

Psst!

Programme de soins et santé pour tous



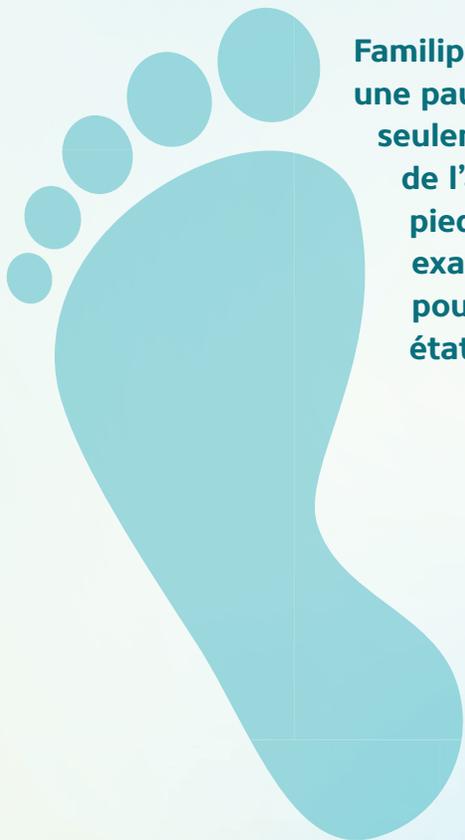
POUR DES
PIEDS
EN **SANTÉ**

Guide sur le soin des pieds

2^e édition

 **familiprix**

VOS PIEDS VOUS PARLENT : ÉCOUTEZ-LES !



Familiprix vous propose de faire une pause pour vous permettre non seulement de prendre conscience de l'apparence esthétique de vos pieds, mais également de les examiner sous tous les angles pour vous assurer de leur bon état de santé.

© Familiprix inc. 2019

MISE EN GARDE ET AVIS D'EXONÉRATION DE RESPONSABILITÉ: Tous les droits réservés. Toute reproduction et/ou transmission, partielle ou totale, sous quelque forme ou par quelque procédé que ce soit, est strictement interdite à moins d'en avoir préalablement obtenu l'autorisation écrite de Familiprix inc.

Ni Familiprix inc., ni aucune des personnes ayant participé à l'élaboration, à la réalisation et/ou à la distribution de cette publication, ne fournit quelque garantie et n'assume quelque responsabilité que ce soit relativement à l'exactitude, au caractère actuel et au contenu de la publication, ou ne peut être tenu responsable de toute erreur qui pourrait s'y être glissée ou de toute omission.

Le contenu de la présente publication vous est fourni à titre d'information. Il ne vise pas à donner des conseils particuliers applicables à votre situation et ne peut en aucun cas être considéré comme constituant une déclaration, une garantie ou un conseil de nature médicale. Si vous avez besoin d'un avis ou d'un conseil de nature médicale, vous devez consulter un médecin, un pharmacien ou un autre professionnel qualifié de la santé.

TABLE DES MATIÈRES



Dorlotez vos pieds, beau temps mauvais temps!	4
À qui confier vos pieds?	8
Entretien de vos instruments de pédicure	11
Une bonne posture pour éviter douleurs et blessures	13
Pour garder vos pieds au chaud	15
Et les pieds des tout-petits	16

Problèmes de pieds **18**

Ampoule	19
Callosité (corne), cor, durillon et crevasses	20
Fasciite plantaire et épine de Lenoir	22
Oignon	25
Ongle incarné	26
Onychomycose (champignons aux ongles d'orteils)	27
Pied d'athlète	29
Sécheresse des pieds	31
Transpiration excessive	32
Verrue plantaire	34

Pour personnes diabétiques **36**

Le diabète : un ennemi redoutable pour vos pieds	36
Quelques trucs pour garder vos pieds en santé	37
Entretenez régulièrement vos ongles	39
Choisir vos bas et vos chaussures	40
Problèmes de pieds? Quoi faire?	41
Sources et liens utiles	43

DORLOTEZ VOS PIEDS, BEAU TEMPS MAUVAIS TEMPS!

