez bien votre traitement.

## **En cas d'engelures si vous devez rester dehors**

En cas de signes d'engelure, **consultez un ou une médecin le plus rapidement possible**. C'est important pour traiter l'engelure de la bonne manière et pour évaluer le risque [d'hypothermie](#).

**Si votre peau est rouge foncé, bleue ou noire, appelez une assistance médicale au plus vite (112).**

Si vous devez rester dehors :

- **Protégez-vous du vent** et cherchez un **abri**.
- **Ne frottez pas et ne massez pas** la zone touchée.
- **Enlevez** les vêtements (gants et chaussettes, par exemple) **mouillés** et **mettez des vêtements secs**.
- **Retirez vos bijoux**, en particulier les bagues si vos doigts sont touchés.
- **Réchauffez la zone refroidie en la mettant contre votre ventre, sous vos bras (aisselle) ou contre le ventre ou les aisselles d'une personne qui est avec vous, pendant 10 minutes.**
- Protégez-vous et protégez la zone touchée avec une **couverture sèche**.
- Buvez une **boisson chaude, sans alcool**.
- **Ne mettez pas** la zone touchée **directement contre une source de chaleur** (chauffage d'appoint, radiateur, lampe chauffante, coussin ou couverture chauffante) ou devant un feu.
- **Ne réchauffez pas la zone touchée avec de l'eau chaude si vous devez rester dehors et que la zone touchée risque de geler à nouveau.** En effet, une nouvelle congélation de la peau aggrave l'engelure.

Si, après avoir réchauffé la zone refroidie contre le ventre ou sous les aisselles, **vous ne pouvez toujours pas sentir normalement les choses que vous touchez ou si la peau ne reprend pas un aspect normal**, contactez un ou une médecin ou allez à l'hôpital.

## **En cas d'engelures si vous avez trouvé un endroit où rester au chaud**

En cas de signes d'engelure, **contactez un ou une médecin le plus rapidement possible**. C'est important pour traiter l'engelure de la bonne manière et pour évaluer le risque [d'hypothermie](#).

**Si votre peau est rouge foncé, bleue ou noire, appelez une assistance médicale au plus vite (112).**

En attendant l'arrivée des secours :

- **Enlevez les vêtements mouillés.**
- Mettez des **vêtements secs.**
- **Retirez vos bijoux**, en particulier les bagues si vos doigts sont touchés.
- **Ne frottez pas et ne massez pas** la zone touchée.
- Réchauffez rapidement la zone touchée **avec la chaleur de votre corps ou celle de la personne qui est avec vous** : réchauffez la zone refroidie **sous les aisselles ou contre le ventre** pendant 10 minutes.
- Buvez une **boisson chaude, sans alcool.**
- **Ne mettez pas** la zone touchée **directement contre une source de chaleur** (chauffage d'appoint, radiateur, lampe chauffante, coussin ou couverture chauffante) ou devant un feu.
- Si vous ne pouvez pas obtenir d'une aide médicale avant 2 heures, vous pouvez réchauffer les parties du corps refroidies avec de **l'eau tiède**, entre 37°C et 39°C :
  - Si vous n'avez pas de thermomètre, vous pouvez vérifier la température en mettant toute une main non blessée dans l'eau pendant au moins 30 secondes. Vous devez sentir que c'est bien chaud et que c'est **tolérable** pendant au moins 30 secondes. Si c'est le cas, l'eau ne causera pas de brûlure.
  - **Faites circuler l'eau** autour de l'engelure avec une main non blessée.
  - **Réchauffez régulièrement l'eau** mais évitez de brûler la peau. Pour cela, vous pouvez utiliser 2 récipients : un récipient pour tremper la partie du corps touchée, l'autre pour ramener la température entre 37°C et 39°C.
- Le réchauffement est terminé lorsque la zone touchée devient rouge ou violette et souple quand on la touche. Cela prend généralement environ



30 minutes, mais varie en fonction de l'étendue et de la profondeur de l'engelure.

