"Je sens mauvais des pieds"

Autor(en): **Heleta, Bertrand**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 81

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830642

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

« Je sens mauvais des pieds »

En été, nos pieds transpirent excessivement. Résultat: des mauvaises odeurs s'en échappent.

Bertrand Heleta,
pharmacien responsable Benu, Morges

A chaque fois que vous retirez vos chaussures, une mauvaise odeur s'en dégage? De quoi se sentir mal à l'aise! Mais pas non plus de quoi en faire tout un plat! Quand on sent mauvais des pieds, c'est généralement dû à une transpiration excessive et à un manque d'aération. Car qui dit chaleur dit humidité, et donc prolifération de bactéries, de levures et de champignons. La sueur est sécrétée par des glandes présentes pour pouvoir refroidir le corps. Mais, enfermées dans des chaussettes et des chaussures, elles ne peuvent plus jouer leur rôle. Résultat: ça macère. Et cela sent mauvais!

ÉVITER LE SYNTHÉTIQUE

Les sportifs sont souvent concernés, parce qu'ils transpirent beaucoup. Mais ils ne sont pas les seuls. A la base, nos pieds ne sont pas faits pour être enfermés. Et encore moins dans des chaussettes et des chaussures synthétiques! Un problème exacerbé en été, saison durant laquelle on porte volontiers des baskets, qui ne les laissent quasiment pas respirer. Par ailleurs, les hommes sont souvent plus concernés que les femmes, car celles-ci mettent plus facilement des sandales et des souliers de cuir.

Dans l'idéal, il faudrait, autant que possible, privilégier ce genre de chaussures (ouvertes et/ou en cuir), les aérer (pensez à enlever les semelles) et laisser le plus possible ses pieds à l'air libre. Choisir des chaussettes épaisses et en coton est aussi conseillé, les toutes fines n'absorbant que trop peu la transpiration. Enfin, les sportifs peuvent même en porter des spéciales, traitées avec des produits antiseptiques (en vente dans les magasins de sport).

UNE BONNE HYGIÈNE

Une mauvaise hygiène est également responsable des mauvaises odeurs. Il est alors fondamental de se faire une toilette matin et soir (voire plusieurs fois par jour si nécessaire) avec de l'eau et du savon. Ou de prendre un bain de pied, d'une dizaine de minutes, assorti d'un produit assainissant ou délassant.

Mais, finalement, le plus important est de garder ses pieds au sec. Si les laver et bien les essuyer (sans oublier entre les orteils) ne suffisent pas, il existe des produits pour lutter contre ce problème, pour les «assécher», comme certains déodorants à mettre directement dans la chaussure ou sur la plante des pieds. Mais, si vous préférez des remèdes plus «naturels», l'un d'eux, très efficace, consiste à faire un mélange de talc et d'huile essentielle de palmarosa, par exemple, de sauge, de menthe poivrée ou d'arbre à thé (tea tree), pour ne citer qu'eux.

LUTTER CONTRE LES MYCOSES

Parfois, la mauvaise odeur est due à une mycose (également le résultat d'une macération). C'est le cas quand vous remarquez une desquamation (peau qui pèle) et des rougeurs entre les orteils. Si cela vous arrive, faites, là aussi, des bains de pieds, mettez du talc et appliquez même une crème antifongique. A noter que, quand on sent mauvais des pieds, il n'est généralement pas nécessaire de consulter un médecin. Les produits vendus en pharmacie sans ordonnance peuvent suffire.

LES POINTS IMPORTANTS

- **Privilégiez les chaussures en cuir ou les sandales et évitez celles en synthétiques, comme les baskets.**
- **Optez pour des chaussettes épaisses et en coton.**
- **Lavez-vous les pieds matin et soir et séchez-les bien!**
- **Mettez des produits «asséchants» dans la chaussure ou sur la plante des pieds pour limiter la transpiration.**

Menzl Guenter