Bon nombre de personnes négligent l'entretien de leurs pieds. Pourtant, il faut savoir en prendre soin comme on le fait pour notre visage ou nos mains. Nos pieds n'ont pas toujours la vie facile; chaque jour, ils nous permettent de nous déplacer et supportent tout le poids de notre corps. C'est pourquoi il faut les traiter aux petits oignons pour les maintenir en santé, en introduisant des gestes simples et efficaces dans notre routine quotidienne. Un pied bien «pédicuré», sans corne, aux ongles soignés, d'apparence soyeuse et bien hydraté est apprécié, et ce, peu importe les saisons. Dorlottez vos pieds. Prenez-en soin et ayez-les à l'œil, ils vous le rendront bien.



Voici un rituel santé à adopter dès aujourd'hui pour vous assurer d'attirer les regards sur vos pieds, pour les bonnes raisons.

Tous les jours, prenez-en soin pendant 5 minutes

- 1 Lavez bien vos pieds.** Utilisez un savon doux, frottez bien entre les orteils et en dessous. Rincez-les bien.
- 2 Séchez bien vos pieds,** surtout entre les orteils, où les infections peuvent facilement se développer.
- 3 Regardez vos pieds** et assurez-vous que votre peau est saine.
- 4 Hydratez bien vos pieds.** Appliquez une crème hydratante, idéalement sans parfum ni colorant, sur toute la surface de vos pieds après chaque bain ou douche, sauf entre vos orteils : cette région doit demeurer exempte d'humidité en tout temps.
- 5 Laissez pénétrer la crème** ou enlevez le surplus avant d'enfiler chaussettes ou chaussures.



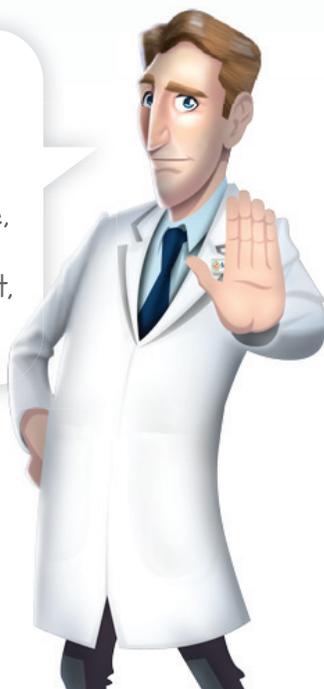
Une fois par semaine, dorlotez-les.

- 1 Préparez les instruments et les accessoires dont vous aurez besoin. Référez-vous à la section : *Entretien de vos instruments de pédicure* à la page 11;
- 2 Lavez vos mains;
- 3 Préparez vos pieds à recevoir vos soins en les faisant tremper de 5 à 10 minutes dans l'eau tiède afin de ramollir les rugosités;
- 4 Éliminez la corne et les peaux mortes à l'aide d'une lime ou d'une pierre ponce douce sur vos pieds encore humides. Faites-la glisser en un mouvement continu toujours dans le même sens, et non en, un mouvement de va-et-vient.
- 5 Asséchez correctement vos pieds, surtout entre les orteils.

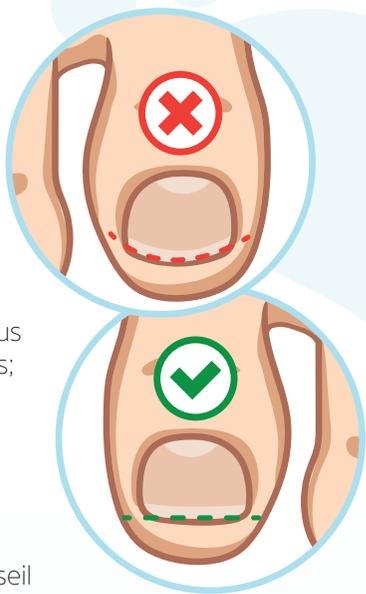


CONSEIL

Évitez les instruments trop rugueux ou tranchants car ils peuvent vous blesser. Privilégiez la méthode douce, les résultats seront les mêmes, mais surviendront plus graduellement, tout simplement !



