

De beaux pieds en été !



Garants de notre mobilité, les pieds sont notre bien le plus précieux. Talons aiguilles ou bottes de cuir, ils accusent plus de 6.000 mouvements par jour et parcourent entre 100000 et 180000 kilomètres, tout au long de notre vie. Pourtant, mis à rude épreuve, cachés et compactés dans des chaussures, nous avons tendance à les oublier. Or, ces mal-aimés, cachés sous le coton de nos socquettes, sont un atout de séduction lorsqu'ils pétillent de santé !



Les kilomètres... ça sèche !

Les pieds ont 92% de glandes sébacées productrices de lipides en moins que le visage. Prédisposé à devenir sec, l'épiderme des pieds devient dur, rugueux, se craquelle souvent sur le talon et peut se fissurer avec douleurs et risques d'infections. **Quelle solution adopter ?** Portez des chaussures adaptées et confortables, hydratez les pieds quotidiennement avec un soin podologique non gras et, en cas de crevasses, traitez avec un soin podologique nourrissant et réparateur.

Coup de pied aux mauvaises odeurs

En été les pieds étouffent et transpirent plus que jamais. Humidité, mauvaises odeurs et transpiration provoquent la macération du pied, favorable à la prolifération de bactéries.

Quelle solution adopter ?

Assurez une bonne hygiène en vous lavant les pieds quotidiennement. Préférez les chaussettes en coton et les chaussures ou semelles de cuir. Appliquez quotidiennement un soin podologique anti-transpirant pour réguler la transpiration et éviter le risque de mycoses ou d'ampoules.

Les sportifs à l'honneur

Blessures, plaies, ampoules sont fréquentes. Les baskets en synthétique stimulent la transpiration et demeurent un milieu chaud et humide, propice au développement des champignons. Transmissibles, ils apprécient les endroits humides comme les douches, les salles de fitness, les piscines. Soumis aux frottements, les pieds peuvent aussi développer des durillons, devenir secs ou se crevasser.

Un conseil, sportifs invétérés, veillez davantage à prendre soin de vos pieds : **gardez les secs et ayez une bonne hygiène quotidienne.**

