

CONSEILS SANTÉ

- **Pieds** : À tout seigneur tout honneur
 - ✓ Prendre un coupe **ongles**. Ongles coupés, mais pas à ras ! L'ongle protège le pied, juste les coins un peu arrondis
 - ✓ Pas 2 paires de **chaussettes** car elles vont augmenter le frottement et procurer plus de sueur, donc plus de macération, facteur d'ampoules..
 - ✓ Des **chaussures** de marche confortables et "faites", surtout pas trop courtes (Prendre des tiges hautes pour éviter de se tordre les pieds), et un peu large pour les pieds plats (2 pointures de plus car le pied se dilate avec la marche). Pas de **serrage** trop forts si pieds creux (fourmis et crampes... comme au ski). Enfin, le plus important, l'entraînement pour préparer ses pieds .Conseil : marcher pieds nus chez vous, car la protection adipeuse de la plante de pieds se renforce avec la pression. Les chaussures trop confortables nuisent à cette protection naturelle.
 - ✓ Quant à la **corne**, elle est favorable à la protection du pied, sauf su due aux frottements
 - ✓ Enfin, les **pieds plats** ne sont pas des pieds à problèmes !!!
 - ✓ Les **pieds creux** sont plus "pathologiques" par des appuis plus importants.
 - ✓ En effet, **la pression du pied** est constante dans la force qui s'applique au sol.. si la surface au sol diminue (pied creux), la force appliquée se concentre sur des surfaces plus réduites, donc plus de traumatismes si répétés. Moins de poids, et moins de force.... donc moins de poids pour marcher.
 - ✓ Enfin, une fois **l'ampoule** faite, il existe des pansements, 2^{ème} peau, plus efficace que les sparadraps habituels.
- **Barbe** : ne la coupez pas car elle vous protège du froid et du chaud. De plus vous gagnez 250 grammes de rasoir et lotion.
- **Dents** : demi brosse et petits-tubes de dentifrice
- **Diabétiques** : compte tenu des efforts physiques votre diabète descend de moitié après 2 ou 3 heures de marche. Tenez en compte.
- **Douche** : Se déshabiller en mettant son linge sale dans le bac afin d'éviter le contact avec les bacs plus ou moins propre (Staphylocoque doré fréquent)
- **Gorges** fragiles : porter une écharpe en soie c'est léger, bloque la sueur et tient chaud
- **Lunettes** : prendre une 2^{ème} paire, de préférence noires, contre le soleil.
- **Mains** : les protéger, non pas avec des gants (c'est lourd) mais avec une paire de chaussettes, ça fera comme des moufles.
- **Médicaments** : les protéger contre le soleil et la température en les mettant au centre du sac dans une pochette spéciale (chez votre pharmacien). homéoplasmine, doliprane, apis mélifera (piques insectes), pas de trousse à venin inutile, compresses, bétadine antiseptique, voltarène pour les jambes.
- **Papier hygiénique** : toujours en avoir un rouleau pour les urgences et enterré avec le talon, avant de partir, pour protéger l'environnement et respecter les autres pèlerins.
- **Savon** : se laver avec un savon de Marseille qui sert à tout (cheveux, corps, barbe, linge) car c'est bactéricide et c'est moins lourd que plusieurs savons
- **Sueur** : Toujours se changer aux arrêts afin d'éviter les points de pneumonie.