- 6 Coupez vos ongles en ligne droite pour empêcher que les coins ne pénètrent dans la peau et vous causent des blessures. Au besoin, arrondissez légèrement les coins avec une lime. Assurez-vous de ne jamais les couper plus courts que le bout de vos orteils;
- 7 Hydratez-les avec une crème pour pieds secs ou pour talons qui fendillent, ou encore avec une crème rafraîchissante et reposante. De nombreux choix s'offrent à vous, demandez conseil à votre pharmacien ou votre guide dermato;
- 8 Terminez en lavant vos instruments et en vous assurant de bien les faire sécher avant de les ranger.



SAVIEZ-VOUS QUE...

Vous trouverez en pharmacie une variété d'instruments et d'accessoires nécessaires à la pédicure.

Si vous avez un problème de vision, confiez le soin de vos pieds à une ressource compétente.

À QUI CONFIER VOS PIEDS ?

Pour vous aider à vous diriger vers la bonne ressource, voici une présentation des différents fournisseurs de soins pour les pieds :

Le podiatre détient un doctorat en médecine podiatrique. Au Québec, il doit être membre de l'Ordre des podiatres. Il est habilité à faire le diagnostic et à traiter les maladies du pied. Il peut aussi prescrire certains médicaments, exécuter des chirurgies mineures et prescrire des orthèses.

L'orthopédiste est un médecin spécialiste du système musculosquelettique. En plus d'effectuer les diagnostics, il prodigue des soins médicaux et chirurgicaux pour traiter les maladies des os, des articulations, des muscles, des ligaments et des nerfs.

**Pour trouver
un podiatre près de
chez vous : [ordredes
podiatres.qc.ca](http://ordredes
podiatres.qc.ca).**

SAVIEZ- VOUS QUE...

**Vous n'avez pas besoin
d'une prescription
d'un médecin pour
consulter un podiatre.**

L'orthésiste possède une formation spécialisée dans l'appareillage orthopédique du corps humain qui lui permet de concevoir, fabriquer, ajuster et modifier les appareils orthopédiques à la suite d'une consultation d'évaluation et en tenant compte du diagnostic médical.

L'infirmière en soins podologiques offre ses services en clinique privée, dans les hôpitaux, dans les centres de soins de longue durée ou à domicile. Elle n'est pas autorisée à faire de diagnostic, mais peut prodiguer des soins reliés au traitement des plaies ou selon un plan de traitement ou une ordonnance d'un médecin ou d'un podiatre.

Le podologue et l'hygiéniste en soins des pieds prodiguent des soins de base pour les affections courantes des pieds, en plus d'effectuer la coupe et le limage des ongles. Certains offrent aussi des soins de massage et d'esthétique.

Le pharmacien pourra vous aider en déterminant si votre situation demande une consultation avec un professionnel. Il pourra aussi vous conseiller sur des mesures non pharmacologiques efficaces et vous donner de l'information sur les traitements offerts en vente libre.



CONSEIL

Vérifiez auprès de votre assureur, certains services sont admissibles à un remboursement.

Vous achetez une nouvelle paire de chaussures ?

Trouver chaussure à son pied n'est pas chose facile! Une bonne chaussure devrait protéger les pieds, les soutenir et être confortable. Elle doit aussi être adaptée à l'activité pratiquée.

Voici quelques conseils à mettre en pratique au moment de vous procurer une nouvelle paire de chaussures.

- 1 Essayez-la en fin de journée, quand vos pieds sont plus enflés. Et rappelez-vous : les pieds ont tendance à s'élargir en vieillissant.
- 2 Une bonne chaussure doit être confortable dès que vous y glissez votre pied pour la première fois. Si elle ne l'est pas, choisissez un autre modèle.
- 3 Pour savoir si la pointure vous convient, en position debout, poussez vos orteils jusqu'au bout de votre chaussure; vous devriez pouvoir glisser un doigt entre votre talon et votre soulier.
- 4 Le cuir naturel et la toile sont vos meilleurs choix, car ils sont souples, laissent vos pieds respirer et suivent leur mouvement naturel.
- 5 Optez pour une chaussure ayant le moins de coutures possible à l'intérieur afin de réduire les risques d'irritations.
- 6 La hauteur des talons ne devrait pas dépasser 5 cm (2 po), afin d'éviter de mettre trop de poids sur l'avant-pied (ce qui peut vous causer des douleurs ou une sensation de brûlure). Cela permet aussi d'éviter les maux de dos et les crampes musculaires dans les jambes.
- 7 Si possible, alternez régulièrement vos paires de chaussures. Cela permettra de les aérer et de changer les points de pression.
- 8 Votre chaussure devrait avoir un bout large pour assurer suffisamment d'espace à vos orteils.
- 9 Choisissez une semelle assez épaisse pour amortir les chocs et protéger vos pieds.

