

Un conseil par orteil

Nos pieds ont la vie dure. Ils nous déplacent à longueur de journée sans qu'on daigne les examiner. Voici 10 façons d'en prendre soin.

Par Marie-Eve Cousineau

Dorloter ses pieds



«Marchez sur les mains pendant une journée. C'est ce que vos pieds endurent à l'année!» L'image du podiatre Charles Faucher est évocatrice. Chaque jour, nos pieds font au moins 6 000 pas et pourtant, ils ont droit à peu d'égards. Au nom du look, on les coince dans des ballerines ou on les juche sur des talons hauts. Le confort passe trop souvent après le style, déplore Charles Faucher.

Selon un sondage mené en 2007 par l'American Podiatric Medical Association, 42 % des Américaines disent ne jamais porter ou porter rarement des chaussures qui blessent leurs pieds. C'est dire que 58 % des femmes américaines font le contraire. Pas étonnant que nous soyons quatre fois plus susceptibles que les hommes d'avoir des problèmes aux pieds! Dans le tourbillon du quotidien, nos pieds sont souvent le cadet de nos soucis. Voici 10 conseils pour en prendre soin.

1. On choisit des chaussures de la bonne pointure

Pourquoi: Les souliers trop petits, étroits ou pointus compriment les orteils.

Ce qui peut arriver

- **Nos orteils se recroquevillent.** C'est ce qu'on appelle des «orteils en marteaux». On voit alors apparaître des cors (de la corne sur le dessus des orteils).
- Des souliers trop pointus peuvent à la longue **faire dévier le gros orteil vers le deuxième**, causant un oignon. Cette déviation peut entraîner de la douleur et une difficulté à bouger le gros orteil.
- Les souliers trop petits peuvent exercer diverses pressions sur les pieds et entraîner une **surproduction de peaux mortes**, l'hyperkératose, menant à la formation de cors et de callosités (souvent appelés «corne»). Quand on marche, cette corne frotte constamment sur les chaussures, ce qui cause de l'irritation et parfois de la douleur.
- On peut être affectée par le **névrome de Morton**, une inflammation d'un nerf de l'avant-pied qui se manifeste par des sensations de brûlure et de chocs électriques, des engourdissements et des crampes dans les troisième et quatrième orteils.

Conseils: Charles Faucher suggère de magasiner nos chaussures environ cinq heures après le lever, particulièrement si nos chevilles ont tendance à enfler: on pourra mieux en tenir compte à l'essayage. On peut aussi faire mesurer nos pieds par le vendeur ou, à la maison, tracer le contour de notre pied sur du papier et le découper. Au magasin, on dépose le papier dans la chaussure convoitée: s'il plie, on n'a pas la bonne pointure. Le soulier doit être assez large et assez long (environ 1,5 cm de plus que l'orteil le plus long, selon l'Agence de la santé publique du Canada) pour qu'on puisse bouger les orteils. Il doit être confortable immédiatement: non, le cuir ne s'assouplira pas et ne s'étirera pas!

Mollo avec les talons hauts!

2. On y va mollo avec les talons hauts

Pourquoi: Lorsque le talon mesure plus de 3 cm, on déplace le centre de gravité de notre corps. Le bassin s'incline vers l'avant et la courbe du bas du dos s'accroît. Chez certaines femmes, les genoux fléchissent. Charles Faucher souligne que, à la longue, notre tendon d'Achille, qui relie les muscles du mollet à l'os du talon, raccourcit.

Ce qui peut arriver

- Une **chute** ou une **entorse à la cheville**. Notre centre de gravité étant déplacé et le talon de ces chaussures étant parfois très étroit, on a plus de difficulté à maintenir notre équilibre.
- Comme notre poids est concentré sur la pointe de nos pieds, on peut développer des **cors et callosités**, selon le podiatre Pierre Cardin, professeur au département des sciences de l'activité physique à l'Université du Québec à Trois-Rivières.
- Selon Charles Faucher, les talons hauts peuvent aggraver les **maux de dos** puisqu'ils accentuent la courbe du bas du dos.
- Si on marche ensuite avec des souliers plats ou pieds nus, on risque de souffrir d'une **tendinite du tendon d'Achille**, qui pourrait même **se déchirer**.

Conseils: On réserve les talons hauts pour les occasions spéciales. Si on y tient, on se rend au travail avec des souliers de marche et on met nos talons hauts au bureau. Et on alterne avec des chaussures au talon moins haut afin que notre tendon

d'Achille adopte différentes positions et se détend.

3. On porte des gougounes dans les douches publiques

Pourquoi: Les pieds nus peuvent entrer en contact avec des champignons microscopiques et des virus sur les planchers humides des douches, salles de bains et vestiaires publics, ainsi qu'aux abords des piscines. Une fois chaussés, nos pieds retrouvent les conditions qui permettent aux champignons de se développer: aucune lumière et beaucoup de chaleur et d'humidité.

