

60 %

Près de 60% des personnes développant un cor aux orteils attendent qu'il soit douloureux avant de le traiter.

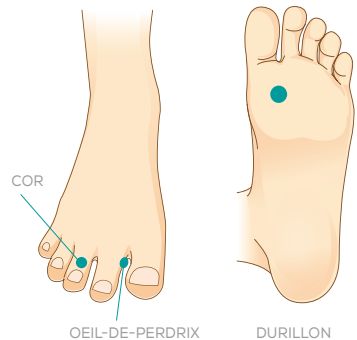
Conseils soins et beauté pour profiter de **jolis pieds** tout l'été

APRÈS DE LONGS MOIS ENFERMÉS DANS DES CHAUSSURES, VOS PIEDS SONT-ILS PRÊTS À PARADER DANS DE JOLIES SANDALES? VOICI QUELQUES CONSEILS POUR SOIGNER LES PROBLÈMES LES PLUS COURANTS À LA SORTIE DE L'HIVER ET POUR CHOUCROUTER VOS PIEDS TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ.

Soignons cors, durillons et œils-de-perdrix

Ces trois termes désignent un **épaississement de la peau** à un endroit particulier du pied : la peau devient dure et fait une "petite bosse" **sur un orteil** (on parle alors de "cor"), **sous l'avant-pied** (durillon) ou **entre les orteils** (œil-de-perdrix).

Leur apparition est liée notamment au port de chaussures trop serrées, qui frottent. Elles peuvent aussi provenir d'un déséquilibre du pied, qui appuie excessivement sur un côté. Dans ce cas, il est conseillé de consulter un spécialiste.





1
Compeed®
stick
anti-ampoules



2
Compeed®
pansement
hydrocolloïde

Pour éliminer la corne (peau morte), rien de tel que des **emplâtres avec de l'acide salicylique** (coricide), disponibles dans toutes nos pharmacies.

Pour limiter le frottement, soulager la douleur et éliminer l'épaississement en douceur, appliquez un pansement de protection tel que **Compeed®** ou **Epitact®**.

Nos conseils pour éviter leur apparition :

- Portez des **chaussures confortables** adaptées à la taille et à la forme du pied, qui éviteront ainsi les frottements.
- **Évitez les talons hauts** (point de compression important).
- Ne portez pas de **chaussures fermées pieds nus** et évitez les chaussures à **bout pointu**.
- Recherchez la **cause** pour éviter la récurrence (mauvaise position du pied, pied plat, orteil en marteau, chaussures mal adaptées).

Qui dit nouvelles chaussures dit... ampoules !

L'été arrive et nous courons acheter ces petites ballerines ou ces nouvelles sandales, que nous porterons pieds nus. Gare aux ampoules !

Ces petites bulles de peau remplies de liquide se forment notamment sur la face postérieure des talons ou sur les orteils, à force de pressions ou de frottements répétés exercés par une chaussure neuve, raide, mal adaptée ou par une déformation du pied.

“ L'ampoule correspond à une brûlure superficielle du second degré. ”

Que faire en cas d'ampoule ?

Si possible, ne percez pas l'ampoule et n'arrachez pas la peau qui fonctionne comme un "pansement naturel".

Posez un **pansement hydrocolloïde** pour protéger et favoriser une bonne cicatrisation en milieu humide.

Si l'ampoule se perce naturellement, ou si elle a dû être percée, car trop volumineuse ou gênante, désinfectez la zone concernée avec un antiseptique puis appliquez un pansement stérile. Il ne faut jamais appliquer les pansements de type Compeed sur une plaie infectée ou qui saigne !

COMMENT APPLIQUER UN PANSEMENT HYDROCOLLOÏDE ?

Préchauffez le pansement dans la paume de la main, appliquez en continuant à chauffer avec la main quelques minutes.

Le pansement se décolle en quelques jours de lui-même. Renouvelez le pansement si besoin.





Nouvelles chaussures ou longues marches ? Nos conseils pour éviter les ampoules

Posez aux endroits de frottement (talons, petits orteils...) un **pansement hydrocolloïde** (**Compeed® 1**) ou appliquez un **stick anti-ampoules** (**Compeed® 2**) ou encore une **crème anti-frottement** (**Akiléine® Nok**) pour mieux résister à l'échauffement sur les zones de pression.

