

## Les Pieds, le bien le plus précieux !

- Vous avez une place ?

- *Si, señor, votre carnet d'identité s'il vous plait.*

- *Voilà ! Une Pharmacia dans le coin ?*

- *Si, hombre! En la calle, a cientos metros.*

- *Je pose mon mochilla. J'y vais et je reviens. Vous me gardez une place et mon sac à dos.*

- *No problema. Por favor otcho euros por la noche, y quinze por la comida.*

Jacques n'en peut plus... Cette saloperie d'ampoule ! On l'avait prévenu, mais il ne pensait pas que ça lui prendrait la tête à ce point ! Puis ses pensées pérégrinent : "La pharmacie est proche de l'albergue. Ils doivent avoir l'habitude. J'espère qu'ils auront ce qu'il faut".

- *Jacques ! Holà !*

- *Mario ! Comment va l'Italie ?*

- *Bene, ma ! tu as malato il piede ? Jacques décrypte ce langage "italo-français".*

- *Oui, une ampoule, mais je suis allé à la pharmacie...*

Une fois la douche prise, notre pèlerin s'assoit sur son lit. Il commence à soigner cette ampoule à la base du gros orteil, sur le côté. Cette "cloque", qui le fait tant souffrir. Sur le lit supérieur d'à côté, une femme le regarde faire. Un petit sourire vient aux lèvres de la pèlerine au fur et à mesure que notre "peregrino" tente de soigner son ampoule.

- *Je peux vous aider ?*

Jacques en entendant l'accent canadien lève la tête.

- *Non, ça va aller, merci.*

- *Votre colloïde ne tiendra pas ! Il faut que la peau autour de l'ampoule soit bien sèche.*

-*Elle descend de son lit- Je suis infirmière. Je vais vous aider.*

Quand le pansement est fini, elle explique qu'elle n'a jamais de problème car elle "durcit" ses pieds avant de partir. Pendant trois semaines, elle effectue des bains de pieds quotidiens dans de l'eau avec du citron. Elle frictionne les zones de frottement avec les quartiers de citron. Ainsi, elle peut marcher un mois sans problème.

Mario passe au pied du lit.

- *Alors, le petit Français n'a pas suivi les conseils de l'Italien<sup>1</sup> ?*

- *Et c'est quoi tes conseils ?* demande la canadienne, un rien agressive, qui n'apprécie pas que cet étranger vienne lui piquer "son malade".

- *Moi, quinze jours avant le départ, je frotte mes pieds du NOK.*

- *Et c'est quoi du NOK ?*

- *C'est une pommade que l'on trouve facilement en France dans les pharmacies, même celles situées à l'intérieur des supermarchés. NOK des laboratoires Akileïne. Un tube bleu avec une bande jaune... Et tous les matins, avant de mettre les chaussettes, je frotte avec la pommade. C'est un français sur le Camino del Norte qui me l'a conseillée. Depuis, quand je vais en France, je fais mes emplettes...*

Arrive un petit bonhomme, quasiment famélique, une petite moustache sous un long nez. Il semble monter sur des ressorts. Il y a deux ou trois jours, Jacques l'avait remarqué dans l'albergue où il avait passé la nuit. Le "Petit Nerveux" ne mange que la nourriture qu'il achète, et seulement des fruits et légumes, avec des graines de ceci et de cela. Jacques a eu du mal à le supporter, lui qui rêve d'une belle entrecôte-frites arrosé d'un verre de bon vin. En plus, le débit de paroles est si rapide que l'on a du mal à suivre son propos.

- *Moi les ampoules je les traite avec des feuilles de Plantain.*

- *Quèsaco ?* demande Jacques.

- *Tu en trouves partout sur le Chemin. Tu cueilles les plus fraîches, tu les haches menues, puis tu les appliques sur l'ampoule avec une compresse fine par-dessus pour les tenir. Ça évite l'inflammation.*

Jacques ne sait plus où donner de la tête. Entre le "Petit Nerveux" qui propose des feuilles trouver sur le Chemin, la Canadienne qui n'en a que pour ses bains de pieds au citron, et Mario avec sa pommade NOK. Qui croire ?

Marie, allongée sur son lit, n'a rien perdu de la discussion. Un peu comme si elle avait sondé les pensées du marcheur, elle se manifeste :

- *Tu as le choix ! Moi, je te conseille de faire comme tu sens. Il n'y a pas de vérité VRAIE pour tout le monde ! Moi, je ne fais rien de tout ça. Une semaine avant de partir, je marche une heure avec mes chaussures, puis le lendemain deux heures ainsi*

---

<sup>1</sup> Pour faciliter la compréhension, les propos de Mario sont transcrits totalement en français.