ENTRETIEN DE VOS INSTRUMENTS DE PÉDICURE

Des instruments contaminés ou endommagés peuvent être responsables d'infections ou de blessures. Il est facile d'éviter ces fâcheuses situations en suivant les quelques recommandations suivantes :

1- Nettoyez

Le nettoyage des instruments permet de déloger toutes les particules de peau et les saletés qui pourraient nuire à leur bon fonctionnement et favoriser la prolifération de microbes.

Agent nettoyant : savon à vaisselle, savon tout usage

Marche à suivre : frotter l'outil mécaniquement avec un chiffon et l'agent nettoyant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de saleté visible, rincer avec de l'eau claire et bien assécher.

2- Désinfectez

La désinfection est nécessaire pour s'assurer d'éliminer toutes bactéries et tous virus ou champignons susceptibles de causer une infection.

Agent désinfectant : alcool isopropylique 70 % ou dilution d'eau de javel dans l'eau froide en proportion 1 :10

Marche à suivre : laisser agir sur l'outil au minimum pendant 1 minute, rincer avec de l'eau claire et bien assécher.

Si l'outil est fabriqué d'un matériau résistant à la chaleur, la désinfection est aussi possible en plongeant celui-ci dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes.

Manipulez les agents désinfectants avec des gants pour éviter le risque de blessure. Ne les utilisez pas en vaporisateur.

3- Particularités supplémentaires

La lime à ongles: Les limes de carton ont une durée de vie plus courte en raison de leur matériau de fabrication. Vous devrez en effet les remplacer régulièrement, d'abord parce qu'elles s'usent plus rapidement et ensuite parce qu'il est impossible de les nettoyer et de les désinfecter. Les limes de métal et de verre sont quant à elles plus résistantes à l'usure, et leur entretien est possible après chaque utilisation. Avant de les utiliser, vérifiez qu'elles ne sont pas abîmées, cassées ou, pour les limes de métal, rouillées.

Le coupe-ongle et les ciseaux à ongles: Ces outils sont habituellement faits de métal, vous devez vous assurer qu'ils sont bien aiguisés, pour éviter de casser vos ongles et de vous blesser.

La pierre ponce: Issue de roche volcanique, elle ressemble à une éponge, avec tous les trous à sa surface. Elle est donc résistante, mais spongieuse. Pour bien la nettoyer, il faudra utiliser une petite brosse et de l'eau savonneuse pour enlever les débris accumulés dans les cavités. Une désinfection régulière est aussi suggérée. N'oubliez pas de la ranger dans un espace aéré pour qu'elle reste bien sèche entre les utilisations.

Il est fortement suggéré d'avoir des outils réservés pour les ongles des pieds et d'autres pour les ongles des mains.



UNE BONNE POSTURE POUR ÉVITER DOULEURS ET BLESSURES

Une bonne posture commence par vos pieds. Après tout, ils sont la base sur laquelle repose tout votre corps! Anatomiquement, il y a beaucoup de connexions entre les pieds, les chevilles, les genoux, les hanches et le dos. Une mauvaise répartition de votre poids sur la plante de vos pieds, une structure anormale de leur anatomie et un mauvais alignement biomécanique auront possiblement des répercussions sur tout votre corps. Une autre bonne raison de prendre soin de vos pieds!

SAVIEZ- VOUS QUE...

La mécanique de votre pied est l'une des plus complexes du corps. Elle implique plus de vingt muscles, une trentaine d'os et encore davantage de ligaments et d'articulations.



Voici quelques conseils pour vous aider :

Les exercices

Les exercices physiques aident à renforcer les pieds, qu'il s'agisse de simples étirements ou de musculation. Les physiothérapeutes et les kinésiologues sont les experts pour vous proposer les bons exercices selon votre situation. Ils adaptent le tout selon vos capacités et la progression voulue.