Que faire en cas de mycose ?

Entretenu par la transpiration, la **mycose du pied** ou pied d'athlète se reconnaît facilement aux démangeaisons, aux petites peaux blanches qui se détachent, aux rougeurs et à la macération observées entre les orteils. Celle-ci peut s'étendre ensuite à la plante, au dos du pied et dans 30 % des cas, aux ongles.

Pour la soigner : appliquez une **crème antimycosique** (**Daktarin® 5**, **Lamisil®**).

Les **mycoses de l'ongle** ou onychomycoses sont fréquentes et leur traitement est long. Les signes sont un épaississement, jaunissement de l'ongle, voire un décollement. Il faut compter entre 6 mois à 1 an pour en venir à bout!

Si vous détectez une mycose de l'ongle, traitez-la sans attendre :

- **Appliquez un traitement local** (**Pranarom Aromaderm® 3** ou **Myconail® 4**)
- **Prenez rendez-vous chez un dermatologue** : un prélèvement de l'ongle est généralement conseillé, car il permettra de trouver le champignon à l'origine de votre mycose et donc le traitement adéquat



*Le petit plus
aroma : Pranarôm®
Aromaderm*

*1 application 2 fois
par jour pendant
4 à 6 semaines, après avoir
liné la surface de l'ongle
pour favoriser
la pénétration du
produit.*



TOUT COMMENCE PAR UNE BONNE HYGIÈNE...

Cela va sans dire, le meilleur moyen d'éviter mycoses, crevasses, peaux mortes, etc. est de prendre soin de vos pieds au quotidien et ce d'autant plus pendant l'été.

Les "bons gestes" :

- ☑ Lavez, chaque jour, les pieds à l'**eau tiède** et au **savon**.
- ☑ **Séchez-les bien**, en insistant entre les orteils.
- ☑ Préférez les **chaussettes** en **fibres naturelles** et changez-les **tous les jours**.
- ☑ Choisissez des chaussures à **semelles intérieures en cuir** pour limiter la transpiration.

Dans les deux cas (mycose du pied ou de l'ongle), vaporisez dans les chaussures un **spray antimycosique (Daktarin® 6)** ou un spray à base d'**huiles essentielles assainissantes et antifongiques (Pranarom® Aromaforce 7)**.

La mycose est contagieuse!

Vous pouvez l'attraper en utilisant une serviette de bain, en portant des chaussures contaminées.

4. Myconail® Vernis à ongles médical 6,6 ml

5. Daktarin® Crème 30 gr

6. Daktarin® Spray 8 gr

7. Pranarom® Spray assainissant Aromaforce 150 ml



Chouchoutez vos pieds

Une à deux fois par semaine, commencez par un **bain de pieds**, d'environ 10 minutes, pour ramollir la peau. Il vous sera facile alors de gommer les callosités et les peaux mortes, dures voire calleuses, à l'aide d'une râpe mécanique ou électrique (**Scholl®**).

Bon à savoir : Une utilisation trop fréquente de votre râpe peut épaissir la peau et favoriser l'apparition de nouvelles callosités. Utilisez-la maximum une fois par semaine.

Après le gommage, il est nécessaire de **nourrir la peau** pour lui redonner sa souplesse et son velouté. Bien entendu, une hydratation quotidienne des pieds secs réduira les risques de formation de fissures, voire de crevasses.

Vos pieds bien soignés, il ne vous reste plus qu'à poser un **vernis à ongles** "tendance" pour leur donner une petite touche de couleur. Choisissez un vernis sans produits agressifs (sans phtalate, formaldéhyde, toluène). Laissez **respirer vos ongles** quelques jours entre deux poses, sans vernis, et utilisez un dissolvant sans acétone, moins agressif.



Ce qu'il faut retenir

Prenez soin de vos pieds: une bonne hygiène quotidienne vous permettra de détecter et de soigner tout début de mycose ou durcissement de la peau. Complétez par un gommage hebdomadaire et vos pieds seront beaux tout l'été !

