

# Liste complète des essentiels pour une trousse de soins des pieds en voyage

## Conseils

### Les essentiels pour tous :

- Coupe-ongles
- Lime à ongles
- Antiseptique
- Pansements classiques et spécifiques pour ampoules
- Crème hydratante pour les pieds
- Lingettes désinfectantes ou gel hydroalcoolique
- Chaussures confortables et testées à l'avance (sandales, espadrilles, chaussures robustes)
- Répulsif anti-insectes
- Semelles de confort (prévention des frottements)
- Bâtonnet pour relever les ongles incarnés
- Poudre absorbante ou anti-odeurs
- Bas de compression (pour longs trajets)
- Balle de massage ou mini bouteille d'eau congelée (soulagement rapide)

### *Psst !*

Avant de partir, prenez le temps de vérifier vos chaussures et vos orthèses. En cas de doute ou de douleur persistante, consultez votre podiatre pour des conseils adaptés à votre condition.

# À ajouter selon vos problématiques podiatriques

## Conseils

### Mycoses :

- Crème antifongique
- Poudre absorbante
- Savon antiseptique

### Ongles incarnés :

- Bâtonnet pour relever doucement l'ongle
- Antiseptique
- Pansements adaptés

### Douleurs articulaires :

- Crème ou comprimés anti-inflammatoires
- Bandage de soutien

### Pieds sensibles :

- Semelles de confort
- Pansements antifriction
- Bas de contention

### Cors et callosités :

- Coussinets en gel
- Lime abrasive
- Crème kératolytique

### Oignons (hallux valgus) :

- Écarteurs d'orteils
- Coussinets protecteurs
- Pansements spécifiques

### Fasciite plantaire :

- Balle de massage
- Mini bouteille d'eau congelée
- Bas de compression
- Orthèses adaptées

### Pieds secs et crevassés :

- Baume réparateur riche en urée
- Chaussettes hydratantes

### *Psst !*

Avant de partir, prenez le temps de vérifier vos chaussures et vos orthèses. En cas de doute ou de douleur persistante, consultez votre podiatre pour des conseils adaptés à votre condition.