

Cors et callosités

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR



CORS

CALLOSITÉS



Que sont les cors et les callosités?

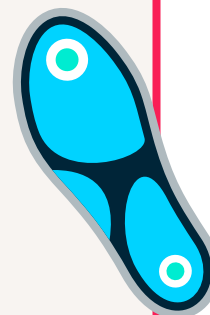
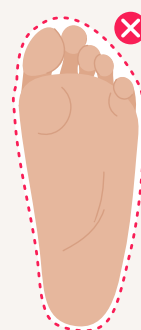
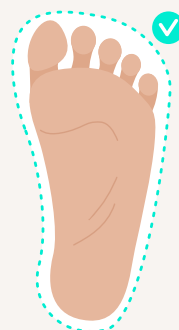
Les cors et les callosités ressemblent à des couches de peau épaisses et dures. On trouve habituellement les cors sur ou entre les orteils. Les callosités se forment sur la plante des pieds. Elles sont causées par la friction ou la pression de la peau qui frotte contre les os du pied. La zone peut être douloureuse et rouge (sur une peau claire) ou brune, grise ou noire (sur une peau foncée).

Comment traiter les cors et les callosités?

- Assurez-vous que vos souliers sont bien ajustés. Ils ne devraient pas serrer vos orteils ni laisser votre pied glisser au niveau du talon. Il devrait y avoir un espace d'au moins ½ pouce (1,25 cm) entre le bout de votre orteil le plus long et le devant du soulier.



- Appliquez un coussinet de feutre avec un trou au centre sur un cor pour réduire la pression sur la zone.
- Mettez une semelle en caoutchouc mousse dans votre soulier ou appliquez une molesquine à la zone touchée pour protéger votre pied.
- Vous pouvez utiliser une pierre ponce ou une lime à callosités (p. ex., une lime émeri) pour enlever l'accumulation de peau sèche. Utilisez la pierre ponce sur la peau humide et la lime sur la peau sèche. L'utilisation d'une pierre ponce ou d'une lime à callosités peut présenter des risques en présence de certaines conditions médicales, comme le diabète. Veuillez consulter un professionnel de la santé.
- Ne coupez jamais* un cor ou une callosité vous-même avec quelque instrument que ce soit.



On vend des produits sans ordonnance pour aider à enlever les cors ou les callosités. Parlez à votre pharmacien pour voir s'il y en aurait un qui vous convient.