



ma santé
FACILE

Guide

*Pieds extrêmement secs
Mieux vaut prévenir*

ma santé FACILE

L'assurance santé qui vous change la vie

Prévention

Mieux vaut prévenir...



L'épiderme du pied est le plus épais de l'organisme, et pourtant le plus fragile.

En effet, il est dépourvu de glandes sébacées et donc très sensible au dessèchement.

Hydraté exclusivement par la sueur, **l'épiderme du pied se fragilise au cours du temps qui passe.**

Il devient dur, très épais, pèle, se fissure, se crevasse, et apparaissent cors, durillons, ou autres callosités.

D'autres facteurs peuvent accélérer ce phénomène :

- La marche intensive
- Les pieds plats ou creux.

Dans tous les cas, la prévention est la meilleure solution.

Pour les séniors, les grands marcheurs, ou tous ceux qui ont un problème de sécheresse extrême, **prendre soin de l'épiderme de ses pieds est impératif**, et cela quotidiennement.



Le risque d'infection

Dans tous les cas, **la négligence n'est pas de mise**, car elle peut conduire à des problèmes beaucoup plus importants.


En effet, une sécheresse extrême des pieds risque d'être accompagnée de petites lésions cutanées, qui sont susceptibles de constituer une porte d'entrée à d'éventuelles infections.


Comment faire ?


> 10 conseils pour prendre soin de ses pieds au quotidien





1  Se laver les pieds chaque jour, en veillant à les sécher soigneusement en particulier entre les orteils.


2  Eviter de prendre des douches trop chaudes (risques de brûlures) et des bains de pieds trop prolongés (macération).


3  Examiner ses pieds minutieusement (dessus et dessous) matin et soir, en repérant toute anomalie : plaie, lésion, rougeur, enflure, début d'infection, blessure ou coloration inhabituelle.


4  Se couper les ongles au carré, pas trop courts, en arrondissant les coins à l'aide d'une lime souple (non métallique).


5  Ne pas utiliser de produit coricide.

6  Eviter de marcher pieds nus même à la maison, à la plage, inspecter l'intérieur de vos chaussures avant de les porter.

7  Choisir des chaussettes en fibres naturelles (laine, coton, soie...) et les changer chaque jour.

8  Choisir des chaussures amples et confortables achetées de préférence en fin de journée quand les pieds "fatigués" sont plus enflés.

9  Pratiquer une activité physique régulière, au moins 2 à 3 fois par semaine : danse, jogging, marche...

10  Appliquer chaque jour en massage léger une crème protectrice et régénératrice adaptée aux pieds extrêmement secs.



Pour vous aider à prendre soin de vos pieds au quotidien, **Offert !**

Ma santé facile s'associe au laboratoire Pierre Fabre et vous offre un échantillon **PEDIMED**, crème hydratante et stimulante.

Son pouvoir hydratant des couches superficielles de l'épiderme agit sur la sécheresse cutanée et contribue à effacer les rugosités.

Pedimed s'applique par massages du pied, favorisant ainsi la microcirculation.



Pierre Fabre
PODOLOGIE

Info +



Orientation

vers un professionnel

> L'orientation vers le pédicure-podologue est utile :

- Devant **toute plainte de douleurs** récurrentes aux pieds.
- S'il existe des **difficultés de chaussage**.



> L'orientation vers le pédicure-podologue est recommandée :

- En cas de **troubles trophiques ou statiques** du pied liés à une affection neurologique ou vasculaire suivie médicalement.
- En cas d'affection podologique associée à des **troubles de la marche ou à des antécédents de chute** dont la prise en charge médicale a été assurée.
- Lorsque l'indication d'une **orthèse podologique** est posée.
- En cas d'incapacité à assurer soi-même les soins courants des pieds tels que **la coupe d'ongle**.
- En vue d'une **réduction des hyperkératoses** (épaississement anormal de la couche cornée de l'épiderme).

Adresses

Temps fort Prévention

En 2013, **Ma santé facile** s'associe au laboratoire **Pierre Fabre** et vous offre un échantillon de crème hydratante et assainissante pour les pieds.

Retrouvez des conseils et des informations autour des soins des pieds dans vos boutiques Ma santé facile.

Web

- **UFSP** - L'Union pour la santé du pied
www.sante-du-pied.org
- www.mon-partenaire-sante.com
- www.masantefacile.com

Pedi-test

1

Cochez une ou plusieurs de ces propositions dans lesquelles vous vous reconnaissez :

- Je marche beaucoup
- Je ne sens plus mes pieds le soir
- Je suis sénior
- J'ai les pieds toujours froids au coucher
- Je travaille debout

2

Si vous souffrez de sécheresse cutanée extrême du pied, avez-vous un ou plusieurs de ces signes associés ?

- **Lésions cutanées**
 - fissures
 - crevasses
 - durillons
 - autres
- **Mauvaise circulation dans les pieds**
 - douleur
 - marques ne s'effaçant pas à la pression
 - cicatrisation très lente
 - baisse de sensibilité

3

Si vous souffrez de transpiration des pieds, comment la qualifieriez-vous ?

- légère
- moyenne
- forte



Réponse : Si vous avez au moins 3 cases de cochées, vous avez certainement les pieds extrêmement secs.

Soumettez vos réponses à votre pharmacien, médecin ou podologue pour un contrôle.



ma santé
FACILE

www.masantefacile.com