*de suite jusqu'à les garder sept heures, la veille du départ. Et tu vois, - en agitant ses pieds - je n'ai aucun problème....*

Alors, un jeune, plutôt sportif, se joint au groupe. Dans un français approximatif et un accent qui, à n'en pas douter, fait de lui un Allemand ou bien un Autrichien, il met son grain de sel en brandissant un bouquin.

*- Moi, je suis les conseils de mon guide. Dès que je m'arrête, je quitte mes chaussures !*

Alors, le "Petit Nerveux" intervient :

*- Tu t'arrêtes boire un café, tu quittes tes grolles, ...euh... tes chaussures ?*

*- Oui, c'est écrit dans le guide !*

Les autres restent muets devant la rigueur germanique...

Jacques, finalement, n'est pas plus avancé... Et pour l'instant, ce n'est pas ce qu'il fera l'année prochaine pour éviter les ampoules qui le préoccupe, mais cette satané ampoule qui aujourd'hui lui gâche son Chemin. Il l'a chopée trois jours après le départ.

La Canadienne ne jure que par ses pansements colloïdes. Elle explique que dès que l'on sent un échauffement sur une zone de frottement, il faut en mettre un, après avoir bien asséché la peau. Si l'ampoule est déjà formée, il faut la percer, bien écouler le liquide et après avoir, là encore, bien asséché autour, appliquer un Comfeel qui couvre bien toute l'ampoule.

Pour les ampoules, Mario, lui préconise du « rouge<sup>2</sup> » avec une fine compresse tenu par du micropore ou équivalent.

Finalement, Jacques décide que la nuit porte conseil. Il verra ça demain matin. Il se lèvera dès six heures et demie. Ainsi il aura le temps de s'occuper de son ampoule. Comme tout le monde est pressé de partir, ils le laisseront faire selon son intuition...

Mais le calvaire de Jacques n'est pas fini ! Alors qu'ils sont tous assis autour d'une table ronde, et que trône une paella dans laquelle il faut rechercher les morceaux de viandes, la discussion a viré des ampoules aux chaussettes. Là encore Jacques n'en revient pas. Chacun a sa recette !

La Canadienne qui répond au prénom de Florence, a Sa Solution ! Des chaussettes de contention en fibre de bambou. Elles favorisent la circulation sanguine par l'élasticité, et évite l'humidité grâce au bambou. De plus, il existe différentes modèles en fonction de

---

<sup>2</sup> Rouge : il existe différents antiseptiques à l'efficacité équivalente. Malgré tout, l'ésoïne, plus connu sous la marque Mercurochrome qui désinfecte et assèche les bords de la plaie favorisant ainsi la cicatrisation.

la pointure, du tour de cheville, du mollet, de la longueur de la jambe... elles sont vraiment PAR...FAITES... !

Hans s'incruste dans la conversation :

- *Moi, dans le guide, il est écrit qu'il faut avoir une chaussette gauche et une chaussette droite.*
- *La bonne solution est d'avoir deux paires...l'une sur l'autre, assure Marie.*

Et Mario, sûr de lui, explique :

- *L'important, c'est de ne pas transpirer. Autrement le pied macère. Alors moi, je mets de la poudre dans la chaussette et entre les doigts de pied pour ne pas transpirer.*
- *Vous m'amusez avec vos chaussettes. Moi je marche pied nu dans des pieds-nus. Comme ça le problème est réglé, s'amuse le "Petit Nerveux" qui agace encore un peu plus Jacques.*
- *Oui, mais tu nous dis que tu as des ampoules que tu traites avec des feuilles de...de...*
- *Plantin, ajoute Marie.*
- *Non, les feuilles de Plantin, c'est pour les autres, ceux qui portent des chaussures, se défend le "va nu pied"...*

Le voisin de table de Jacques est un français. Il s'appelle Claude. Il est resté silencieux. Continuellement, il écrit sur un petit carnet. Sans relevé la tête, il met tout le monde d'accord :

- *Il faut lire le document « Chaussettes de randonnée » sur le site de Compostelle 72.*

Allongé sur son lit, Jacques est bien perplexe. **Les pieds, le bien le plus précieux quand tu pérégrines !** Il se souvient avoir souri quand sur le stand des Amis de Compostelle où il était venu se renseigner, le barbu avait sorti cette tirade ! Jacques avait souri. Il l'avait pris pour un rigolo ! Finalement...

*D. Raluos*