Un poids santé

Le surpoids augmente la pression sur vos pieds et, par le fait même, le risque de douleurs et de blessures. Visez un poids santé aussi pour la santé de vos pieds.



Les orthèses

Le rôle des orthèses plantaires est de répartir la charge sous vos pieds tout en stabilisant et en réalignant les membres inférieurs, en plus de vous apporter une sensation de confort et un effet antifatique.



Les chaussures

Les chaussures protègent vos pieds tout en leur permettant de jouer leur rôle de maintien et de stabilité du corps. Ce n'est pas normal d'avoir mal aux pieds dans ses chaussures! Pour faire un bon choix, référez-vous à la section : *Vous achetez une nouvelle paire de chaussures?* à la page 10 ou demandez à votre podiatre, il saura vous donner les meilleurs conseils.



POUR GARDER VOS PIEDS AU CHAUD

Par temps de grand froid, le premier endroit qui gèle, c'est souvent les pieds. Voici quelques trucs pour grands et petits pour jouer dehors plus longtemps sans souci.

- 1 Combinez les chaussettes :** enfilez une première paire en fibre synthétique sur votre peau et enfiler une deuxième par-dessus, cette fois, faite de fibre naturelle telle que la laine mérinos ou d'alpaga.
- 2 Gardez vos chaussettes sèches :** ayez quelques paires de rechanges et changez-les souvent.
- 3 Ajoutez une semelle supplémentaire :** pour éloigner vos pieds encore plus du froid.
- 4 Utilisez les chauffe-orteils :** placés sur le dessus de vos orteils, ils procurent de la chaleur pour plusieurs heures.
- 5 Restez actifs !** L'activité physique augmente le flux sanguin dans vos extrémités et, par le fait même, la température de votre corps.



ET LES PIEDS DES TOUT-PETITS

Il n'est pas rare que les parents soient attentifs aux soins des dents, des yeux et des autres parties du corps de leur enfant, mais oublient le développement de leurs pieds.

Les pieds des enfants croissent rapidement. Pendant les premières années, ils atteindront déjà la moitié de leur taille adulte. Leurs pieds sont mous et malléables, et une simple pression anormale peut les déformer.

Pensez à faire examiner leurs pieds par un podiatre, d'autant plus si vous notez un de ces signes :

- Vous remarquez de petites bosses sur les pieds ou les orteils;
- La semelle de son soulier est usée de façon inégale;
- Votre enfant vous parle de douleur au niveau des jambes et des pieds de façon récurrente;
- Votre enfant se plaint de fatigue dans les jambes et veut se faire porter régulièrement;
- Vous remarquez qu'il marche les pieds vers l'intérieur ou vers l'extérieur.

CONSEIL

Alors que vos enfants sont en pleine croissance, pensez à faire évaluer leur posture par un podiatre ou un orthésiste. Leurs recommandations pourraient prévenir des déformations ou des douleurs futures.



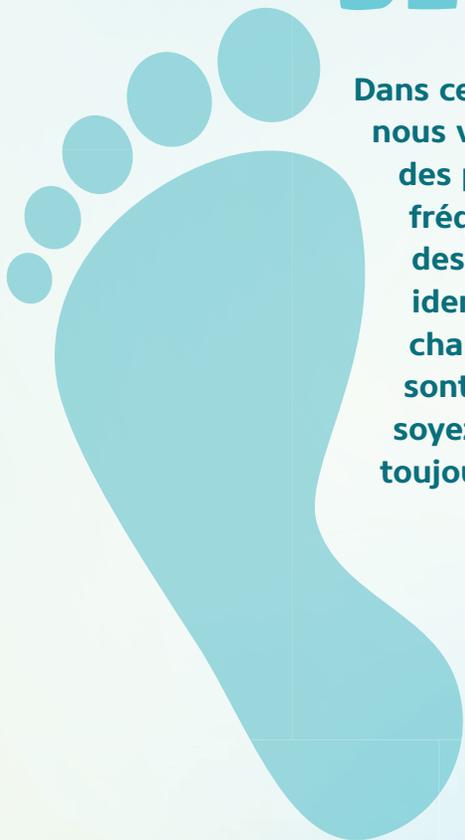
Alors que l'enfant commence à marcher, la recommandation est de le laisser marcher pieds nus. Cela favorisera le développement de son pied en faisant travailler tous ses petits muscles. Par la suite, il faudra choisir une chaussure légère, à semelle souple et antidérapante. Pour vous s'assurer de la bonne taille, vous devez être capable de placer un index à l'arrière de son talon.

