



Donnez des ailes à vos pieds!

Nos pieds nous portent tout au long de notre vie, ce qui ne nous empêche pas de les négliger trop souvent. Ils mériteraient davantage de soins et d'attention. Découvrez ici comment.

Les pieds sont un véritable chef-d'œuvre de l'évolution. Une multitude de ligaments maintiennent des douzaines d'os et d'osselets. Environ un quart de tous les os du squelette humain se trouve dans les deux pieds. Des muscles, petits et grands, assurent la souplesse des pieds et nous permettent de marcher en position debout. D'innombrables terminaisons nerveuses explorent la forme et la nature du sol. Si nous les entraînions autant que nos mains, nos pieds seraient tout aussi sensibles et habiles. Selon la médecine alternative (réflexologie plantaire), tous nos organes sont reflétés sur nos pieds.

Les pieds sont aussi fins que coriaces. Ils nous portent toute notre vie; ils s'adaptent à la chaleur comme au froid, aux charges et aux longues marches. Ils amortissent nos pas et nous servent fidèlement, alors que nous leur accordons souvent peu d'attention et d'estime, et que nous les forçons à rester à l'étroit, jour après jour, dans des chaussures serrées. Prenons régulièrement soin de nos pieds! En effet, en plus d'être gracieux, les pieds soignés sont surtout en bonne santé. Et la santé des pieds est essentielle au bien-être général.

De petits soins quotidiens

Pour prendre soin de ses pieds au quotidien, il faut commencer par les laver, tout simplement. Un savon doux tel que le savon à l'huile essentielle d'arbre à thé de Romulsin® assure l'hygiène des pieds en profondeur et en douceur. Les bains de pieds font du bien et délassent, en particulier à l'issue d'une longue journée. Le bain traitant de Romulsin® à la mélisse possède un effet particulièrement relaxant. La mélisse apaise

les pieds, mais elle stimule aussi la régénération naturelle ainsi que le métabolisme cutané.

Après la douche ou le bain de pied, on veillera à bien sécher les pieds, surtout si l'on se chausse aussitôt après. En effet, tout milieu chaud et humide est propice aux mycoses des pieds et des ongles. Si l'on marche pieds nus dans un lieu public, il est conseillé de se désinfecter les pieds après, afin de prévenir les mycoses et les verrues.

Une crème pour les pieds adoucit et assouplit la peau abîmée, prévient les gerçures et la corne, et offre une sensation apaisante. La crème pour les pieds Romulsin® à l'huile d'arnica possède un effet vivifiant tout en protégeant les pieds abîmés, secs et fatigués. La crème pour les pieds Romulsin® à l'huile de calendula soulage les pieds sujets à la sécheresse cutanée et aux gerçures. Associée à de la cire d'abeille, de la glycérine et de l'huile d'arachide, l'huile de calendula rend les pieds doux et lisses, renforce les fonctions d'autoprotection de la peau et procure une agréable sensation de fraîcheur. Profitez-en pour masser vos pieds; voici quelques instructions pour le massage. <https://www.youtube.com/watch?v=JBGGTWx3pJo>

La transpiration excessive des pieds est inconfortable, et comporte un risque élevé de mycoses. La production de sueur est commandée par le système nerveux végétatif et difficile à influencer. L'odeur de transpiration peut toutefois être neutralisée à l'aide de déodorants. Les poudres permettent d'absorber l'excès d'humidité. Certaines personnes jurent par les sels de Schüssler ou les fleurs de Bach. L'essentiel consiste toutefois à adopter une bonne hygiène des pieds, à savoir se laver régulièrement les pieds, changer

tous les jours de chaussettes (non synthétiques!) et de chaussures, et utiliser des semelles absorbant les odeurs.

Un excès de corne malsain

La peau se prémunit contre les sollicitations excessives en s'épaississant. Mais elle en fait parfois trop, notamment au niveau des pieds. Des callosités dures et épaisses se forment alors, souvent sur les côtés et au niveau du talon, là où les frottements et les pressions sont les plus importants. En l'absence de soins, des gerçures peuvent apparaître et laisser pénétrer des agents pathogènes dans la peau. La corne s'élimine à l'aide d'une lime spéciale ou d'une pierre ponce. Ensuite, on appliquera une crème pour les pieds sur les zones poncées.

