

système **b**

bobos & co

Je me traîne un champi au pied !

C'est rouge, ça gratte, c'est moche... Je fais comment pour m'en débarrasser ?

Diagnostic. Des rougeurs entre les orteils ou sous la plante de ses pieds ? Des ongles jaunis ou décollés ? On file illico chez le dermato. Il peut s'agir d'une mycose ou d'une tout autre maladie de la peau (psoriasis, par ex). Attention, il n'existe pas de traitement général, les champignons se soignent tous différemment selon leur type et leur localisation.

Pas de miracle. Les traitements locaux (crème, poudre ou vernis) et généraux (Lamisil) sont longs. Surtout quand la mycose touche l'ongle : chaque millimètre atteint doit repousser... En moyenne, il faut compter une à quatre semaines de soins quotidiens pour en venir à bout. Pour éviter la récurrence, on pulvérise du Pevaryl dans ses chaussures.

Prévention. Les champignons prolifèrent à vitesse grand V. Alors, on ne partage sa serviette avec personne, on se brosse les dents en claquettes, et on lave ses chaussettes à 60°. Après la piscine ou le judo, on peut badigeonner ses pieds d'un mélange d'huile essentielle de tea tree (3 gouttes dans 1 c. à s. d'huile végétale). Ça désinfecte. M. F.

MERCI À GENEVIÈVE CREMER, MYCOLOGUE SPÉCIALISÉE EN DERMATOLOGIE À L'HÔPITAL HENRI MONDOR DE CRÉTIL.



Notez-le

Guide de routard. Quand on part en vacances à l'étranger, on n'est pas à l'abri de maux de ventre ou de quelques petites

poussées de fièvre. Grâce au « Guide médical du voyageur », on saura au moins les identifier et les soigner... Si on a pensé à

le consulter avant le départ, pour garnir au mieux sa trousse à pharmacie. C. R. ● Dr Philippe Siou, 14,90 €, Solar.

la vbi

BOUCHONS D'EAU (DE MER)

Après une millième otite, on vous interdit les baignades de mer... Alors, adoptez les bouchons d'eau moulés à votre oreille. Aucun risque qu'une goutte d'eau salée entre et fasse bouillon de culture : bleus, blancs ou rouges, reliés par un cordon souple, ils sont fabriqués sur mesure après empreinte, en une dizaine de jours. B. B. ● Audika, 90 €, 01 55 37 33 33.

C'EST QUOI LA DIFFÉRENCE ?

ENTRE CHIRO ET OSTÉO

Quitte à aller voir des pros du décoincage de dos, autant se renseigner un peu sur leurs techniques et petites manies respectives...

Médecins ou pas ? Les chiro ne sont jamais médecins, mais il leur faut quand même 6 ans d'études après le bac (soit 5 à 6 000 h de cours) pour devenir chiropraticiens. La formation est standardisée dans le monde, et exportable. Chez les ostéos, il y a un peu de tout : des médecins, des kinés ou des non-professionnels de la santé. Les formations sont très disparates : à temps plein, temps partiel ou même durant des week-ends ! Bref, pour sa première consultation, on interroge www.osteofrance.org, www.osteos.net (médecins ostéopathes), www.osteopathie.org (ostéopathes non médecins) et www.chiropratique.org (0 820 888 377) pour trouver le professionnel ad hoc.

Côté technique, le chiro s'occupe simplement de la colonne vertébrale et procède par « ajustement » des articulations bloquées. Les ostéos vont plus loin et mobilisent aussi le crâne et les tissus conjonctifs qui envelop-

pent l'intégralité des viscères. **Points communs.** Les deux travaillent à la main exclusivement... Et leur consultation, qui dure ± 1 h et coûte env. 60 €, n'est pas remboursée par la sécu, mais par certaines mutuelles (Dolce Medica, 01 43 03 02 17 ou Solly Azar, 01 40 82 81 44, www.superassureur.com).

On y va pour quoi ? Les torticolis, sciatiques et autres soucis articulaires ont fait la réputation des deux pratiques. En séances plus rapprochées pour la chiro. Au-delà du fameux « craquage », les ostéos libèrent les tensions sur le corps tout entier pour redonner de la souplesse aux organes. A leur crédit aussi, le soulagement des séquelles d'entorses, migraines, colites, gastrites, sinusites ou otites en rafales. B. B.

MERCI À DOMINIQUE BLANC, PRÉSIDENT DE L'UNION FÉDÉRALE DES OSTÉOPATHES DE FRANCE, ET À MARTINE COFFRE, CHIROPATICIENNE (ASSOCIATION FRANÇAISE DE CHIROPATRIQUE). A LIRE : « SE SOIGNER PAR L'OSTÉOPATHIE », DR GILLES MONDOLONI, ED. ODILE JACOB.

PAR BRIGITTE BLOND, MARIE FRANÇOISE ET CHRISTINE RÉGNIER. PHOTO NICOLAS BARRET. ILLUSTRATION DOMINIQUE CORBASSON