- Lorsque la peau est réchauffée, **laissez la peau sécher à l'air libre ou tamponner délicatement** avec un tissu ou un papier absorbant propre. **Ne frottez pas la peau pour la sécher.**
- Lorsque la peau est réchauffée, **ne la réexposez pas au froid.**
- Pour éviter une infection, **ne percez pas les cloques.**

## Suivi d'une engelure

Si vous avez une engelure :

- consultez un ou une médecin régulièrement, par exemple une fois par semaine, pour vérifier l'évolution de la blessure ;
- soignez la blessure tous les jours, et **ne percez pas les cloques** ;
- soyez patient·e, la guérison peut prendre plusieurs mois.

## Si vous avez déjà eu une engelure

Si vous avez déjà eu une engelure par le passé, il est très important :

- de bien **protéger les zones** qui avaient été gelées ;
- d'éviter que ces zones soient exposées au froid **pendant au moins 6 mois ou plusieurs années** :
  - La durée dépend de la gravité de la précédente engelure.
  - Votre médecin vous indique la durée nécessaire pour vous.
- de **chercher un abri si des signes d'engelure apparaissent à nouveau** ( [Comment reconnaître une engelure ?](#)).

## Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?

Le but du traitement des engelures est de guérir la zone touchée pour pouvoir la conserver.

D'abord, l'équipe médicale vous met à l'abri du froid et prend votre température. En effet, si votre température est trop basse ([hypothermie](#)), la situation peut être mortelle.

L'équipe médicale réchauffe la zone du corps touchée aussi rapidement que possible dans de l'eau tiède entre 37°C et 39°C pendant 15 à 30 minutes ou avec des compresses humides chaudes. Pour éviter une infection, l'équipe médicale peut ajouter une solution désinfectante (antiseptique) dans l'eau.

L'équipe médicale peut vous proposer à boire si vous êtes déshydraté·e.

Elle peut surélever la zone du corps touchée pour diminuer le gonflement et mettre une attelle pour immobiliser cette partie si nécessaire.

Il est important d'éviter une infection. L'équipe médicale soigne la blessure et les cloques.

Elle peut aussi vous donner un médicament pour soulager la douleur et peut-être un antibiotique en fonction de la gravité de l'engelure.

Si vous n'avez plus fait le vaccin contre le [tétanos](#) depuis longtemps, vous pouvez avoir une piqûre de rappel de ce vaccin.

Parfois, une opération (chirurgie) est nécessaire pour enlever les tissus gelés afin d'éviter une infection.

Dans les cas graves, l'équipe médicale peut envisager une greffe de peau. Si l'engelure ne guérit pas après plusieurs mois, l'équipe médicale peut proposer une amputation. Si vous avez consulté un ou une médecin trop tard, si l'engelure touche les jambes ou les pieds, si l'engelure est grave ou infectée, le risque d'amputation est plus grand.

Rédaction le 08 janvier 2025.

Dernière mise à jour le 27 novembre 2024

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/engelures>



## Liens Utiles

- Les lésions dues au froid : les engelures  
<https://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/au-fil-des-saisons/les-lesions-dues-au-froid-engelure/>
- Sans-abrisme: les abris de nuit d'urgence  
<https://luttepauvrete.wallonie.be/actualites/sans-abrisme-les-abris-de-nuit-durgence>
- Engelure (image)  
<https://www.dermis.net/dermisroot/en/43133/diagnose.htm>
- L'engelure  
<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/urgence-enfant-engelure-froid/>
- La scintigraphie, ici,  
<https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-031-scintigraphie.pdf>
- Numéro d'urgence 112  
<https://112.be/fr>

## Sources

- DynaMed. Frostbite. EBSCO Information Services. Accessed 18 septembre 2024. <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/frostbite>  
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/condition/frostbite>
- Preventing Frostbite  
[https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/preventing-frostbite.html?CDC\\_AAref\\_Val=https://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/](https://www.cdc.gov/winter-weather/prevention/preventing-frostbite.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/disasters/winter/staysafe/)
- Frostbite  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/997>
- <https://ebpnet.be/fr>  
<https://ebpnet.be/fr>