



De beaux pieds pour l'été

Les pieds sont une des parties de notre corps que nous négligeons le plus.

Voici notre plan d'attaque pour garder des pieds sains et des ongles nets tout l'été.

Tout savoir sur la mycose des pieds



Scannez-moi

L'été, c'est la saison où les pieds se montrent au grand jour. Mais c'est aussi le moment où les contraintes extérieures se renforcent : chaleur, transpiration, frottements sur la peau nue... Dur, dur pour les petons !

COMMENT LES SOIGNER ET LES CHOUCOUTER ?

Le pied est très sollicité et souffre. Surtout de sécheresse. «Notamment au niveau du talon qui frotte, s'épaissit et se déshydrate».

Pour venir à bout des callosités du talon et des coussinets, il faut masser avec un gommage à gros grains.

Sans excès : «Cette peau dure est une protection naturelle. Il ne faut pas l'éliminer, mais l'égaliser. »

Pauvre en glandes sébacées, la plante des pieds nécessite aussi des soins d'hydratation réguliers. Choisissez une crème riche et massez tous les jours des orteils vers la cheville.

En revanche, le pied compte énormément de glandes sudoripares et a vite fait de transpirer ! Soyez pieds nus au maximum, portez des sandales quand il fait chaud ou des chaussettes de coton dans vos chaussures.

Pensez aux déos anti-transpirants pour pieds. Et à la pierre d'alun, déodorant et anti-transpirant naturel très efficace.

LE PIED D'ATHLÈTE : MYCOSE AUX PIEDS

Une des mycoses les plus largement répandues parmi les sportifs de haut niveau comme parmi les amateurs est le pied d'athlète.

Quand les chaussures de sport sont mal aérées, elles empêchent une bonne respiration des pieds. Ceux-ci baignent dès lors rapidement dans la sueur. Et, comme les sportifs sollicitent fortement leurs pieds, les blessures sont courantes (à commencer par les ampoules).

Or, une peau blessée est un facteur favorisant supplémentaire pour les champignons, car elle se défend moins bien.

De plus, les sportifs prennent souvent une douche après l'effort, et c'est dans les vestiaires que les champignons peuvent passer de pied en pied.

MYCOSE DES PIEDS : EN SAVOIR PLUS

Nous sommes tous exposés aux mêmes facteurs de risque de mycose des pieds même si notre pratique sportive est moins intensive.

Sont également visées les personnes devant porter des chaussures de sécurité ou des bottes ainsi que les militaires.

Les ados portant continuellement des baskets ne sont pas épargnés non plus !

Le risque de contamination par une mycose des pieds est aussi augmenté lorsqu'on circule fréquemment pieds nus dans des lieux publics (saunas, piscines, vestiaires, salles de sport, chambres d'hôtel).

Les personnes qui transpirent beaucoup des pieds ou qui ont une mauvaise hygiène des pieds sont aussi à risque.

Bref, prenez votre pied en main et demandez conseil à votre médecin, podologue, pédicure ou pharmacien.

Attention aux mycoses

On met parfois 1 an à en venir à bout. Pour prévenir ce tracass, veillez à bien rincer et sécher vos orteils et ongles et laissez respirer entre deux poses de vernis.