Il est important d'enseigner les bonnes postures à votre enfant, car de mauvaises postures sont parfois la cause de déformations des pieds et des jambes. Les bonnes postures à adopter sont :

- Assis, le dos droit et les jambes allongées devant;
- Assis, les jambes croisées (en Indien);
- Couché sur le dos ou sur le côté avec les jambes allongées.



PROBLÈMES DE PIEDS



Dans cette section de notre guide, nous vous proposons une revue des problèmes de pieds les plus fréquents. Vous y trouverez des informations utiles à leur identification et à leur prise en charge. Tous ces conseils vous sont prodigués pour que vous soyez en mesure de prendre toujours mieux soin de vos pieds!

AMPOULE



Comment les reconnaître ?

L'ampoule au niveau du pied est une petite bulle ronde ou ovale remplie d'un liquide clair, souvent causée par un frottement répété de la peau contre la chaussure.

Comment les prévenir et les traiter ?

- **Ne portez pas de chaussures trop grandes** et évitez d'être pieds nus dans vos souliers, car cela favorise le frottement.
- **Étrennez vos chaussures neuves à la maison** et portez-les de façon progressive (pas plus de deux heures à la fois) pendant plusieurs jours.
- **Portez des bas qui gardent les pieds au sec** ou des bas à deux épaisseurs pour limiter les frottements.
- **Appliquez le contenu d'un bâton anti-ampoules** sur les endroits où il risque d'y avoir un frottement. Ce produit invisible à l'application lubrifie la peau, ce qui diminue le frottement, et donc le risque de former une ampoule. Le bâton anti-ampoules est offert en vente libre.
- **Réagissez rapidement** dès que se manifeste la sensation de brûlure : appliquez alors une protection coussinée ou un pansement en gel. Il existe en vente libre des pansements spécialisés pour prévenir et traiter les ampoules.
- **Évitez de percer l'ampoule**, puisqu'une fois la peau abîmée, il y a risque d'infection. Si vous devez le faire, nettoyez d'abord la région concernée, puis appliquez un onguent antibiotique et un pansement.

En présence d'infection, consultez un professionnel de la santé.

CALLOSITÉ (CORNE), COR, DURILLON ET CREVASSES

Comment les reconnaître ?

Ces affections du pied sont caractérisées par une accumulation de peau durcie. Elles sont causées majoritairement par une pression ou une friction répétée d'un soulier mal ajusté sur votre pied. La **callosité** est de la peau rugueuse et épaisse se trouvant généralement sous le talon ou le gros orteil. Elle est habituellement non douloureuse. Lorsque la sécheresse est importante, elle peut se fendiller au pourtour du talon et former des **crevasses**. Le **cor** est une petite bosse plus ou moins épaisse de peau durcie qui se forme sur l'articulation des orteils, sur le bout des orteils ou entre deux orteils (œil-de-perdrix), et peut provoquer de la douleur. Quant au **durillon**, il ressemble au cor, mais est plutôt situé sur les articulations se trouvant sous la plante des pieds. Habituellement de couleur jaunâtre, il peut être inconfortable et causer une sensation de brûlure lorsque vous marchez.



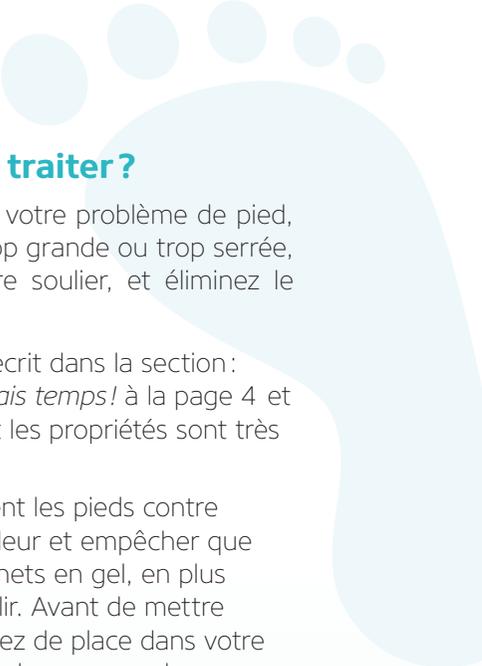
Callosité



Cor



Crevasses



Comment les prévenir et les traiter ?