Ce qui peut arriver

- Le **pied d'athlète**, une infection fongique qui provoque entre les orteils de la sécheresse, des démangeaisons, des rougeurs, de petites cloques et des squames (couches épidermiques très fines qui se détachent de la surface de la peau).
- Une **verru plantaire**. Comme elle est hautement contagieuse, on risque de contaminer notre entourage. De plus, la verrue étant comprimée par le poids de notre corps, marcher peut devenir douloureux.

Conseils: Pour éviter le pied d'athlète, après la douche, on essuie bien la peau entre nos orteils avec une serviette, conseille le Dr Ari Demirjian, dermatologue. Si on en souffre déjà, on utilise des essuie-tout pour éviter de contaminer les autres et de se contaminer de nouveau.

4. On évite les bas de nylon si on transpire beaucoup des pieds

Pourquoi: Le nylon ne permet pas aux pieds de respirer. Ceux-ci demeurent donc humides.

Ce qui peut arriver

- **Sentir les «petits pieds»!**
- On augmente nos chances de développer le **pied d'athlète**.
- On sera sujette aux **infections à champignons aux ongles**: l'ongle prend alors une couleur jaunâtre, blanchâtre ou brunâtre, épaisit et devient friable. On a de la difficulté à le couper, ce qui peut rendre pénibles la marche et le port des souliers.

Conseils: Pour garder nos pieds secs, on privilégie les bas de coton ou de laine, qui absorbent mieux la sueur que le nylon. Charles Faucher suggère aussi les chaussettes en fibres synthétiques conçues pour le sport. Si on transpire beaucoup, on en change deux ou trois fois par jour et on en profite pour essuyer nos pieds. Autant que possible, on fait une rotation de nos souliers pour qu'ils aient le temps de sécher complètement. Pour masquer les mauvaises odeurs ou réduire la transpiration, on peut recourir à un déodorant ou à un antisudorifique.

Des pieds aux petits oignons!

5. On choisit minutieusement notre salon de pédicure

Pourquoi: Des bactéries, des champignons et des virus peuvent se retrouver sur les instruments qu'utilise notre esthéticienne.

Ce qui peut arriver

- Une **infection à champignons** sur les ongles.
- Le **pied d'athlète**.

Conseils: Elisabeth Coelho, propriétaire du salon de beauté Lio Fratelli, à Montréal, recommande de visiter le salon avant le rendez-vous pour s'assurer que les lieux sont propres. Les employés doivent porter des gants et en changer à chaque client. «Chez nous, on lave les instruments avec un savon pour enlever les résidus et on les stérilise dans un appareil pendant trois minutes, dit-elle. On les plonge ensuite dans une solution désinfectante pendant 10 minutes.» Les bains sont aussi lavés et désinfectés avec une solution spéciale. Santé Canada souligne que les articles à usage unique, comme les limes émeri, doivent être jetés après leur utilisation.

6. On réchauffe nos pieds avant de s'entraîner

Pourquoi: Cela diminue les risques de déchirement du fascia plantaire (la membrane sous la plante des pieds qui s'étend de l'os du talon jusqu'aux phalanges des orteils). Le fascia aide les muscles du pied à soutenir l'arche plantaire et à absorber les chocs.

Ce qui peut arriver

- Une **fasciite plantaire**, une inflammation du fascia plantaire qui cause une douleur au talon au lever ou après la pratique de sports comme le jogging.
- Si elle devient chronique, la fasciite plantaire peut provoquer la formation d'une **épine de Lenoir**, une excroissance osseuse au niveau de l'os du talon, là où s'attache le fascia plantaire. Dans de très rares cas, l'épine de Lenoir forme une excroissance osseuse très large qu'on peut sentir sous la peau et qui crée une pression locale telle qu'on doit parfois recourir à la chirurgie. La douleur, que l'on associait jadis à cette excroissance, s'explique en réalité par l'inflammation du fascia qui a provoqué sa formation. Lorsque l'inflammation est guérie, l'épine de Lenoir demeure, mais ne provoque aucune douleur.

Conseils: Robert Daigneault, physiothérapeute, suggère de se réchauffer en faisant l'exercice suivant: d'une main, on tire et on maintient nos orteils en extension; de l'autre, on masse la plante du pied, en partant du talon vers les orteils, pendant 20 secondes. On répète trois fois. Pour la cheville, on peut effectuer un grand mouvement de rotation du pied en gardant la jambe fixe pendant 30 secondes. Charles Faucher recommande deux exercices à celles qui ont déjà souffert de fasciite plantaire: on tend notre jambe et on dessine des lettres de l'alphabet avec notre pied; ou on agrippe une débarbouillette ou un stylo avec nos orteils. Dans les deux cas, on effectue 3 séries de 10.

