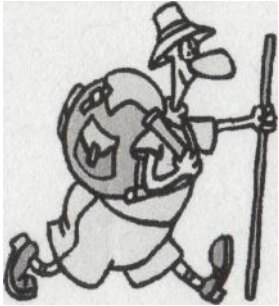


BON PIED (surtout) ET BON ŒIL SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE



Marcher est excellent pour la santé mais le pèlerin peut quand même rencontrer quelques difficultés. Le mieux est de prévenir.

PREVENIR LES COUPS DE POMPE :

Alimentation riche en sucres lents, sans oublier les fruits et les légumes. Surtout boire au moins 1,5 litre l'eau par jour, ce qui est la meilleure prévention de la redoutable tendinite. On conseille de prendre un peu de magnésium pendant la première semaine du pèlerinage (par exemple, 2 comprimés de magné B6 le soir. On peut en reprendre en cas de coup de pompe sur le chemin).

PRENDRE UN SOIN PARTICULIER DE SES PIEDS

- 1- **Avant le départ** : plus le sac est lourd, plus les articulations des pieds « trinquent ». Eventuellement, revoir son podologue si l'on a déjà eu des semelles orthopédiques, frictionner ses pieds avec du jus de citron 1 à 2 fois par jour pour les raffermir.
- 2- **Pendant le pèlerinage** : lors des principales étapes pendant la marche, se déchausser pour se rafraîchir les pieds et, éventuellement, appliquer une crème anti frottement (Akiléine ou Nok-sport). A l'étape du soir, continuer les frictions au jus de citron et avec la crème anti-frottement. Faire quelques exercices d'assouplissement des chevilles.

Faut-il rappeler que l'on doit emporter un éventuel traitement et aussi l'ordonnance pour permettre son renouvellement au bout d'un mois. (J'avais emmené 3 mois de traitement ayant constaté précédemment que les pharmacies n'ont pas toujours le médicament disponible).

Nous préparons nos pieds 8 jours avant le départ et nous n'avons pas marché pendant cette période. Mais là aussi : A CHACUN SON CHEMIN ! ULTREIA.

