

[> Magazine Santé](#)

Santé

Râpe à pied : plus de mal que de bien ?

Comment retrouver des pieds tout doux ? Certainement pas en leur faisant subir des traitements agressifs. C'est pourtant ce qu'il se passe avec la râpe à pied : utilisée sans modération, elle peut provoquer l'effet inverse de celui escompté, prévient Cyril Marchou, pédicure-podologue diplômé d'Etat et délégué de l'Union française pour la santé du pied (UFSP).

Par **En partenariat avec Destination Santé** - 07 févr. 2021 à 18:00 - Temps de lecture : 2 min

1 | Vu 10586 fois

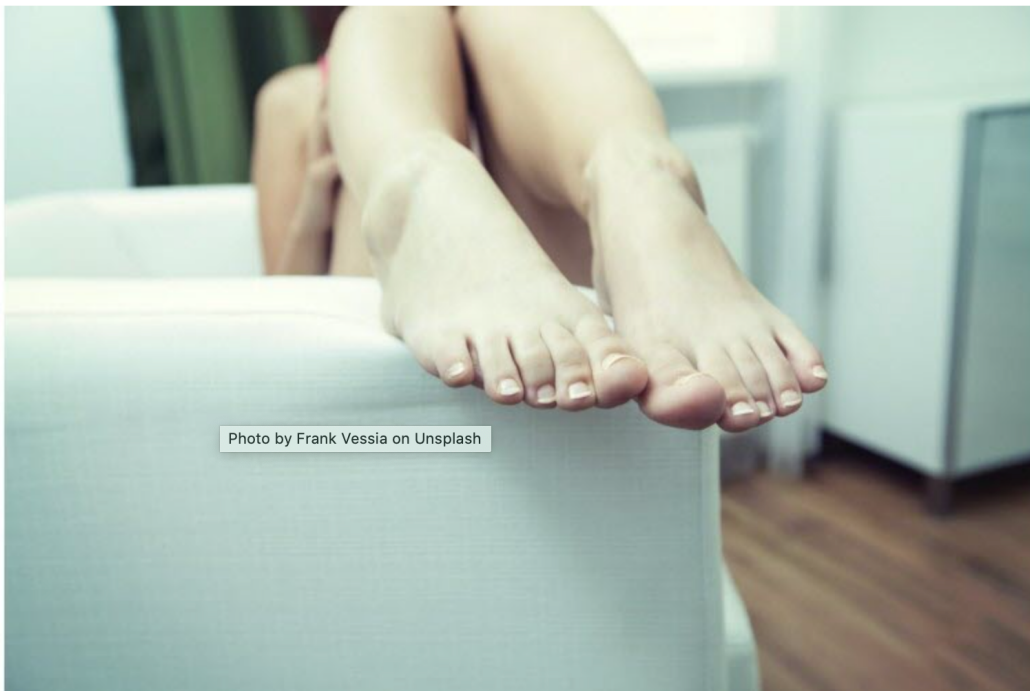


Photo by Frank Vessia on Unsplash



Manuelle ou électrique, la râpe à pied a la cote. Surtout au sortir de l'hiver, lorsque l'on commence à envisager de porter des chaussures ouvertes. C'est généralement le moment où l'on constate qu'on les a peut-être un peu négligés.

Alors, on sort son arme anti-corne : la râpe à pied. Et on frotte ses talons et l'extrémité de ses orteils après la douche.

PUBLICITÉ

Pour Cyril Marchou, pédicure-podologue diplômé d'Etat et délégué de l'Union française pour la santé du pied (UFSP), ce geste est loin d'être anodin, surtout s'il est répété trop souvent.

« L'irritation est l'un des facteurs qui fabriquent la corne sur le talon. Or, la râpe est une irritation. Donc si on gratte son talon trop fort, cela adoucit sur le moment, mais à terme, cela raffermi la corne ».

Des complications comme les crevasses peuvent ensuite apparaître, ce qui doit amener à consulter rapidement un pédicure-podologue.



Illustration Adobestock

30 000 tours/minute

Alors comment éviter les pieds secs ? Faut-il définitivement bannir la râpe à pied de sa salle de bains ? Pour Cyril Marchou, elle « ne se substituera jamais à une hydratation quotidienne » avec des crèmes adaptées.

L'hydratation est donc le préalable si l'on veut préserver la douceur de ses pieds.

« La râpe peut cependant compléter le crémage quotidien et ne doit s'utiliser que sur une peau peu cornée, uniquement au niveau des talons ». Si l'on râpe les extrémités ou les faces latérales des orteils, on risque en effet de frotter au mauvais endroit et de se blesser.

En clair, la râpe s'utilise après un bain de pied et pas plus d'une fois par semaine sur une peau saine, sans crevasse et sans facteur de risque comme le diabète. Le séchage doit être minutieux et l'hydratation immédiate.

On peut aussi faire appel à son pédicure-podologue : « nous enlevons la corne au bistouri. C'est indolore. Nous pouvons ensuite figoler avec une fraise qui tourne à 30 000 tours/minute, beaucoup plus rapide que ce que l'on trouve dans le commerce, et qui ne provoque pas d'échauffement ».

Cette visite chez le pédicure-podologue peut être effectuée à la fin de l'hiver mais aussi à la fin de l'été, lorsque les pieds ont été maltraités par le port au long cours de tongs ou de chaussures ouvertes.

Magazine Santé

Magazine