7. On remplace nos souliers de course quand ils ont fait leur temps

Pourquoi: Les souliers absorbent moins bien les chocs (quand on court, nos pieds encaissent de 3 à 8 fois notre poids à chaque foulée) et soutiennent moins bien l'arche plantaire.

Ce qui peut arriver

- Une **entorse**.
- Une **fasciite plantaire**.
- Une **tendinite du tendon d'Achille**.

Conseils: On ne peut pas se fier à l'apparence de nos souliers. Il faut plutôt tenir compte du nombre d'heures qu'on a couru ou des kilomètres parcourus. Selon Alain Dufort, vendeur et acheteur de souliers à la Boutique Courir Montréal, une paire de souliers de course de milieu de gamme (120 \$ à 150 \$) doit être remplacée après 60 à 80 heures de course ou 700 à 800 km. Cela équivaut à 3 séances de jogging de 30 minutes ou de 5 km chaque semaine pendant une année. Une paire de haut de gamme (150 \$ à 235 \$) dure 100 à 130 heures de course ou 1 000 à 1 400 km. Alain Dufort souligne que l'usure varie également selon notre poids et la surface de course (l'asphalte usera plus rapidement les souliers que le tapis roulant).

La santé passe par les pieds

8. On maintient notre poids santé

Pourquoi: Ziad Hobeychi, podiatre, souligne qu'un gain de 25 kg et plus peut entraîner l'affaissement de l'arche plantaire, créant une tension sur le fascia plantaire. Cela vaut également pour le poids pris pendant une grossesse.

Ce qui peut arriver

- Une **fasciite plantaire**.
- Une **tendinite du tendon d'Achille**.

Conseils: Lorsqu'on est enceinte, on s'assure que nos souliers soutiennent bien nos pieds. Le contrefort (la partie arrière de la chaussure) ne devrait pas plier lorsqu'on le presse entre le pouce et l'index. La semelle ne devrait pas bouger si on tente de tordre notre chaussure, explique Robert Daigneault. À noter que ces conseils valent pour l'achat de toute chaussure, même si on a un poids santé.

9. On travaille debout? On choisit le bon type de souliers

Pourquoi: Les bottes de travail et les souliers de marche, de course, de tennis ou multisports ont des caractéristiques spécifiques. Par exemple, le fait de travailler debout sollicite l'arche plantaire, qui doit supporter notre poids pendant de longues périodes.

Ce qui peut arriver

- Une **sensation de fatigue des pieds**.
- De la **lourdeur dans le bas du corps**.
- De la **douleur après une journée de travail**.
- Une **entorse**.
- Une **fasciite plantaire**.

Conseil: On choisit des souliers lacés (ils permettent aux orteils de bouger tout en maintenant le talon en place) avec une semelle épaisse en caoutchouc (elle absorbe les chocs sur les planchers de tuile) et une dénivellation de près de 2 cm (3/4 po) entre le talon et l'avant du pied, conseille Pierre Cardin.

10. On bichonne nos pieds régulièrement

Pourquoi: Les callosités, cors et durillons, qui se forment pour protéger la peau contre les frottements et les pressions, durcissent et épaississent. Et l'ongle, s'il n'est pas coupé, peut s'enfoncer dans la peau.

Ce qui peut arriver

- La **corne** peut parfois entraîner de la **douleur**.
- Un **ongle incarné** peut rapidement devenir **douloureux** et créer une enflure et des rougeurs.

Conseils: On s'assure qu'il s'agit de corne et non d'une verrue plantaire, qui se caractérise entre autres par la présence de petits points noirs. Si c'est de la corne et qu'elle est douloureuse, une ou deux fois par semaine, après le bain ou la douche, on l'enlève à l'aide d'une pierre ponce humide (et non une lame ou un rasoir). On effectue un mouvement du haut vers le bas (pas de va-et-vient).

À l'aide d'un coupe-ongles, on taille nos ongles en ligne droite (et non en courbe), en les laissant dépasser légèrement du bout de l'orteil. On le fait après le bain (nos ongles ont alors ramolli). On peut ensuite appliquer une crème hydratante sans fragrance (le parfum contient de l'alcool, qui assèche la peau). On enlève le surplus de lotion pour éviter la formation d'humidité. Si on a des fissures sous les pieds, le Dr Demirjian conseille une crème contenant 5 % d'urée, qui exfolie et contribue à maintenir la peau hydratée.

Pour en savoir plus

- [Ordre des podiatres du Québec](#)
- [Association nationale des orthésistes du pied](#)

- **Anciens Combattants du Canada** : on y présente une section sur les soins des pieds sous l'onglet «Promotion de la santé».

🗖 Fermer la fenêtre