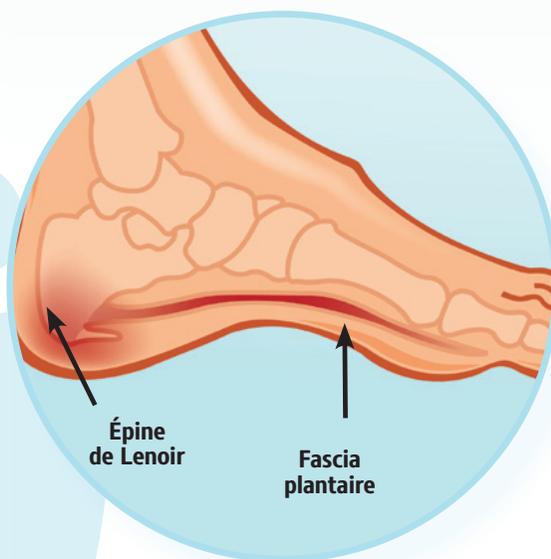
En premier lieu, trouvez ce qui a causé votre problème de pied, comme par exemple : une chaussure trop grande ou trop serrée, des coutures ou une bosse dans votre soulier, et éliminez le problème.

- **Prenez soin de vos pieds** comme décrit dans la section : *Dorlotez vos pieds, beau temps mauvais temps!* à la page 4 et utilisez une crème à base d'urée, dont les propriétés sont très hydratantes.
- **Les coussinets protecteurs** protègent les pieds contre la friction. Ils peuvent diminuer la douleur et empêcher que l'affection ne réapparaisse. Les coussinets en gel, en plus de protéger la peau, aident à la ramollir. Avant de mettre un coussinet, assurez-vous d'avoir assez de place dans votre chaussure et que le coussinet est de la bonne grandeur. Habituellement, la façon de les nettoyer est indiquée sur l'emballage.
- **Les coussinets «enlève-cors» et les préparations liquides** permettent de dissoudre la corne. Avant de les appliquer, vous devez protéger la peau saine qui entoure le cor avec un produit créant une barrière (du vernis, par exemple) pour prévenir l'irritation et l'inflammation. Il est aussi essentiel de consulter votre professionnel de la santé avant d'utiliser ces produits pour vous assurer qu'ils vous conviennent.

FASCIITE PLANTAIRE ET ÉPINE DE LENOIR

Qu'est-ce que c'est ?

Le fascia plantaire est un fort ligament fibreux parcourant le pied dans sa longueur, du talon jusqu'aux orteils. Il fonctionne comme un élastique et il est en partie responsable de la courbure de la plante des pieds. Les étirements répétés de ce tissu peuvent provoquer de l'inflammation et de la douleur, que l'on appelle « fasciite plantaire ». Lorsque cette inflammation persiste durant une longue période, il arrive parfois qu'une épine de Lenoir (excroissance osseuse) se forme au niveau du talon. L'épine de Lenoir n'est pas douloureuse en elle-même, mais c'est plutôt la fasciite plantaire qui pose problème.



Les étirements répétés du fascia plantaire peuvent, entre autres, survenir dans les cas suivants :

- La pratique de sports d'arrêts et de départs brusques tels que le tennis et le volley-ball
- La course à pied et le jogging
- Un surplus de poids
- Les pieds creux ou les pieds plats
- Un soulier qui manque de soutien
- Rester debout longtemps sur un plancher dur
- Etc.

Comment reconnaître la fasciite plantaire ?

