

Le pied du randonneur

Son pied est pour le randonneur ce que le pneu est pour le chauffeur de voiture. On compte dessus pour vous conduire à bon port, avec du confort, et quel que soit le terrain. On n'y pense que lorsqu'il crève.

Mais on ne peut pas changer de pied comme de pneu, quand on est en route ! l'inconfort et les douleurs seront la rançon de cette impossibilité.

Une seule solution : préparer ses pieds en prévision des randonnées à venir ; les entretenir régulièrement au cours de celles-ci. Quelques conseils pratiques.

En préparation de vos randonnées, le principe général va être de renforcer la qualité de résistance mécanique de la peau face aux frottements occasionnés par la marche.

Pour ce faire, commencez assez longtemps avant le début de ces randonnées à « tanner » votre peau régulièrement en la frottant avec des citrons coupés en deux, sinon avec des préparations à base d'acide borique ou de crème NOK®.

Quand vous serez plus proche du départ, réduisez la fréquence et la durée de vos lavages des pieds, évitez notamment les bains de pieds et séchez toujours bien la peau après lavage en tamponnant avec une serviette sèche. En effet, vous risquez d'éliminer votre flore microbienne cutanée habituelle et de supprimer son effet protecteur contre le développement de microbes pathogènes ou de champignons.

Dans le même ordre d'idée, prenez l'habitude de rester le plus souvent possible pieds nus, ou employez des sandales de marche avec des chaussettes fines, mais bien ajustées, pour éviter les plis.

Pensez aussi à couper vos ongles de pieds avant de partir en randonnée, en donnant une forme arrondie à l'ongle et, surtout, en évitant de laisser les coins s'incruster dans la peau de voisinage (ongles incarnés). Si vous pensez avoir du mal à bien assurer cette coupe, demandez au podologue de le faire pour vous. Une coupe efficace doit laisser environ 1 mm de débord de l'ongle par rapport à l'orteil sous-jacent. Si vous laissez un ongle trop long, il favorisera des microtraumatismes répétitifs entre l'extrémité de l'ongle et la paroi de la chaussure avec pour effet le développement d'un ongle noir, du au saignement sous l'ongle.

Les zones d'appui régulier de la peau provoquent l'épaississement progressif des couches superficielles du revêtement cutané (la couche cornée). Ce mécanisme donne lieu à une hyperkératose (la corne) qu'on retrouve notamment au niveau de la partie antérieure de la semelle plantaire et au niveau du talon. L'épaississement est une zone où la peau perd sa souplesse, son hydratation, peut s'enflammer et devenir douloureuse sous l'effet de la répétition de microtraumatismes locaux. Elle peut aussi se fissurer, donner alors des crevasses susceptibles de faire le nid de processus infectieux. Il est donc très important de traiter préventivement cette hyperkératose plusieurs semaines avant la randonnée.

Pour ce faire, vous effectuerez un gommage des zones du pied concernées : commencer par prendre des bains de pieds avec de l'eau chaude et bien salée, dans le but de ramollir progressivement l'hyperkératose. Une fois ce résultat obtenu, recourir à un kit spécialisé de gommage pour supprimer les callosités et les peaux mortes.

Si vous avez pu identifier lors de vos expériences passées des zones de particulière fragilité de vos pieds, où se répètent les échauffements, les ampoules, prenez l'habitude de protéger préventivement

ces zones au moyen de pansements secs ou de pansements colloïdaux, sans attendre la survenue de la blessure.

Reste encore la question de l'équipement à privilégier dans cette période de préparation.

Les chaussettes.

L'emploi systématique de chaussettes est à privilégier même si certaines conditions climatiques pourraient inciter à marcher pieds nus. En effet, le textile aura toujours un rôle protecteur des téguments.

Par contre, il faut que les chaussettes s'appliquent au pied sans y faire de pli, car ces plis favoriseraient la survenue d'ampoules. Mais elles ne doivent pas serrer la cheville et le mollet, à cause d'un élastique mal adapté.

