



## Mot de l'infirmière

### Les engelures

Une engelure est une blessure corporelle due au froid. Les parties du corps les plus à risque sont : le nez, les joues, le menton, les oreilles, les orteils et les doigts. Ce type de blessure peut être irréversible et peut parfois nécessiter une amputation.

#### Signes et symptômes

- Peau rougeâtre et enflée, sensation de picotement ou de brûlure.
- Peau grisâtre, sensation de fourmillement.
- Peau blanchâtre et luisante, perte de sensation.

#### Il est recommandé de

- Retirer doucement les vêtements et de couvrir la blessure de vêtements secs et d'une couverture.
- Réchauffer lentement avec la chaleur du corps (ex : placer les mains sous les aisselles si elles sont gelées. Les oreilles et le nez peuvent être réchauffés en plaçant les mains dessus).
- Prendre un breuvage chaud.
- Ne pas masser ou frictionner la région gelée.
- Ne pas utiliser de chaleur directe (ex : calorifère, bouillotte d'eau chaude, coussin chauffant, etc.).
- Au besoin, appeler info-santé au 811 ou consulter un médecin.

#### Prévention

- Vérifier la température extérieure et ne pas négliger le facteur de refroidissement éolien (vent). Éviter de sortir en cas de température extrêmement froide ( $-25^{\circ}\text{C}$ ).
- Sortir à l'extérieur pendant de courtes périodes.
- Porter des vêtements chauds (sous-vêtements, chandail, pantalon), se couvrir le visage le plus possible (foulard, cagoule), la tête et les oreilles (chapeau et capuchon), les poignets et les mains (mitaines plutôt que gants) et s'assurer que son manteau et ses bottes sont imperméables.