Les bains de pied ont également fait leurs preuves contre la corne. Pour ce faire, verser une demi-tasse de sel marin ou minéral dans de l'eau tiède, plonger les pieds pendant dix minutes dans l'eau, bien rincer, puis appliquer une crème. La crème protectrice au panthénol de Romulsin® est efficace contre les frottements excessifs. Le panthénol stimule la régénération et le renouvellement des cellules cutanées. La crème contient par ailleurs de l'hamamélis aux propriétés anti-inflammatoires et apaisantes. Cette crème n'est pas réservée aux pieds, elle peut être appliquée sur tout le corps.

Les ongles des orteils poussent certes moins vite que les ongles des mains, mais il faut néanmoins les couper régulièrement. Veillez à vous couper les ongles des orteils bien droits pour qu'ils ne s'incarnent pas. Pour que les coins des ongles ne

fassent pas de trous dans les chaussettes, arrondissez-les à la lime.

Vêtir le pied correctement fait aussi partie des soins du pied. Il est conseillé, notamment aux personnes sujettes à une transpiration excessive des pieds, de changer chaque jour de chaussettes (en fibres naturelles!). Les chaussures doivent être bien ajustées, car si elles sont trop petites, elles font mal et si elles sont trop grandes, elles ne maintiennent pas assez le pied. Le cuir ou le textile assurent un climat agréable et sain dans les chaussures. Si possible, laissez de temps à autre vos chaussures au placard et marchez pieds nus dans la nature: c'est la meilleure des gymnastiques.

Les problèmes de pied

En dépit de tous les soins apportés et de toutes les précautions prises, des problèmes peuvent apparaître. Les mycoses ne sont pas dangereuses, mais désagréables, disgracieuses et de surcroît contagieuses. Elles se manifestent par des zones squameuses qui démangent sur la plante des pieds et entre les orteils. Les mycoses disparaissent rarement d'elles-mêmes, mais un traitement médical effectué sans tarder permet généralement de s'en débarrasser assez rapidement. Plus on attend, plus la mycose risque de s'installer. Elle peut s'étendre à l'ensemble du corps et les squames qui se détachent contiennent des spores qui restent contagieuses pendant plusieurs jours. Parallèlement au traitement médical, l'hygiène est également essentielle. Elle consiste à changer chaque jour de chaussettes et régulièrement de serviettes de toilette, à laver le linge à 60 degrés et à désinfecter les chaussures.

Le milieu propice aux mycoses des pieds est tout aussi propice aux mycoses des ongles. Ces deux affections se transmettent dans les mêmes endroits, à savoir les piscines, les saunas ou les chambres d'hôtel. Les ongles se ternissent, se décolorent ou arborent des taches et des bords blancs ou jaunâtres, ils deviennent épais ou friables. Ici aussi, plus on a rapidement recours à un avis médical, plus le traitement sera simple. Les mesures d'hygiène sont comparables à celles qu'il faut prendre en cas de mycoses des pieds.

Les cors apparaissent au niveau des points de pression, provoqués par exemple par des chaussures mal ajustées. Il s'agit d'un épaissement de la peau qui comporte une partie intérieure pointue. Les cors superficiels peuvent être soignés à l'aide d'un pansement spécial, alors que les cors plus profonds nécessitent une intervention. La prévention est simple: porter des chaussures adaptées, et marcher de temps à autre pieds nus.

Les verrues plantaires sont également un problème répandu. En l'absence de traitement, elles peuvent prendre des dimensions impressionnantes et devenir très douloureuses. Le traitement consiste à détruire le tissu, soit à l'aide de solutions décapantes, soit par cryothérapie ou électrothérapie, ou encore par élimination au bistouri. Les mesures préventives sont les mêmes que pour les mycoses.

Soin des pieds en cas de diabète sucré

Face à ce trouble métabolique, le soin des pieds est doublement important. Chez les personnes souffrant de diabète, le dysfonctionnement fréquent des glandes sudoripares est à l'origine d'une sécheresse excessive des pieds, propice aux gerçures. La sensibilité de ces personnes à la température et à la douleur est par ailleurs souvent restreinte, de sorte qu'elles remarquent trop tard la présence de plaies et de blessures, qui de surcroît cicatrisent mal. Il est recommandé dans ce cas d'utiliser un thermomètre pour préparer les bains de pied. Il est aussi conseillé aux personnes diabétiques d'effectuer régulièrement un contrôle chez le podologue. Les spécialistes connaissent les spécificités du soin des pieds en cas de diabète.

Contactez nous ici:

