

En expédition / randonnée, entretenir ses pieds est une clef importante du succès. Tandis que des pieds blessés vous cloueront sur place. Voici les principaux points à retenir :

1. Garder les pieds propres

- Laver vos pieds tous les jours avec un savon doux (moi je les désinfecte);
- Nettoyer bien partout, même entre les orteils ;
- Éviter les trempettes, car elles assèchent la peau. Toutefois je le fais lorsque mes pieds comporte une blessure comme une infection. Dans ce cas je trempe les pieds au moins 30 minutes dans de l'eau et du savon, ou avec quelques gouttes d'eau de javel.

2. Garder les pieds secs

- Durant vos pauses de la journée, profitez-en pour aérer pieds, bas et souliers ;
- Changer de bas durant la journée s'ils sont mouillés. Si vous êtes dans l'impossibilité de les laver régulièrement, faites les sécher et secouer les pour enlever le sel et les saletés.

3. Garder la peau des pieds souple

- Appliquer une lotion hydratante quotidiennement pour conserver l'humidité avant de vous coucher.

4. Couper les ongles régulièrement

- Couper les ongles assez court et très légèrement courbés, presque droit;
- Éviter de couper les ongles trop courts ;
- Limer les ongles rugueux.

5. Bien protéger les pieds

- Porter toujours quelque chose dans vos pieds ;
- Porter toujours des bas avec vos chaussures ;
- Porter des bas appropriés, qui ne sont pas brisés et pas raccommodés ;
- Éviter les bas avec des coutures ;
- Changer de bas régulièrement ;
- Porter des souliers confortables ;
- Palper l'intérieur des chaussures avant de les mettre pour détecter des anomalies.

6. Consulter un médecin si un problème survient :

- Une plaie qui ne guérit pas ;
- L'apparition d'une région rouge, chaude, enflée ;
- Un changement de coloration des ongles ; région douloureuse.

Avertissement. Si vous avez des problèmes de santé comme le diabète, des problèmes de circulation sanguine, de problèmes de peau (eczéma, psoriasis...), etc. soyez plus attentifs aux soins à donner à vos pieds.