

Préparer ses pieds pour le jour de la course

Carine MENOUI, Formatrice Pédicure-Podologue, Association IFPEK de RENNES.



Comment ne pas souffrir de ses ongles pendant et après la course?

Les problèmes proviennent souvent du glissement dans les chaussures lors de la foulée, selon l'inclinaison du terrain, de la transpiration, ou du pied mouillé si l'on court sous la pluie ou au bord de l'eau. On peut compenser ces désagréments notamment par le serrage de la chaussure, plutôt modéré sur le dos du pied afin d'éviter des compressions mais suffisant sur le devant pour maintenir les orteils. Il faut également se couper les ongles assez court, en limant les bords afin d'éviter des blessures comme un ongle incarné ou une plaie contre l'orteil voisin.

Il est nécessaire de porter des chaussures de running ni trop grandes ni trop petites pour ne pas que les orteils butent. Les podologues conseillent de choisir des chaussures avec une pointure au dessus de votre pointure habituelle car le volume du pied augmente lors de l'effort sportif.

Comment éviter les ampoules ?

En premier lieu, il ne faut pas utiliser de chaussures ou de chaussettes neuves pour la première fois le jour de la course. Malgré tout, lors de la pratique de la course à pied, la friction permanente d'éléments comme la chaussette ou la chaussure contre la peau entraîne fréquemment des échauffements cutanés, voir des brûlures à type d'ampoules.

Afin d'éviter les douleurs et permettre une activité sportive optimale, le sportif peut prévenir ces échauffements en renforçant la résistance de la peau :

- **4 semaines avant l'épreuve**, se badigeonner l'ensemble du pied (**hors plaie**) tous les jours, à l'aide d'une compresse imprégnée d'un **produit tannant**.

Plusieurs produits peuvent être utilisés :

- Lotion tannante pour les pieds TANO, laboratoire Akiléine.
- Gel tannant aux huiles essentielles de citron, laboratoire Pédi Relax.
- Jus de citron (utilisé pur).

A partir de la 3^{ème} semaine de tannage, crémé vos pieds 1 fois par jour avec une **pommade anti frottement** (par exemple à base de beurre de karité) de manière à assouplir l'épiderme et augmenter sa résistance, en plus du tannage.



Exemple de pratique : tannage le matin, crémage le soir.

Pour des distances de courses à pied ou de randonnées n'excédant pas 20 Km, les podologues proposent aux sportifs de **talquer les chaussures** (talc neutre, non parfumé) ; le talc permet d'éviter ou de limiter les arrachements cutanés puisqu'il forme un film protecteur sur la peau.

Dans tous les cas, prévoyez vos derniers soins chez le pédicure-podologue ou votre dernière coupe d'ongle au moins deux semaines avant l'épreuve.