URPSP
Union Régionale
des Professionnels
de Santé Podologues

# LA COURSE C'EST LE PIED !



## S'ÉQUIPER : CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES

- Quelle correction ?
- Quel drop ?
- Quelle marque ?
- Quand les changer ?
- Ai-je besoin de semelles orthopédiques ?

## SE PRÉPARER

- Hydratation
- Tannage
- Soin de pédicurie

## SOIGNER LES BLESSURES

- Ongles noirs
- Ampoules
- Blessures musculaires





## ... DEMANDER CONSEIL À VOTRE PODOLOGUE ! ...

Réalisation : bealexia® www.bealexia.fr - ne pas jeter sur la voie publique