



# Bien se chauffer pour ménager ses pieds

**Rien de plus simple: on enfile des chaussures de course et on s'élance! Mais attention: les personnes qui n'ont pas couru depuis longtemps devraient commencer en douceur. Le marathonien Viktor Röthlin et une droguiste vous livrent leurs conseils pour ménager vos pieds.**

Le printemps est là, comme un aimant, attirant les foules vers les activités de plein air. Les courses à pied constituent un moyen idéal de se rapprocher de la nature à ce moment de l'année, tout en stimulant la santé physique et mentale. Mais il ne suffit pas d'enfiler les premières baskets venues et de se mettre à

courir. Si vous n'avez pas couru depuis longtemps, il faudra absolument, avant de vous lancer, établir un plan d'entraînement (voir rubrique «en savoir plus») et vous y tenir, en dépit de l'enthousiasme des débuts qui pousse à réaliser des prouesses... Une tenue fonctionnelle adaptée est de rigueur, notamment pour

ce qui est des chaussures. Elles éviteront les sollicitations excessives des muscles et des tendons ainsi que les zones de pression douloureuses. Mais comment **Viktor Röthlin** évite d'avoir mal aux pieds? Nous avons posé la question au marathonien suisse et champion d'Europe actuel.



**Pro de la course à pied, Viktor Röthlin sait parfaitement à quoi il faut faire attention quand on achète une paire de chaussures de sport.**

**Viktor Röthlin, à quoi faut-il faire attention lorsqu'on achète des chaussures de course?**

Il faut bien analyser son style, sa manière de courir, ainsi que la forme de son pied. Vous trouverez ainsi la bonne chaussure. Il faut donc se rendre dans un magasin spécialisé, où des personnes compétentes sauront vous conseiller.

**Que faites-vous pour que vos pieds restent en bonne santé et ne soient pas douloureux?**

Je porte les bonnes chaussures et les bonnes chaussettes. C'est ainsi que j'arrive au bout de mes entraînements. Je m'offre régulièrement des bains de pieds et des massages; enfin, trois à quatre fois par an, je consulte un podologue.

**Après un entraînement intensif ou une compétition, que faire si des douleurs apparaissent aux pieds?**

Si l'on a les bonnes chaussettes, les bonnes chaussures et que l'on pratique des massages et des bains réguliers, les douleurs ne devraient même pas apparaître.

**Quels sont vos projets pour 2014?**

Je vais achever ma carrière sportive par un dernier marathon lors des Championnats d'Europe d'athlétisme, le 17 août à Zurich. En tant que champion d'Europe en titre, je me réjouis de courir ici, «chez moi». Ensuite, j'organise le 7 septembre le premier Switzerland Marathon light à Sarnen et j'y participerai en guise d'adieu.

**Les conseils de la droguiste**

Irene Zysset, droguiste diplômée ES à la tête de la droguerie Studer de Münchenbuchsee (BE), souligne elle aussi que l'on peut éviter les douleurs et les problèmes de pieds après un entraînement intensif si l'on s'en donne les moyens. Les chaussures devraient être parfaitement adaptées au pied. «Par ailleurs, si vous prenez régulièrement des bains de pieds et que vous appliquez la bonne crème, vos pieds vous en sauront gré à coup sûr.» Si les pieds sont trop sollicités, des durillons risquent d'apparaître, notamment au niveau du talon et de la voûte plantaire. «Dans ces cas, il est important de ne pas trop limer ces zones. Mieux vaut appliquer une crème spécifique anti-callosités deux fois par jour sur vos pieds», recommande la spécialiste. Dans l'idéal, il faudrait aussi consulter un podologue. La même chose vaut également en cas d'apparition de cors. Sachant que l'achat des bonnes chaussures de course permet d'éviter ce genre de problèmes.

**Protéger les zones sensibles**

«Avant de courir, on peut protéger les zones sensibles à l'aide d'un pansement spécial. On évitera ainsi l'apparition d'ampoules et de durillons», rappelle Irene Zysset. Il est important de bien suivre le mode d'emploi du pansement: réchauffer le pansement en le tenant dans ses mains, le coller sur une peau sèche et propre, presser avec les mains,



**yegi Baume pour vos pieds**

**de** pour désodoriser et rafraîchir

**activ** pour rafraîchir et stimuler

**relax** pour détendre et soigner



puis le protéger à l'aide d'un autre pansement de fixation s'il s'agit d'une zone particulièrement exposée. Sinon, on risque d'arracher la peau sensible sur certaines zones. Il existe par ailleurs des sticks anti-ampoules. «Ils permettent de prévenir les problèmes sur les zones les plus sensibles», souligne la droguiste. Si

vous avez déjà des cors aux pieds, vous pouvez appliquer des solutions spéciales à l'aide d'un pinceau ou un pansement anti-cors. Notez bien que tant la solution que le principe actif du pansement ne doivent pas entrer en contact avec la peau en bonne santé. Après quelques jours de traitement, une couche blan-

châtre se forme et elle se détache facilement après un bain de pieds. «Pour le bain de pieds, utilisez des sels de bain végétaux ou des produits basiques pour le bain.» Si une infection se manifeste, ou encore un ongle incarné, la consultation médicale chez un podologue s'impose.

Ces quelques conseils vous permettront de profiter pleinement de la saison des courses 2014. Peut-être même serez-vous au départ du Switzerland Marathon light organisé par Viktor Röthlin à Sarnen...

Texte: Ann Schärer / trad: dg

Photo: ldd

### Calendrier des courses 2014

Date	Course
3 et 4 mai 2014	Genève Marathon for Unicef
10 mai 2014	Grand Prix de Berne 2014
24 mai 2014	La Monthey d'Illiez
1 juin 2014	Semi-marathon de Fribourg
12 au 14 juin 2014	Les courses de Bienne
19 au 20 juillet 2014	Eiger Ultra Trail 2014
10 août 2014	Sierre-Zinal
27 septembre 2014	Marathon Raid Moutier
7 septembre 2014	Switzerland Marathon light à Sarnen avec Viktor Röthlin
4 octobre 2014	Morat-Fribourg
6 et 7 décembre 2014	Course de l'Escalade, Genève

### En savoir plus:

Une brochure de qualité pour trouver la forme en douze semaines et vous permettre de faire une course de cinq kilomètres.

Scannez le code QR avec un lecteur de code-barres.



**Antistax**

**Antistax forte**

Comprimés pour les veines

A l'extrait de feuilles de vigne rouge

Seulement 1 fois par jour

Saviez-vous que jusqu'à 90% des adultes ont des modifications veineuses? Antistax® fortifie et protège les parois veineuses, et soulage la douleur – avec la puissance médicamenteuse des feuilles de vigne rouge.

[www.antistax.ch](http://www.antistax.ch)

Lisez attentivement la notice.

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

**Antistax® – Renforce. Protège. Soulage.**