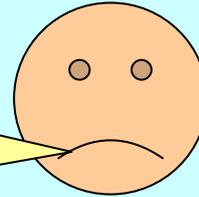


Transpiration et odeurs c'est pas le pied !



Sometimes
it's not
smell like a
flower



Rester debout, marcher, courir, sauter... et grâce à qui ? Au pied.

Pour assurer toutes ces fonctions, le pied est une mécanique complexe qui comprend une trentaine d'os, une bonne vingtaine de muscles, une centaine de ligaments et nerfs, une trentaine d'articulations et plus de 7000 terminaisons nerveuses.

Quand aux mauvaises odeurs, il ne faut pas lui en demander trop : enfermé toute la journée dans une chaussure rien d'étonnant à ce que le pied transpire.

Pourquoi certains ont les pieds qui sentent fort ?

Sous la plante des pieds de nombreuses glandes sudoripares y sont nichées et jouent un rôle de thermostat permettant de réguler la chaleur, selon la température extérieure et les nombreux frottements qui échauffent le pied. En outre, les chaussettes synthétiques augmentent la transpiration.

Comment lutter contre la transpiration excessive des pieds ?

L'idéal serait de marcher en sandales, malheureusement au quotidien et en plein hiver ce n'est pas possible. Le mieux est de porter des chaussettes en fibres naturelles (coton, laine...) et d'éviter les chaussures dont l'intérieur comporte des matières synthétiques.

Pour les sportifs ou lors des cours d'EPS, porter des chaussettes dont les fibres sont spécialement traitées (les marques en proposent) permet d'évacuer la transpiration et de garder les pieds au sec. Elles évitent les mauvaises odeurs grâce à un traitement bactéricide.

Il est possible aussi de demander au pharmacien un produit à appliquer sur les pieds et/ou d'en parler au son médecin traitant qui saura conseiller.

Utiliser un déodorant « spécial pieds » peut aider à se sentir mieux dans ses baskets et de démarrer la journée du bon pied !!!