Le choix du textile est important. Car il doit avoir à la fois un rôle thermorégulateur et maintenir le pied au sec, en permettant une bonne élimination de la transpiration. Il s'avère que le coton est un mauvais candidat, car il entretient l'humidité sans permettre son évacuation facile. Il faut privilégier des chaussettes spécifiques à la marche, pour leur découpe qui en facilite le positionnement, l'assortiment des textiles qui améliore la protection contre les frottements et améliore le maintien au sec. De plus, leur longévité est nettement supérieure à celle des chaussettes de ville.

On peut même envisager le recours à des chaussettes de contention, soit pour activités sportives, soit même médicales, qui vont contribuer à améliorer la qualité circulatoire des tissus et donc mieux défatiguer pendant l'effort.

Les chaussures.

Le choix des chaussures est un moment stratégique important de la préparation de vos randonnées, car il va déterminer à la fois la sécurité de vos déplacements par rapport aux terrains rencontrés et le confort du pied, la limitation de ses échauffements ou de ses blessures. C'est une question trop vaste pour pouvoir être abordée dans le détail ici et je vous encourage donc à lire le document joint, aimablement proposé par F. JOURJON de « Randonner malin », notamment les pages 18 à 21 sur les stratégies d'essayage des chaussures.

Au cours de la randonnée et à la fin de chaque journée :

Le problème principal qu'on peut rencontrer en cours de randonnée, et même si on pense avoir pris toutes les mesures de préparation souhaitables, c'est celui des ampoules. Pour certains c'est presque une fatalité, la faute à pas de chance, et qui ne donne donc pas lieu à une réflexion sur leur pourquoi. Pourtant une bonne compréhension de ses mécanismes peut éviter bien des soucis.

Trois conditions doivent être rassemblées pour qu'une ampoule puisse se constituer :

- une augmentation locale de la chaleur de la peau par répétition de frottements entre celle-ci et le textile de la chaussette ;
- le maintien local de l'humidité entretenue par la transpiration, si celle-ci est mal transférée et évacuée ;
- la présence locale de saletés comme du sable, des gravillons, des brindilles, qui vont venir accentuer les processus de frottements.

Si ces conditions sont rassemblées et qu'en plus vos chaussures de randonnées ne sont pas optima, vos chaussettes inadaptées, alors l'ampoule est pratiquement certaine.

Cela veut dire que la prévention de survenue des ampoules rejoint ce qu'on évoquait plus haut concernant la préparation des randonnées : choix réfléchi des chaussures ; emploi de chaussettes adaptées.

Pour ce qui concerne les chaussures, en plus de ce qui a été noté plus haut, il faut conseiller :

- de lacer correctement ces chaussures, c'est à dire ni trop ni trop peu. Un laçage trop lâche va permettre au pied de bouger excessivement dans la chaussure, donc de venir en appui sur les parois dans les montées (au niveau du talon), dans les descentes (au niveau des orteils) et le talon va rester trop mobile par rapport à la tige de la chaussure à chaque pas, générant des frottements répétés. A contrario, un laçage trop strict va maintenir en permanence des appuis locaux des mêmes zones de peau avec les mêmes secteurs de la chaussure, créant des microtraumatismes permanents. Et ce mécanisme va être accentué par le gonflement du pied en cours de randonnée.

En conséquence, il ne faudra pas hésiter à corriger son laçage en cours de randonnée, en fonction des sensations perçues et du profil du terrain.

- de « faire » la chaussure à son pied, par une utilisation progressivement croissante plusieurs semaines à l'avance (*et non pas d'espérer que le pied finira par s'habituer à la chaussure*). Les porter sur des petites distances, de façon de plus en plus fréquente, puis augmenter la durée de port, de façon à assouplir progressivement la rigidité de la chaussure et à la déformer à la forme de son pied personnel. Cette phase d'assouplissement sera aussi l'occasion d'observer les meilleures modalités de laçage et les meilleurs « accords » de chaussettes.

