



Le pied

bouge pour sa santé



Liège

Santé et Jeunesse

■ Hydratez et massez !

La sécheresse des pieds provoque notamment des fendillements et des crevasses qui sont souvent à l'origine de la consultation du podologue.

L'hyper-sécheresse va ainsi donner une peau rugueuse et dure, avec des aspects de « terre séchée » et une coloration plus ou moins jaunâtre, sur le dessous du pied, au niveau du talon et de l'avant-pied. Les fissures sont l'une des conséquences de cette sécheresse cutanée qui peut engendrer d'importantes douleurs au niveau des talons.

La crevasse est ainsi souvent le stade ultime d'une sécheresse cutanée non traitée. Généralement, le pied sec va donner lieu à des callosités, à des épaissements épidermiques particulièrement douloureux.

Ces kératoses sont bien connues, même si leur nom varie en fonction de leur localisation :

- le cor, de forme conique, sur le dessus des orteils, au niveau des 2^{èmes} et 3^{èmes} phalanges ;
- l'œil de perdrix, qui est une lésion des espaces ;
- le durillon, qui s'installe sous l'avant-pied ;
- l'oignon (hallus-valgus) qui aboutit à faire tourner le gros orteil vers l'extérieur du pied ;
- l'ampoule qui débute par une rougeur et se transforme en vésicule avec une sérosité transparente.

Les crèmes pieds secs, soulageront vos douleurs et préviendront les complications. Aussi, l'application d'une crème de ce type, chaque jour après la toilette, est une bonne habitude à prendre. Elle devra être appliquée en massant le pied des orteils vers la cheville, sur des pieds méticuleusement séchés.



■ Neuf conseils pour lutter contre la transpiration

- offrez régulièrement à vos pieds une « douche écossaise », alternant eau chaude et eau froide pour stimuler la vaso-constriction.
- utilisez une crème anti-transpirante et un déodorant dans les chaussures pour normaliser la transpiration excessive des pieds.
- servez-vous de la pierre d'alun : composée d'acide sulfurique, d'alumine et de potasse, elle reste le déodorant le plus efficace.
- vous pouvez également vous servir de poudre à verser 5 jours consécutifs dans chaque chaussette ou chaque chaussure pour un effet de longue durée (4 à 6 mois).
- pour vos chaussettes, évitez les matières synthétiques et optez pour du coton qui absorbe mieux l'humidité et permet une meilleure aération.
- lorsque cela est possible, adoptez des chaussures ouvertes de type sandale, mule, tong, ou des chaussures pourvues de petites aérations.
- ne portez jamais la même paire de chaussures deux jours de suite ni plus de deux fois par semaine.
- glissez dans vos chaussures des semelles anti-mycoses contenant du charbon actif qui détruit les mauvaises odeurs et les bactéries. Laissez sécher 48 heures avant de les remettre dans les chaussures après une journée de port.
- portez des chaussures en cuir et évitez des chaussures en synthétique.

■ Les patients diabétiques

Le diabète entraîne une atteinte des artères et des nerfs qui fragilise les pieds. Il peut s'ensuivre des conséquences vasculaires et neurologiques au niveau des pieds dont le mal perforant est la forme la plus connue.

Le problème du diabétique réside essentiellement dans le fait que sa perte sensorielle peut l'empêcher ou retarder la prise de conscience des maux dont il souffre. C'est pourquoi, il doit adopter une attitude préventive manifeste pour éviter ou constater les traumatismes même les plus minimes, comme ceux provoqués par les chaussures.

Des déformations (le pied se creuse), des frottements anormaux (durillons, cors, épaissement de la peau) apparaissent et ils sont malheureusement indolores.

Avec ces troubles insidieux, le pied devient un pied à risque.

Le patient est l'acteur clé de sa propre santé. Des gestes simples et quotidiens peuvent l'aider à compenser sa perte de sensibilité et à l'alerter sur d'éventuels troubles et complications pour lesquels il devra consulter son médecin généraliste ou son podologue.

■ Pied plat : une malformation plus fréquente chez les enfants



On distingue le pied plat chez l'enfant et chez l'adulte. C'est chez l'enfant que cette malformation est la plus fréquemment constatée.

Toutefois, chez l'enfant, le processus de croissance peut tendre à éliminer le phénomène :

- on préconise de faire une visite chez le pédicure-podologue dès l'âge de 4 ans ;

- une simple surveillance sera assurée afin de suivre l'évolution du problème ;
- si la déformation ne s'est pas corrigée spontanément avant 16-18 ans, elle deviendra irréductible, passé cet âge.

■ Pied creux : une malformation acquise pendant la croissance



Le pied creux est une déformation du pied qui se révèle pendant la croissance. Lors de la marche, le pied creux présente une courbure accentuée de la voûte plantaire : les zones d'appui vont être déplacées et se situent sur l'avant et l'arrière du pied.

