

ASSISTANCE POUR L'UTILISATION DE SIXPRO®MDS

MARATHON DES SABLES®, qui se déroule dans le désert du Sahara sous des températures très élevées, se caractérise comme l'une des épreuves les plus dures de la Planète. La principale difficulté pour la peau va se situer principalement au niveau des pieds, suite au frottement continu accompagné de très hautes températures, au poids élevé du sac à dos et au sable du désert. La plupart des abandons en **MDS®** sont dus aux blessures douloureuses aux pieds des participants. C'est pour cette raison que nous insistons à **SIXPRO®** sur la **PRÉPARATION** de la peau afin d'obtenir une majeure résistance et de minimiser ou d'éliminer le risque d'ampoules.



SIXPRO®MDS, n'est pas uniquement un lubrifiant antifriction. C'est aussi un onguent naturel de haute gamme, aux propriétés réparatrices, hydratantes et nutritives qui vont enrichir et apporter à la peau une élasticité qui convient à tous les sportifs qui vont affronter une compétition ayant ces caractéristiques.

INTRODUCTION:

En général, la peau que nous générons s'élimine petit à petit de forme naturelle. Pour ce qui est des pieds, et suite à la pression et au poids à chaque foulée, celle-ci se compacte et génère une **Hyperkératose**, soit le "cor ou durillon" en langage colloquial. Ces déformations de la peau varient selon la foulée de

chaque personne. Dans le cas des sportifs qui pratiquent des épreuves de longues distances, il est très important d'éliminer cette couche de "peau morte" étant donné que, due à une humidité extrême, elle aura tendance à se ramollir et à se détacher, ce qui dans de nombreux cas provoquera une grande blessure.

Dans le cas où cette humidité ne se forme pas, les ampoules apparaissent souvent sous cette couche de peau dure, provoquant un fort pincement à chaque pas, comme si un caillou s'y était cloué. Éliminer cette ampoule interne est très difficile et dans la plupart des cas il faut la laisser se résorber de forme naturelle ou la faire "débriquer" de la main d'un professionnel, ce qui vous **EMPÊCHERA PENDANT QUELQUES JOURS DE POUVOIR APPUYER LE PIED NORMALEMENT.**

Il faut tenir compte du fait que courir pendant quelques kilomètres avec des lésions sur la peau des pieds va provoquer une modification involontaire de la foulée, ceci afin d'éviter la douleur, et cette modification compensatrice peut occasionner une lésion plus importante au niveau musculaire ou articulaire. Pour ces raisons il est extrêmement important de créer une habitude simple qui permettra d'avoir des pieds sans excès de peau, hydratés, nourris et dont le résultat sera: **ÉLASTICITÉ/FLEXIBILITÉ.**

ASSISTANCE POUR LA PRÉPARATION DE LA PEAU AVEC SIXPRO® MDS

PRÉPARATION DES PIEDS 1 MOIS AVANT LE COMMENCEMENT. (DE SIXPRO® nous conseillons une visite chez un podologue 1 mois avant le commencement du MARATHON DES SABLES)

1- Il est de la plus haute importance d'éliminer de manière graduelle et douce les excès de peau morte et les callosités. Ne pas essayer de le faire d'un seul coup, il est important de les éliminer petit à petit, doucement, afin de ne pas aggraver la peau.

2- Pour éliminer cette peau utiliser une "pierre ponce" en profitant de la douche afin d'avoir la peau humide, au minimum 3 fois par semaine. Il n'est pas nécessaire d'y investir plus d'une minute, ainsi cela peut devenir une règle habituelle d'hygiène. Ensuite, et une fois les pieds bien secs, appliquer une fine couche **SIXPRO® MDS (sans masser)** et mettre des chaussettes.

(IMPORTANT: ne pas laisser la pierre ponce dans la douche, car vue sa porosité elle peut s'infecter de champignons et contaminer les pieds).

3- Le matin, avant de se chausser, appliquer une petite quantité du produit sur plante, talon, doigts, latéraux et ongles (*sans masser*), puis mettre les chaussettes.

PRÉPARATION SUR ZONES INTIMES:

1- Bien qu'a priori ces zones-là ne souffrent pas, il est très important de les préparer étant donné que lors du **MDS®** les hautes températures, le sable et le manque d'hygiène peuvent occasionner des irritations très gênantes. Il est **IMPORTANT** d'appliquer sur les zones intimes et l'anus une petite quantité **SIXPRO® MDS** juste avant d'aller dormir, au moins 3 jours par semaine, étant donné que durant la nuit la peau se régénère beaucoup mieux et nous obtiendrons dans ces zones où la peau est très fine une élasticité et nutrition excellentes.

2- Éviter la dépilation de ces zones au moins 1 mois avant le commencement de l'épreuve afin d'éviter les irritations et les infections dans les pores.

3- IMPORTANT: 15 JOURS AVANT LE "MDS" APPLIQUER TOUS LES SOIRS.

PENDANT LA COMPÉTITION MDS®

AVANT LE COMMENCEMENT:

Le matin, avant le départ, appliquer une quantité **GÉNÉREUSE** sur les pieds, les zones intimes et les zones de frottement (**IMPORTANT:**

le produit ne contient pas de facteur de protection solaire, étant donné que les zones de frottement sont cachées, il ne doit y avoir aucun problème mais il ne faut pas l'appliquer sur les zones qui seront exposées directement aux rayons solaires). Répéter l'opération si nécessaire, surtout lors de la longue épreuve.

À LA FIN DE CHAQUE ÉTAPE:

À la fin de chaque étape, en arrivant sous la tente, rafraîchir les pieds et autres zones avec de l'eau pour éliminer les résidus du produit, la sueur et les particules. Bien sécher la peau sans frotter avec la serviette ou le papier. Pour ce qui est des pieds, les laisser sécher à l'air libre durant un moment. Appliquer ensuite une fine couche de produit et mettre les chaussettes. Durant la nuit la peau sera régénérée et réparée, remise à point pour l'étape suivante.

(Conseils pour les chaussures: suite à diverses études, nous avons observé que grand nombre de participants ne prennent pas de précaution au moment d'ajuster leurs chaussures durant les étapes. Il faut tenir compte de la grande instabilité du terrain lors du MARATHON DES SABLES®, ce qui occasionne un mouvement du pied à l'intérieur de la chaussure augmentant ainsi la friction. Pour cette raison il est très important, selon notre point de vue, de ne pas suivre les conseils erronés d'utiliser une pointure beaucoup plus grande que l'habituelle sous prétexte du gonflement des pieds. Prendre au maximum ½ pointure en plus sera plus que suffisant. En cas de gonflement, il suffira de desserrer les cordons des chaussures pour donner plus d'amplitude. Si l'on utilise des pointures supérieures à l'habituelle, les pieds finiront par glisser dans la chaussure et les ampoules vont se former à coup sûr.)