Ne négligez pas, non plus, la qualité des semelles intérieures, qui doivent contribuer à maintenir le pied au sec et à le protéger contre les traumatismes.

Pour ce qui concerne les chaussettes, en plus de ce qu'on a déjà évoqué, il faut éviter d'employer des chaussettes trouées, ou trop élimées, qui protégeront mal la peau ; il faut absolument éviter le coton, qui maintient l'humidité ; on peut aussi réfléchir à superposer deux épaisseurs de chaussettes : une sous-chaussette fine, en polypropylène ou en soie, qui va protéger la peau et transmettre la sueur vers l'épaisseur superficielle de chaussette, pour sa part spécialisée dans l'évacuation de l'humidité. Plusieurs avantages : le pied reste au sec, grâce à la sous-couche ; la surcouche pour sa part, contrôle le frottement entre la chaussure et le textile, en restant à distance de la peau.

Cela veut dire également ne pas négliger d'entretenir ses pieds au cours même de la journée de marche.

A l'occasion de chaque pause, enlevez complètement chaussures et chaussettes, ce qui va permettre d'aérer, de refroidir et de sécher la peau des pieds. A cette occasion, le pied va dégonfler plus rapidement et, donc, la peau se retendre, donc reprendre plus de résistance. Profitez-en pour inspecter la peau, à la recherche de signes d'échauffement débutant (*rougeurs, zones d'irritation*), qui correspondent aux signes avant coureurs d'ampoule. Si vous avez la possibilité de bien sécher ensuite le pied, profitez-en pour faire un bain de pied dans de l'eau froide, ce qui va contribuer à raffermir la peau, à dégonfler le pied, à réduire les zones d'inflammation.

En dehors de ces pauses, arrêtez-vous impérativement dès les premières sensations douloureuses vous faisant craindre la survenue d'ampoules. La modification du laçage, un changement de chaussettes pour des chaussettes sèches pourront suffire à éviter toute aggravation. Profitez-en pour identifier la présence éventuelle de débris contribuant à l'irritation et éliminez les. Vérifiez que vos chaussettes ne font pas de plis irritants. Si vous observez des zones d'irritation cutanée marquée, mettez en place un sparadrap ou un pansement spécifique pour ampoules sur la zone concernée. Et surtout faites la guerre à tout ce qui entretient l'humidité locale, notamment vos chaussettes. Si elles sont humides, il faut absolument les changer, donc avoir plusieurs paires « de secours » faciles à atteindre. Faire sécher la paire humide étalée sur le sac à dos, ou en cas d'intempéries, étalée sur

chaque épaule, en dessous des vêtements. Dans l'idéal, rincer les chaussettes à l'eau claire avant de les faire sécher, pour leur éviter de rester rêches en séchant et pour éliminer les saletés.

Testez également diverses astuces en cours de randonnée, qui peuvent contribuer à augmenter la protection de la peau :

- limiter les frottements sur la peau et l'humidité, en talquant le pied avec du talc, ou d'autres poudres spécialisées, avant le départ et au cours de la randonnée ;
- limiter les frottements en enduisant la peau des pieds avec des crèmes anti-frottement type NOK® ou avec de la vaseline ;
- si vous vous connaissez pour développer régulièrement des ampoules toujours au même endroit, protégez ces secteurs en plaçant à leur niveau des sparadraps, sans attendre le développement des ampoules, afin de limiter les frottements. Les pansements anti-ampoules, type COMPEED® pour leur part sont plus efficaces au niveau d'ampoules constituées, mais tiennent moins longtemps.

Comment traiter une ampoule constituée ?

Malgré l'application de toutes ces mesures de prévention, vous pourrez être victime du développement d'ampoule. Nous allons ici aborder quelques mesures pour les soigner efficacement. Ces mesures seront à expérimenter chacun pour sa part, afin de déterminer les plus efficaces.

