



Les solutions pour ne plus avoir les PIEDS SECS

Avoir des pieds secs, en particulier au niveau des talons, et de la corne sous les pieds est une condition courante, mais facile à traiter.

Si vous cherchez à améliorer la santé et la beauté de vos pieds, il est important de connaître les traitements appropriés pour lutter contre les pieds secs et hydrater en profondeur cette partie du corps.

POURQUOI ON A LES PIEDS SECS ?

Les causes des pieds secs sont diverses.

L'aspect physiologique : certaines personnes ont une peau plus sèche que d'autres. Nous effectuons une moyenne de 7 000 pas par jour, c'est pour cette raison que la peau de la plante des pieds est 7 fois plus épaisse que celle du reste du corps. De plus, le pied est naturellement pauvre en glandes sébacées qui nourrissent la peau. Aussi, avec l'âge, les pieds produisent de moins en moins de sébum et donc deviennent de plus en plus secs.

Les chaussures : certains types de chaussures comme les claquettes, les mules qui sont sans emboîtement extérieur favorisent la sécheresse et la corne sous les pieds, car les talons tapent à chaque pas. Ce geste répété irrite la peau qui s'épaissit.

Un trouble d'appui : un pied en valgus, une jambe légèrement plus courte que l'autre entraînent une utilisation non symétrique des pieds et davantage de risque d'avoir les pieds secs, les pieds fendillés.

Un facteur climatique : le froid hivernal favorise le dessèchement de la peau. Quant à l'été, la marche pieds nus ou dans des nus pieds augmente le risque d'agressions extérieures au niveau des pieds.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DES PIEDS SECS ?

Les pieds secs sont rugueux, peu confortables. Les pieds peuvent être fendillés au niveau du talon, ainsi qu'en arrière du gros orteil là où la voûte plantaire commence, ainsi qu'au niveau du pourtour des ongles et de la pulpe des orteils.

Les pieds fendillés peuvent s'aggraver et souffrir de crevasse, une plaie ouverte. Ils peuvent aussi avoir des irritations couplées à des démangeaisons, le pied sec pouvant se coupler avec une mycose.

LES PERSONNES À RISQUE DE PIEDS SECS

Les femmes sont plus touchées par les pieds secs que les hommes.

La raison ? Leurs pieds sont davantage mis à contribution en raison du port de chaussures à talons. Elles ont également plus de corne.

Les personnes diabétiques peuvent être plus touchées, d'où l'extrême importance de prendre soin de leurs pieds. C'est aussi le cas des personnes souffrant d'insuffisance veineuses, des femmes ménopausées, des personnes ayant suivi certains traitements de chimiothérapies.

Les sportifs pratiquant la marche prolongée ou la course sollicitent également de façon répétée les pieds. Sans oublier également les personnes ayant des orteils de grande taille ou une peau fine. Ces caractéristiques rendent les pieds davantage sujets aux frictions dans les chaussures, ou plus sensibles à la pression. Et les patients atteints de déformation des pieds ou des orteils (cors, durillons en cas d'hallux valgus, d'orteil en marteau, en griffe, et de pied plat ou creux. Et il y a aussi les personnes âgées dont la peau des pieds a tendance à se dessécher, à s'affiner et à devenir plus sensible aux compressions et aux irritations.

Il est rare que les bébés et les enfants aient les pieds secs. Lorsque c'est le cas, c'est dû à une pathologie de type eczéma atopique.

LES TRAITEMENTS DES PIEDS SECS

En cas de pieds secs, fendillés, avec de la corne, il est important d'en prendre soin quotidiennement à la maison, et au besoin de consulter un pédicure podologue si l'aspect des pieds ne s'améliore pas.

COMMENT AVOIR LES PIEDS DOUX ?

Tout d'abord, il est important de laver ses pieds tous les jours ! On opte pour de l'eau tiède et on évite les bains de pieds prolongés qui assèchent la peau.

On complète par une hydratation quotidienne afin d'assouplir et régénérer. On choisit des crèmes avec des agents émol-

lients, nourrissants, hydratants tels que la glycérine, la karité, les huiles végétales, le panthénol (pro-vitamine 5).

Si l'on souhaite s'offrir un bain de pieds maison, il ne doit pas durer plus de 5 à 10 minutes et pas plus d'une fois par semaine.

On peut aussi, une fois par semaine maximum, râper les zones sèches. On utilise la râpe sous la douche, sur une peau humide. C'est moins agressif que sur une peau sèche.

COMMENT HYDRATER EN PROFONDEUR SES PIEDS ?

Il est important d'appliquer sur les pieds secs, les pieds fendillés, une crème hydratante quotidiennement. Mais pas n'importe laquelle ! Il faut choisir une crème spécifique pour pieds secs, pour talons fendillés.

Le matin ou le soir ? De préférence, on applique la crème pour pieds secs le soir. Elle va pénétrer et durer plus longtemps. Une petite noisette suffit pour masser le pied sec, le talon fendillé durant une à deux minutes.

Hydrater ses pieds secs ainsi quotidiennement permet de constater une amélioration en une semaine à dix jours environ.

A noter

En parallèle, il faut s'assurer d'avoir un apport suffisant d'eau, entre 1,5 l et 2 l par jour. Et il est conseillé de limiter sa consommation de thé vert. Ce dernier est diurétique. Il fait 'fuir' l'eau des cellules du corps.

QUE FAIRE CONTRE LA CORNE SOUS LE PIED ?

Il faut prodiguer les mêmes soins que pour les pieds secs et, en cas de crevasse, appliquer une crème cicatrisante en quantité importante le soir. Il ne faut pas hésiter, si la crevasse est importante, à resserrer la plaie en y appliquant des sutures cutanées adhésives.

Et si ces traitements maison ne donnent pas d'assez bons résultats, il ne faut pas hésiter à consulter un pédicure-podologue. Ce dernier propose des soins médicaux approfondis. Il utilise des lames de bistouri pour couper la peau morte juste aux bons endroits. Il prodigue également des conseils sur le choix des chaussettes, de préférence en fibres naturelles et sans couture, sur les chaussures, les habitudes quotidiennes.

