

Soins

Bien dans ma peau

À la rentrée, nos pieds aussi sont stressés

Après l'été passé sans chaussettes ni collants, la rentrée représente la fin de la liberté et du grand air, pour nous, mais aussi pour nos pieds ! Leur sort est scellé : les chaussures fermées reviennent pour les étouffer et les comprimer ! Ils méritent donc plus que jamais que l'on s'intéresse à eux de plus près.

Frédérique Lebel

Sandales à hauts talons, mules mal équilibrées, baskets, galets, transpiration... les pieds, libérés de leurs escarpins de ville n'en n'ont pas moins souffert pour autant cet été. Rugueux, fissurés, inconfortables, il faut les soigner et les protéger dès la rentrée, avant de remettre les collants et d'enfiler les bottes de l'hiver.

ÉTAT DES LIEUX DE RENTRÉE : LES ORTEILS, ÇA VA, LES TALONS PAS TERRIBLE !

Reines de l'été, les tongs ont épargné les orteils, mais à chaque pas elles traumatisent l'arrière de nos pieds en produisant un choc entre nos talons et leur semelle. Face à ces agressions récurrentes, la peau enclenche une réaction de défense : l'hyperkératinisation. Sous ce nom barbare se cache la formation d'un excès de corne inesthétique et parfois douloureuse pouvant évoluer vers des crevasses.

Quelle solution ?

L'application d'une crème réparatrice permettra une réhydratation des pieds, dont la peau est déjà naturellement pauvres en lipides. Si des douleurs sont importantes à la marche, des pansements tout spécialement conçus pour les crevasses talonnières apporteront un soulagement indéniable grâce à leurs

propriétés de répartition des pressions. Pour une action plus générale sur l'ensemble du pied, utilisez une crème pieds secs et abîmés.

LES CHAUSSURES D'HIVER : ESPACE RÉDUIT ET CONFINÉ

Après trop de liberté en été, nos pieds ont du mal à supporter d'être à nouveau enfermés, qui plus est, dans des chaussures pas toujours bien adaptées : trop serrées, bouts pointus, talons hauts, chaussures de sport à la ville... Souvent à plat l'été, le pied se retrouve basculé et malmené par les talons. De plus, le capiton plantaire, un répartiteur de charges naturel et constitué de vésicules graisseuses, s'altère avec l'âge. Et les effets néfastes se font rapidement sentir : douleurs, sensations de brûlures, échauffements apparaissent au niveau des têtes métatarsiennes. Le port d'une protection plantaire, qui diminue les pressions et seconde ainsi notre capiton naturel, peut alors être salvateur pour l'avant-pied.

Quelle solution ?

Pour soulager les douleurs sous l'avant-pied et éviter les sensations de brûlures, interposez entre la peau et la chaussure des coussinets plantaires qui répartissent les pressions.

LES ORTEILS ET LEURS TROUBLES DE VOISINAGE

Après quelques semaines de vacances, difficile pour nos orteils de retrouver la vie en communauté : trop de promiscuité et la peau se retrouve prise à partie. Elle réagit en s'épaississant pour se défendre, de la corne apparaît sur les doigts de pieds agressés, des cors et des œils-de-perdrix douloureux se forment sur les orteils. Il faut alors trouver rapidement un