Quelques symptômes permettent de déceler un pied creux chez l'enfant :

- déséquilibres lors de la marche,
- les chaussures s'usent plus rapidement : on peut constater des déformations ;
- difficultés lors du chaussage ;
- douleurs localisées sous le pied ;
- présence de durillons,
- fatigue plus rapide à la marche.

Le traitement du pied creux peut se faire sur 3 axes :

- la kinésithérapie : pour rééduquer la pratique de la marche,
- le port de semelles orthopédiques : permet de diminuer les sensations douloureuses, mais n'apporte pas de correction à la déformation du pied,
- la chirurgie des os ou des parties molles du pied.

■ Qu'est-ce qu'une mycose des pieds ?

La mycose des pieds, parfois appelée « pied d'athlète », est une infection provoquée par des champignons ou par des levures parasites localisés surtout sur la peau entourant les orteils. Ces cultures se développant dans un milieu humide, il est primordial de toujours avoir les pieds secs. Pour cela, il faut :

- privilégier le port de chaussettes 100 % coton ;
- toujours bien se sécher les pieds après la douche ;
- les laisser à l'air libre le plus souvent possible.



■ Les bains de pieds

Le bain au bicarbonate de soude

Le bicarbonate de soude est excellent pour traiter la mycose des pieds. Il suffit de diluer 4 cuillères à soupe de bicarbonate sous forme de poudre dans 1L d'eau tiède et d'y baigner ses pieds pendant 15 minutes. Ensuite, il est important de bien les sécher afin d'éliminer

l'humidité. Il est également conseillé de saupoudrer la peau atteinte de mycose avec du bicarbonate de soude juste avant de mettre des bas ou des chaussettes. Ainsi, la poudre absorbera l'humidité tout au long de la journée.

Le bain d'eau salée

L'eau salée est un environnement hostile pour les mycoses, car le sel empêche la prolifération des champignons. Tremper chaque jour ses pieds dans l'eau salée (environ 1 cuillère à soupe de gros sel par litre d'eau) aidera à combattre cette infection.

Les huiles essentielles

Les huiles essentielles d'arbre à thé, de lavande et de cèdre de l'Atlas possèdent ces propriétés. Chacune de ces huiles peut être mélangée à de l'huile d'amande douce et peut être appliquée directement sur la zone atteinte à raison de quelques gouttes. L'utilisation des huiles essentielles est cependant déconseillée chez la femme enceinte et chez l'enfant, ainsi que sur les plaies.

■ Onychomycose

Il s'agit d'une infection d'un ongle de la main ou du pied par une mycose. L'infection commence le plus souvent sur la périphérie de l'ongle qui devient jaunâtre, brune ou verte. La mycose se glisse sous et dans l'ongle et entraîne un épaissement friable de l'ongle. Il y a différentes espèces de champignons responsables. C'est une affection fréquente qui augmente avec l'âge.

Il existe des antimycosiques locaux et généraux (plusieurs types de médicaments antifongiques)

Le composant le plus important de l'ongle est la kératine, qui est pratiquement imperméable à la préparation antimycosique.

Dans la majorité des cas, la mycose est aussi présente en dessous de l'ongle, ce qui complique le traitement. Plusieurs mois peuvent être nécessaires avant que l'ongle touché semble de nouveau totalement sain.

Un ongle de pied pousse à peine plus ou moins 1,5 mm par mois. L'ongle détérioré doit toutefois avoir le temps de repousser. Nettoyez bien l'ongle et éliminez toute trace éventuelle de vernis à ongles avant d'appliquer l'antimycosique.

Traitez les à temps. Plus l'infection est circonscrite, plus le traitement sera de courte durée.

Comment apparaît la mycose de l'ongle ?

- humidité excessive
- chaleur
- transpiration
- parfois, manque d'hygiène
- chaussures trop étroites
- douches communes

Nous pouvons aussi nous infecter nous-mêmes. Un seul ongle mycosique peut suffire à contaminer les autres ongles.

Certaines personnes (diabétiques, sous cortisone, immunodéficientes) sont plus susceptibles au traitement antimycosique.

Comment prévenir la mycose de l'ongle du pied ?

- Lavez vous régulièrement les pieds (si vous utilisez du savon, rincez le abondamment afin d'en éliminer tous les résidus)
- Séchez bien vos pieds, surtout entre les orteils
- Portez des chaussettes en coton ou en laine propre
- Portez des chaussures bien aérées
- Changez régulièrement vos chaussures
- Portez des sandales dans les endroits où des personnes marchent à pieds nus, comme par exemple, dans les douches, des vestiaires ou à la piscine.





Liège

**Échevinat de la Santé
et de la Jeunesse**

Rue Mère-Dieu, 4/11 - 4000 Liège

Tél : 04 238 52 00

Fax : 04 223 70 85