

# Le Mot du Doc



## PREPARATION DES PIEDS



Merci la Crème NOK

L'expérience m'a montré qu'une simple ampoule peut anéantir des mois de préparation et surtout disqualifier une équipe s'il venait à manquer un des coureurs avant la ligne d'arrivée.

Pour éviter cela voici, quelques conseils :

### J-3 semaines

Si votre peau est propice aux phlyctènes (ampoules) vous pouvez épaissir votre capiton plantaire en le tannant :

Appliquer tous les matins (après avoir pris soin de sécher vos pieds) une solution d'acide picrique (que vous aurez fait diluer à 3% par votre pharmacien).

Nb, l'acide picrique peut être dilué à 1% pour les peaux les plus fragiles, ou remplacé par du simple jus de citron (acide citrique).

De même beaucoup font usages de produits vétérinaires tels que le SOLIPAT, TANOPATTE... l'efficacité est réelle mais légalement réservé a nos amis les bêtes...

### J -2 semaines

Matin et soir masser vos pieds avec une crème au beurre de karité telle que la NOK

J - 1semaine

Se faire faire un soin de pédicurie chez un pédicure-podologue.

Ce dernier retirera l'hyperkératose (callosités) en prenant soin de laisser une couche protectrice.

Il coupera au plus court les ongles

### Jour J

Le plus important reste de bien enduire l'ensemble du pied de crème anti frottement (Crème NOK). Certain n'hésite pas à mettre un demi tube par pied sur les épreuves les plus longue

Vous prendrez également soin de choisir des chaussures de qualité et bien sur des chaussettes de qualité ; si possible sans couture ou enfilée à l'envers dans le cas contraire.

**Docteur Genson Francis**