

Voici quelques conseils d'hygiène des pieds afin d'éviter les fameuses ampoules :

Comment éviter les ampoules :

Il faut effectuer **un tannage** de la peau avec :

- Du jus de citron (acide citrique à 2% en solution aqueuse ou citron pur)
- Une crème anti échauffement (« NOK » de chez AKILEINE ou « Pedi--Relax » de chez FABRE)

Le tannage doit se faire **3 semaines avant** la course, tous les jours :

1. Appliquer le jus de citron sur le pied
2. Appliquer la crème anti échauffement

Ne pas commencer le tannage la veille ou le jour de la course mais bien 3 semaines avant !

Quelques conseils supplémentaires :

-Lavez vous les pieds de préférence la veille de la course car l'eau fragilise la peau en diminuant ses capacités à lutter contre les frottements

- Coupez les ongles en respectant la forme de l'orteil, ne pas les couper trop courts,

- limez les angles qui doivent être visibles pour éviter la formation d'ongles incarnés

- Enlevés les callosités à l'aide du râpe ou prenez rendez vous chez votre pédicure podologue pour réaliser un soin de pédicurie