

En finir avec les cors aux pieds !

A savoir

Quand les chaussures frottent sur le pied, la peau s'épaissit et finit par créer des callosités douloureuses.

Selon la localisation, on distingue :

- le cor : au niveau d'un os, au-dessus d'un orteil.
- le durillon : sur le bord ou sous la plante du pied.
- l'oignon : sur le gros orteil lorsqu'il est déformé.
- l'œil de perdrix : sur le petit orteil quand il frotte sur son voisin.

Nos conseils

En pratique

- ▶ Frottez doucement le cor ou le durillon avec une pierre ponce après un bain (une ou deux fois par semaine).
- ▶ **Appliquez un produit qui réduit les callosités.**
Ces préparations existent sous forme de crème, solutions, vernis ou emplâtres, regroupés sous le nom de « coricides ». Appliquez-les le soir en protégeant la peau saine par une rondelle de feutre fournie ou un vernis à ongle incolore. Grattez doucement le produit chaque matin. Prévoyez un traitement d'environ une semaine. Si ça saigne, arrêtez le traitement jusqu'à cicatrisation et désinfectez matin et soir.
- ▶ **Favorisez la cicatrisation à l'aide de pansements spécifiques.**
Ces pansements qui maintiennent localement une certaine humidité permettent de protéger, de ramollir et de favoriser l'élimination des callosités. Mettez-les sur la peau propre et sèche et laissez-les en place jusqu'à ce qu'ils se détachent en 2 ou 3 jours. Ils sont imperméables, vous pouvez donc vous doucher. Certains contiennent également un coricide.
- ▶ **Utilisez les coupe-cors avec précaution.**
Ces pinces coupantes sont destinées à couper la partie supérieure des callosités (faites de peau morte). Ils risquent de provoquer des blessures. Ne les utilisez pas si vous êtes diabétique.

Adoptez les bons réflexes

- ▶ Agissez le plus tôt possible, dès que la peau commence à s'épaissir.
- ▶ Mettez des chaussures plus larges et changez-en souvent pour éviter les frottements et la douleur.
- ▶ Protégez les zones de frottement : de nombreux produits adaptés à chaque cas existent comme les gaines en mousse pour coiffer un orteil, des emplâtres en mousse, en feutre, des séparateurs d'orteil.

Pour aller plus loin

Si vous êtes sujets à ce type de problèmes :

- ▶ Surveillez régulièrement vos pieds pour déceler les problèmes avant qu'ils ne deviennent douloureux.
- ▶ Eliminez régulièrement la corne de vos pieds en frottant avec une râpe ou une pierre ponce.
- ▶ Utilisez une crème préventive qui limite l'épaississement de la peau.
- ▶ Choisissez toujours des chaussures larges, pas trop rigides qui respectent la forme du pied.
- ▶ Protégez les zones de frottements éventuels avec des pansements protecteurs.

Quand consulter le médecin ?

Consultez le médecin ou un pédicure :

- ▶ Si vous êtes diabétique ou souffrez d'artériopathie.
- ▶ Si les traitements proposés sont insuffisants ou si la douleur est trop intense.
- ▶ Si le frottement est permanent quelque soient les chaussures : des semelles orthopédiques ou un traitement chirurgical peuvent être nécessaires.