



Les engelures

Qu'est-ce qu'une engelure?



Par temps froid, la peau mal couverte ou mal protégée peut geler rapidement. Les joues, les oreilles, le nez, les mains et les pieds sont les parties du corps les plus sensibles aux engelures.

La peau non couverte par temps froid deviendra d'abord rouge et enflée et procurera une sensation de picotement ou de brûlure. Si la peau demeure exposée au froid, elle procurera une sensation de fourmillement et prendra un aspect grisâtre. La zone gelée perdra toute sensation et deviendra blanche et luisante. Votre enfant peut souffrir d'engelures s'il fait froid et qu'il vente, qu'il pleut ou qu'il neige. Une partie du corps qui a déjà subi une engelure y sera plus sensible par la suite.



Que peuvent faire les parents?

- **Vêtez votre enfant de plusieurs couches de vêtements chauds qu'il peut mettre et enlever facilement.** S'il est trop habillé, il risque de transpirer et d'avoir froid lorsqu'il arrêtera de bouger.
- **Votre enfant doit porter un chapeau chaud et un capuchon qui lui couvre les oreilles.** La plus grande partie de la chaleur corporelle est évacuée par la tête, et les oreilles sont particulièrement sensibles aux engelures.
- **Donnez-lui des bottes chaudes et imperméables, assez grandes pour qu'il puisse mettre une paire de bas supplémentaires et bouger les orteils.**
- **Vérifiez si les vêtements chauds de votre enfant sont également sécuritaires.** Retirez les cordons de ses vêtements, car ils pourraient se coincer dans les échelles ou les autres structures de jeu. Les attaches les plus sécuritaires sont les velcros, les boutons pressions et les fermetures éclair. *Préférez un cache-col au foulard et les pinces aux cordons de mitaines.* Les foulards et les cordons des mitaines peuvent aussi se coincer dans les structures de jeu et étrangler l'enfant.

- **Vérifiez la température et le facteur de refroidissement du vent et ne laissez pas votre enfant jouer dehors trop longtemps par temps froid.** (Le facteur de refroidissement du vent signifie que le vent rend la température extérieure encore plus froide.)
- **Ne laissez pas votre enfant jouer dehors s'il fait moins de -25 °C (-13 °F) ou si le facteur de refroidissement du vent abaisse la température à -28 °C (-15 °F) ou moins, car c'est à partir de cette température que la peau exposée se met à geler.**
- **Donnez à votre enfant une collation ou un repas chaud, comme du lait au chocolat chaud ou de la soupe, pour le réchauffer quand il rentre.**

Comment les parents peuvent-ils traiter les engelures?

Si l'enfant rentre en se plaignant qu'il a mal aux mains, aux pieds ou à une autre partie du corps :

- retirez doucement les vêtements qui couvrent la région touchée.
- réchauffez lentement la région touchée en la couvrant d'une main.
- Utilisez de l'eau tiède (plutôt que de l'eau chaude) pour réchauffer tranquillement les parties du corps touchées.
- S'il a une engelure à la main, placez-la sous l'aisselle opposée de votre enfant.
- Ne massez pas la peau qui a subi une engelure et ne frottez pas de neige sur la région touchée. Téléphonnez à votre médecin pour obtenir un traitement.



Source :

Site Web : <http://www.cheo.on.ca/fr/engelures>