1°/ Si l'ampoule n'est pas percée :

- s'il s'agit d'une ampoule superficielle sous la peau, et qui se montre pleine de liquide, elle risque de se percer rapidement avec la poursuite de la marche et, donc, de s'infecter du fait de ces conditions défavorables. De plus, son volume représente une gêne pour les mouvements, qui peut induire des difficultés durables. Il apparaît donc préférable de percer la cloque pour l'évacuer le plus complètement possible.

Comment bien percer cette ampoule, avec les moyens du bord ? Utiliser une aiguille stérilisée en la portant au rouge dans une flamme ; percer l'ampoule et laisser le liquide s'écouler spontanément, puis appuyer doucement sur le pourtour pour faire sortir le reliquat de liquide.

Ensuite, examinez la surface de la peau : si elle apparaît intacte, et si vous devez poursuivre la randonnée, recouvrez cette zone avec un sparadrap ou un pansement pour ampoules. A la fin de la journée de randonnée, retirez le sparadrap pour laisser la peau se reprendre mais, par contre, conservez le pansement anti-ampoules, si c'est ce qui avait été mis d'emblée.

Si, par contre la peau est abîmée, très flétrie, déchirée, il faut alors découper l'excédent de peau flottante, au plus près de son insertion sur la peau environnante, en utilisant des ciseaux stérilisés. Bien désinfecter ensuite toute cette zone de peau avec de l'alcool, ou un antiseptique. Si vous devez continuer à marcher, recouvrez ensuite cette zone avec un pansement pour ampoules. Si vous pouvez arrêter la marche, aérez au maximum votre pied, tout en le protégeant des saletés, pendant toute la phase de repos.

S'il est possible d'attendre la fin de l'étape avant de percer l'ampoule, on pourra alors utiliser une astuce complémentaire pour évacuer totalement le contenu liquidien de l'ampoule. Percer de part en part l'ampoule avec une aiguille stérilisée en la portant au rouge. Introduire ensuite un fil de couture bien trempé dans de l'alcool pour le stériliser, dans l'ampoule par un des trous, et laisser ce fil en place pendant toute la nuit. Il va jouer le rôle de drain d'évacuation du liquide résiduel et bien assécher l'ampoule, en l'empêchant de se remplir à nouveau. Une autre technique exploitable est

d'injecter directement dans la poche de l'ampoule de l'alcool ou de l'éosine aqueuse, afin de « tanner » les tissus.

- s'il s'agit d'une ampoule profonde sous la peau et qui, donc, va contenir peu de liquide car la peau est peu décollée : si vous devez continuer à marcher, couvrez la zone avec un sparadrap ou un pansement pour ampoules, afin de limiter l'importance des frottements. Éventuellement, massez au préalable le pied avec de la crème NOK®. Le soir, à l'étape, retirez le sparadrap, mais conservez le pansement anti-ampoules et aérez au maximum votre pied. Si vous êtes d'emblée en étape, alors vous pourrez éviter de couvrir l'ampoule avec un pansement, mais aérer au maximum et le plus longtemps possible le pied, le masser longuement avec une crème hydratante.

2°/ Si l'ampoule est spontanément percée :

Il faut alors découper l'excédent de peau flottante, au plus près de son insertion sur la peau environnante, en utilisant des ciseaux stérilisés. Bien désinfecter ensuite toute cette zone de peau avec de l'alcool, ou un antiseptique. Si vous devez continuer à marcher, recouvrez ensuite cette zone avec un pansement pour ampoules. Si vous pouvez arrêter la marche, aérez au maximum votre pied, tout en le protégeant des saletés, pendant toute la phase de repos.

Et maintenant bonnes randonnées estivales.

Docteur Alain REMOND
Comité Départemental 44 – Fédération Française de Randonnée