

[Piqûre d'oursin : comment la soigner ? \(snsnm.org\)](https://www.snsnm.org/)

Les conseils des sauveteurs en mer pour éviter et soigner les piqûres d'oursin



28 janvier 2021

Au bord de l'eau ou sur les plages, les oursins parfois cachés dans les rochers opposent leurs nombreuses épines à celles et ceux qui par mégarde leur marchent dessus. Si cela vous arrive, voici les premiers gestes à faire.



Légende
Oursin © Portuguese Gravity Unsplash

Comment reconnaître une piqûre d'oursin ?

Poser le pied sur un oursin revient à marcher sur un tas d'aiguilles hérissées... La douleur est vive et brève, et peut être suivie par une rougeur, un gonflement voire un engourdissement. Très cassantes, les épines des oursins laissent de nombreux fragments sous la peau. Si vous voyez des résidus d'épines plantés sous votre peau, vous avez donc très probablement eu affaire à cet animal.

Comment la soulager et la soigner ?

Si les oursins présents en France ne sont pas venimeux, ils contiennent dans leur corps de nombreuses bactéries qui peuvent provoquer des risques de surinfection.

Le premier réflexe est de prévenir les sauveteurs au poste de secours. Ceux-ci pourront vous apporter les premiers soins. Si vous vous trouvez sur une plage non-surveillée, voici les premiers gestes à réaliser :

- Commencez par nettoyer la plaie, avec de l'eau savonneuse si possible ou à l'eau douce. Évitez l'eau de mer : celle-ci contient parfois des bactéries pouvant provoquer des infections.

- Désinfectez la plaie dès que vous pouvez, à l'aide de bétadine par exemple. Le risque de surinfection étant presque systématique, cette étape est cruciale. Laissez ensuite sécher à l'air libre. Ne remettez pas de chaussette ni de pansement. La plaie risquerait de macérer et l'infection de se développer.
- Enlevez les épines à l'aide d'une pince à épiler. Celles-ci étant très fragiles et cassantes, cette étape doit être réalisée avec un maximum de précautions. Assurez-vous d'avoir fermement saisi le fragment avant de l'extraire, en tirant dans l'axe. Vous pouvez ramollir la peau dans un bain chaud auparavant pour faciliter leur extraction.
 - Cette étape est délicate mais également douloureuse. N'hésitez pas à vous rendre auprès d'un professionnel de santé si vous n'êtes pas équipé.e (pince à épiler, désinfectant) ou si vous rencontrez des difficultés pour les retirer.
 - Certains petits fragments peuvent rester sous peau, sans que cela ne soit très grave. L'important reste de stopper l'infection et de soulager la douleur. Ces restes s'éliminent naturellement lors du renouvellement de la peau.
- Surveillez ensuite la blessure. La priorité est de lutter contre la surinfection. Si la plaie reste rouge ou violacée, douloureuse ou gonflée, rendez-vous rapidement chez un médecin.

Les choses à ne pas faire sur une piqûre d'oursin

- Ne faites pas de garrot.
- Uriner sur la piqûre ne sert à rien et engendre un risque d'infection.
 - Ne grattez pas la plaie avec vos doigts, une pierre ou du sable : vous risqueriez de briser les épines restées dans la peau en fragments encore plus petits et plus délicats à enlever

Comment éviter les piqûres d'oursin ?

Le premier conseil reste de bien regarder lorsque l'on marche sur les plages ou dans les eaux à faible profondeur, notamment lorsqu'elles sont parsemées de rochers. Le mieux étant bien entendu de porter des sandales ou des chaussures de plage en néoprène.

Si vous plongez pour les pêcher, dans les zones et périodes autorisées, pensez bien à vous équiper d'une fourchette pour les décoller des rochers et de gants de plongée pour les récupérer !

Les oursins en France

Son nom scientifique, échinoderme, est dérivé du grec et signifie "peau hérissée de pointes"... Ce coquillage globuleux régale les gastronomes pour sa saveur noisette et iodée. Également baptisé "hérisson de mer" ou "châtaigne de mer", on le trouve sur toutes les côtes françaises.

En Méditerranée, il est de couleur noire ou violette. Attention, seuls ces derniers sont comestibles. Sur les côtes atlantique et de la Manche, on trouve également des oursins verts. Plus grands que les violets, ceux-ci sont les recherchés pour leurs qualités gustatives.