



Newsletter : Florence SKALSKI



Bonjour à tous et bienvenue en été ! Il nous aura fallu l'attendre cette année !!! Cependant il semble bien installé avec des températures très chaudes, alors attention à vous...le soleil nous a tellement manqué qu'il faut quand même prendre certaines précautions et ne pas en abuser !

Pensez à bien vous hydrater surtout (même si vous n'avez pas soif, buvez de l'eau régulièrement), ne vous exposez pas sans protection au soleil (et pas du tout aux heures les plus chaudes), faites des pauses si vous partez en vacances en voiture et évitez les footing ou autre vélo en plein soleil !

Pour ce mois-ci, nous allons nous occuper de nos **pieds**.

Qui n'a jamais entendu une de ces expressions : "moche comme un pied" - "faire le pied de grue" - "casser les pieds" - "prendre son pied" - "bête comme ses pieds" - "partir les pieds devant" - "un pied de nez" - "avoir les 2 pieds dans le même sabot" - "jouer comme un pied" - "c'est le pied"....et bien d'autres encore!

Trop souvent négligés, emprisonnés, nous allons les chouchouter !



Le pied nous sert à nous déplacer, nous porter. Il a un rôle d'amortisseur, de propulseur et nous permet de maintenir l'équilibre. Il est composé de 26 os, 27 articulations, 100 ligaments, 23 muscles et plus de 7000 terminaisons nerveuses. Il peut supporter jusqu'à 3 fois le poids de notre corps.

Autant dire qu'il nous rend une multitude de services, qui sont d'autant de bonnes raisons pour bien s'en occuper.

Il existe différentes pathologies et infections du pied, comme l'hallux valgus, les orteils en

griffe, le syndrome de Morton, le pied plat, la tendinite d'Achille, l'arthrose, les mycoses et onychomycoses, les métatarsalgies, le syndrome du canal tarsien, les ampoules, les cors, les verrues plantaires, les durillons...

Nous ne parlerons ici que de bien-être, de soins, de petits plaisirs.

Si vous êtes diabétiques, il est préférable de confier vos pieds à un spécialiste (podologue-pédicure) régulièrement. Grâce à son œil averti et ses connaissances pointues, il saura examiner parfaitement vos pieds afin d'éviter toutes complications.

L'HYGIENE ET LES SOINS :

- ça va de soi mais rien ne vaut la répétition ! Bien se laver les pieds quotidiennement, et surtout les sécher soigneusement, notamment entre les orteils (ce qui évitera l'apparition de champignons).



- bien couper les ongles au carré, en prenant soin d'arrondir légèrement les angles (avec une lime), et en veillant à respecter au mieux leur forme naturelle.

- hydrater ses pieds tous les jours ! Ils sont dépourvus de glandes sébacées et sont donc naturellement secs. A nous de les hydrater soigneusement à l'aide d'une crème ou d'un lait nourrissant (spécifique ou non pour les pieds), ou d'un mélange d'huile neutre + huiles essentielles.



- gommer, exfolier...adieu aux callosités et corne, aux peaux mortes.

LE BAIN ET LE MASSAGE :



Pour vous détendre, vous pouvez opter pour un bain de pieds.

La température de l'eau sera choisie en fonction des effets souhaités :

* **un bain dans une eau tiède-fraîche (15-17°C) favorise une meilleure circulation sanguine (à recommander en cas de jambes lourdes, varices...)**

* **un bain chaud (32-37°C) sera particulièrement apprécié en cas de fatigue (durée prolongée de la station debout, sport...) car la chaleur vous apportera décontraction et**

soulagement presque immédiatement.

Vous pouvez additionner à l'eau du bain un galet effervescent, du gros sel (de Guérande), des huiles essentielles (agrumes, lavande, eucalyptus...). Un bain de pied ne dure pas plus de 10 minutes...alors profitez-en !

Ensuite, prenez soin de bien sécher toute la surface de vos pieds et les espaces interdigitaux.

Vous voilà prêts pour un massage de détente !



Commencez par saisir de vos 2 mains l'un de vos pieds. Avec une crème ou un lait hydratant, vous allez masser le coup de pied, avec des gestes bien enveloppants et plutôt dirigés vers l'extérieur, puis vous massez le pied dans son ensemble, en remontant jusqu'à la cheville. Toujours garder des mouvements souples et amples. Puis vous allez vous intéresser à vos orteils, les massez un à un sur toute leur longueur, puis terminer en passant vos doigts entre chaque orteil. Continuez en effleurant votre voûte plantaire, puis exercez des petites pressions. Envelopper vos talons à pleine main pour là aussi exercer des pressions plus ou moins fortes à l'aide de la paume de votre main. Terminer par un massage global du pied en passant sur toutes ses parties, remonter vers les maléoles, la cheville, le molet.

Vous voilà parfaitement détendus.

Et à cette période de l'année, n'oubliez pas qu'une marche les pieds dans l'eau, le long de la plage allie tous ces aspects (gommage, bienfaits de l'eau de mer, massage, retour



veineux...)

BONNES VACANCES A TOUS !



Le cabinet sera fermé du 17 juillet au 08 août. Je reste cependant joignable sur mon portable (06.83.17.48.00).

Un confrère peut vous recevoir à Paris ou Antony durant mes congés du 23 juillet au 08

août : Jean-Marc ATKINS 06.23.94.60.51 / 01.45.75.65.17



Quelques adresses de podologues-pédicures D.E sur Draveil : * NIELI Grégory 9 rue Jean
Moulin 01.69.52.27.97 / 06.64.14.84.44

* EAR Richard 256 Bd. H.Barbusse 01.69.42.39.82

Dernières pages

- [Relaxation](#)
- [Quelques dates](#)
- [Sophrologie et réflexologie en entreprise](#)
- [SOMMEIL ET VIGILANCE](#)
- [Séances individuelles, petits groupes, ateliers.](#)
- [ARCHIVES NEWSLETTER 2010](#)
- [newsletter juin 2010](#)
- [Etre bien au quotidien](#)
- [Site Jules Vallès](#)
- [Apprendre des techniques simples sur un thème donné, en petits groupe.](#)

[Florence SKALSKI.](#)

Cliquez ici pour vous desabonner