



Photo : DR

## » Un nouveau produit Sport Akiléine en test

Coureur de bon niveau, 17<sup>e</sup> du dernier Marathon des Sables, Jean-Marie Rouault teste depuis plus d'un an une nouvelle lotion mise au point par Sport Akiléine, le département sport des laboratoires Aseptia.

Cette lotion, qui sera mise sur le marché en 2009, permet de prévenir les ampoules. « J'ai parcouru les 245 km du Marathon des Sables sans avoir une ampoule, ce qui est exceptionnel sur ce type d'épreuves. J'ai commencé le traitement un mois avant la course avec une application quotidienne. La dernière semaine, on complète avec une application de la crème Nok pour bien hydrater la peau. On arrête le traitement pendant l'épreuve pour n'appliquer que la Nok tous les matins avant de partir. Le résultat est impressionnant et je pense que les coureurs seront contents d'avoir ce produit, liquide et clair, plutôt agréable à appliquer. »



Photo : DR

# Allumez les ampoules...

Que celui qui n'a jamais souffert d'ampoules, lève l'orteil... Elles font partie des pathologies les plus connues handicapantes, surtout quand l'effort est prolongé, et les terrains accidentés comme c'est le cas sur certains trails. Voici quelques conseils pour les prévenir et, si nécessaire, les soigner...

Alexandra BARRIA-MARCOUX, podologue du sport à Paris, membre de l'association Médi X-Trem

L'AMPOULE, aussi appelée « phlyctène » dans le jargon médical, est une « bulle » remplie de liquide séreux. Elle se forme entre les deux couches qui constituent la partie superficielle de la peau ou épiderme, à savoir l'épiderme superficiel et l'épiderme profond. Quand la partie supérieure de l'épiderme se décolle suite à des échauffements, c'est une brûlure au premier degré, qui forme l'ampoule.

## Bien choisir ses chaussures

Il faut, avant tout, bien choisir vos chaussures, qu'elles soient de running ou de trail. Choisissez-les une pointure au-dessus de votre taille habituelle car votre pied gonfle pendant l'effort. Vérifiez qu'il n'y a pas de coutures saillantes à l'intérieur qui peuvent blesser. De même, préférez des chaussettes sans couture pour éviter les plis irritants.

## Bien tanner la peau

Ensuite il existe des solutions de tannage pour renforcer votre peau. Ces produits en vente libre sont très efficaces si vous respectez le protocole d'utilisation. Il faut en général commencer trois semaines avant l'épreuve.

### >> Crèmes anti-échauffement :

La plus connue est la Nok de chez Sport Akiléine. Appliquez-la tous les soirs pendant trois semaines sur l'ensemble du pied en insistant sur les zones « à risque », c'est-à-dire les plus exposées aux frottements.

### >> Les solutions :

Vous pouvez aussi avoir recours aux solutions comme Tannopattes, utilisée à la base pour renforcer les coussinets de chiens et chats, mais qui s'avère très efficace aussi sur nous les humains ! Badigeonnez-vous les pieds trois fois par semaine pendant trois semaines en insistant toujours sur les zones « à risque ». Une fois sec, crèmez avec de la crème anti-échauffements de type Nok. Attention : si vous ne vous crèmez pas la peau, elle va se dessécher, et sera encore plus vulnérable. Il faut à tout prix mixer ces deux applications pour bien hydrater la peau !

Il existe d'autres solutions comme l'acide citrique ou l'acide picrique à 2 % qui s'appliquent comme Tannopattes.

**Bien se soigner** Si, malgré tout, vous avez des ampoules, pas de panique, voici des moyens simples et efficaces pour les traiter.

### >> Vous avez une ampoule et vous devez repartir tout de suite en course :

Il faut percer l'ampoule car c'est la pression du liquide qui est douloureuse. Utilisez une seringue stérile à usage unique. Percez-la à deux endroits différents, en positionnant l'aiguille parallèlement à votre ampoule. Videz le contenu de l'ampoule. Désinfectez avec un spray type Biseptine, simple d'utilisation et léger à porter.

Après avoir bien séché la zone, appliquez un pansement hydrocolloïdes (type Compeed).

Il est plus prudent de rajouter de l'Ercefilm, colle médicamenteuse en spray pour éviter le décollement du pansement en cas de forte transpiration ou de pluie. Cela lui évitera de rouler et de faire apparaître une autre ampoule.

### >> Vous avez une ampoule et vous ne repartez que le lendemain matin :

Avant toute chose, nettoyez-vous les pieds (lingettes ou autres). Percez l'ampoule comme précédemment. Désinfectez bien avec de la Bétadine puis laissez sécher toute la nuit. Utilisez un pansement hydrocolloïde le matin avant le départ sur une peau bien sèche. Appliquez toujours de l'Ercefilm en plus.

### >> Vous avez fini la course :

Videz l'ampoule comme précédemment, le mot d'ordre est de laisser sécher au maximum.

Utilisez des pansements hydrocolloïdes si vous devez marcher longtemps. Attention, un pansement de ce type ne s'arrache pas ! Il faut découper petit à petit les parties qui se décollent. Vous pouvez aussi acheter des pansements hydrocolloïdes en plaque et les découper. Ce sera plus économique si vous êtes souvent sujet à ce type de pathologie.

EN  
PARTENARIAT  
AVEC

