



Aïe

une ampoule!

Que faire ?

Quel que soit le sport, on n'échappe pas à ces petits bobos mettant la peau à vif. Rien de grave, certes, mais cela peut parfois être handicapant. Voici la marche à suivre avec Yoann Delmas, podologue du sport, adepte du trail et de l'ultra-trail.

Clarisse Nénard

Quel est le premier geste à faire ?

Percez et videz l'ampoule, mais n'enlevez surtout pas la peau. Au contact de l'air, les couches inférieures de l'épiderme brûlent, c'est très douloureux. Posez dessus un corps gras (type tulle gras) ou des pansements interfaces qui réhydratent la peau décollée pour permettre la cicatrisation. Placez enfin une compresse et un sparadrap (Omnifix ou autre).

Mon ampoule est guérie, mais j'ai toujours mal quand je pose le pied au sol. C'est normal ?

Tout à fait normal ! Si la lésion est assez profonde, consultez un podologue pour vérifier qu'il n'y a pas de plaie en dessous.

Y a-t-il un moyen pour protéger cette zone pendant ma séance de sport ?

La meilleure prévention pour les ampoules reste le tannage de la peau. Il durcit et renforce le capiton plantaire afin de le renforcer face aux agressions subies lors d'une course (frottement, glissement, pression, macération). Badigeonnez vos pieds avec du citron vert ; son jus est un produit astringent très efficace. Il rétrécit les pores de la peau, ce qui contribue à faire diminuer la transpiration. Comme il y a moins d'humidité au niveau de l'épiderme, il devient plus dur et résiste mieux aux frottements. Une crème antifrottements peut aussi être utilisée en prévention, le jour d'une course.

Les crèmes anti-frottement, ça marche vraiment ?

Si elles sont bien utilisées, oui. Appliquez-les quotidiennement le soir, pour tanner la peau. Avec des cures de trois semaines, vous serez bien protégée pendant un mois. Le jour de la compétition, enduisez vos pieds de crème, enfilez vos chaussettes et appliquez à nouveau une couche de crème par-dessus.

Quel type de chaussettes choisir ?

Choisissez-les en fonction de l'activité physique, car les matériaux et le tissage sont différents. Pensez aux chaussettes à doigt, qui évitent les frottements entre les orteils.

LE + SHAPE

Les ampoules sont liées à des contraintes inhabituelles lors de la pratique sportive. Consultez un podologue pour un bilan podologique.

Combien de soins par an si je fais du sport...

- une fois par semaine : 3 ou 4 fois dans l'année.
- trois fois par semaine : 2 ou 3 fois par an.
- tous les jours : en fonction de mes besoins.