

À LA RESCousse DE VOS PIEDS : DES SOLUTIONS SIMPLES POUR LES PIEDS ÉPROUVÉS

Garder ses pieds en santé et d'apparence soignée peut s'avérer un défi puisque bon nombre d'éléments de la vie quotidienne leur font la vie dure. Selon Christina Morin, experte-podiatre pour *Dr. Scholl's*®, « En plus des stress d'ordre général que subissent nos pieds chaque jour, bon nombre d'activités méritent d'être surveillées ».

Ainsi, au cours d'une journée normale, que pouvons-nous faire pour éliminer ces stress et garder nos pieds en santé ?

Démarrer la journée

La vitesse à laquelle nous nous préparons pour le travail le matin peut être étourdissante, mais quelques minutes de plus peuvent faire toute une différence pour vos pieds. Entamez la journée en vous attaquant à la peau rugueuse de vos pieds avec une pierre ponce ou un produit exfoliant comme le *Nettoyant exfoliant pour les pieds Dr. Scholl's*®. Une fois la douche terminée, prenez toujours le temps de bien sécher vos pieds, puisqu'il est essentiel que la région entre les orteils soit sèche. Les pieds humides peuvent entraîner des infections fongiques comme le pied d'athlète¹. N'oubliez pas d'hydrater vos pieds tous les jours et assurez-vous de ne pas appliquer de lotion hydratante entre vos orteils.

Au travail

Selon un sondage, 41 pour cent des Canadiennes déclarent que le travail constitue le plus important facteur qui les oblige à se tenir debout toute la journée². De nombreuses femmes au travail souffrent de douleurs à l'avant-pied habituellement causées par le port de talons hauts. Si vous restez debout pendant de longues heures, travaillez sur un

¹ http://www.schollinstitute.com/main_fs.cfm

plancher dur ou portez des chaussures pointues, vos pieds subissent peut-être beaucoup de pression. La meilleure solution est d'opter pour des chaussures qui épousent bien le pied et de les changer tous les jours afin qu'elles ne s'abîment pas trop rapidement. Pour un confort accru, insérez dans vos chaussures une semelle avec coussinets qui absorbent les chocs comme les semelles *Dr. Scholl's® Massaging Gel*. Si vos pieds vous font souffrir après une difficile journée de travail, laissez-les tremper pendant 10 minutes dans un bain de pieds chaud et apaisant.

Le sport et vos pieds

Si vous aimez pratiquer des sports ou fréquentez régulièrement un centre sportif, vous êtes peut-être témoin des avantages pour la santé associés à un style de vie actif. Mais avant d'enfiler les mêmes chaussures pour le jogging et votre séance de step, n'oubliez pas que chaque sport exige des chaussures adaptées à l'activité pratiquée et à vos pieds. Le port de chaussures de sport bien ajustées peut améliorer la performance et prévenir les blessures comme les ampoules, les callosités ou même les foulures de la cheville ou du genou³.

N'oubliez pas de surveiller les douches et les vestiaires des centres sportifs : portez des sandales de plage au lieu de vous promener pieds nus afin de prévenir les infections fongiques. Il est aussi possible de prévenir le pied d'athlète en utilisant un produit comme Tinactin®. Il est important de bien laisser sécher les chaussures de sport après l'exercice, car la moiteur procure un environnement idéal pour la croissance des bactéries.

² www.drsholls.ca

³ www.drsholls.ca



Vos pieds supportent tout le poids de votre corps en tout temps, il n'est donc pas surprenant que les problèmes liés aux pieds figurent parmi les problèmes de santé les plus fréquents au Canada à l'heure actuelle. En prenant soin de vos pieds, non seulement auront-ils une plus belle apparence, mais vous améliorerez aussi votre qualité de vie globale.

Pour de plus amples renseignements sur les soins des pieds, visitez www.drsholls.ca.