La fasciite plantaire se caractérise par une douleur qui débute généralement au niveau du talon, et qui peut s'étendre jusqu'aux orteils. Selon les individus atteints, la douleur est très variable en intensité et en durée. En général, la douleur est plus intense le matin lors du lever, puis elle diminue lorsqu'on commence à marcher. Bien qu'elle puisse sembler être disparue en matinée, la douleur peut revenir en soirée après une séance d'activités physiques ou à la reprise des activités après une période de repos.

CONSEIL

Certains analgésiques oraux peuvent soulager la douleur associée à la fasciite plantaire. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir lequel vous convient.



Comment prévenir et traiter la fasciite plantaire ?

- **Gardez un poids santé.**
- **Portez des chaussures adaptées** au sport pratiqué.
- **Faites des exercices d'étirement des pieds** avant et après les séances d'activités physiques dans lesquelles le fascia plantaire est sollicité. Par exemple : massez le dessous du pied (vis-à-vis de l'arche).
- **Appliquez du froid** au site douloureux du pied si la douleur réapparaît après la pratique d'un sport (un maximum de 10 minutes toutes les deux heures).
- **Soulagez la douleur** par l'utilisation d'un support pour l'arche du pied. Ce support permet de soutenir le fascia plantaire et d'éviter de l'étirer. Des talonnettes sont aussi offertes en vente libre. Elles absorbent les chocs lors de la marche et diminuent la pression exercée sur le fascia plantaire. Les talonnettes dont le centre est creux ou amovible réduisent la pression exercée sur le talon, ce qui diminue la douleur.
- **Points importants à respecter lors de l'utilisation des talonnettes :**
 - Elles doivent être placées dans une chaussure assez profonde pour éviter que le talon sorte de celle-ci lors de la marche.
 - Soyez patient, car la guérison d'une fasciite plantaire peut prendre du temps.

Même si un seul pied est douloureux, les talonnettes doivent être portées dans les deux chaussures pour éviter un déséquilibre de la hauteur des jambes.

OIGNON



Comment le reconnaître ?

Il s'agit d'une déviation du gros orteil vers l'intérieur formant une bosse sur le côté du pied. Les oignons tendent à être héréditaires et touchent principalement les femmes après la cinquantaine.

Comment le prévenir et le traiter ?

L'excès de poids ainsi que le port de souliers à talons hauts et à bouts pointus favorisent ce problème et peuvent l'aggraver. Demandez au commis du magasin de chaussures ou à votre cordonnier d'étirer votre soulier à l'endroit où se trouve l'oignon. Portez des souliers à bouts larges et à talons plats pour éviter de mettre de la pression sur votre oignon.

- **Soulagez la douleur** en faisant tremper vos pieds pendant 10 minutes dans de l'eau tiède contenant du sel d'Epsom ou en appliquant de la glace localement. Certains gels analgésiques en vente libre peuvent être appliqués directement sur l'oignon lorsqu'il est très douloureux. Consultez votre professionnel de la santé pour connaître ce qui vous convient.
- **Évitez la formation de corne** sur la bosse, car elle risque d'augmenter la douleur.
- **Le port d'orthèses** ou de semelles spécialisées peut améliorer le confort de vos pieds et ralentir leur déformation.
- **Divers coussinets protecteurs** en gel ou séparateurs d'orteils qui peuvent atténuer la douleur sont offerts sur le marché.
- **Avec les oignons, il arrive parfois que les orteils se chevauchent.** Évitez que les orteils se frottent entre eux en les séparant, et protégez l'orteil du dessus pour éviter qu'il ne frotte sur la chaussure.

Lorsque les mesures mentionnées ne soulagent plus la douleur ou que le port de chaussures est rendu difficile, il est recommandé de consulter un spécialiste en orthopédie.

ONGLE INCARNÉ



Comment le reconnaître ?

Une partie de l'ongle, souvent située sur le gros orteil, pénètre dans le repli de peau qui l'entoure et crée de la douleur, de la rougeur et de l'enflure. Lorsqu'une pression est exercée sur l'ongle incarné, la douleur peut être assez importante et si celui-ci n'est pas traité, il peut mener à une infection.

Comment le prévenir et le traiter ?

- **Évitez la compression du gros orteil** occasionnée par le port de chaussures très étroites, trop petites, à talons hauts ou de chaussettes trop étroites ou trop petites.
- **Ne taillez pas vos ongles trop courts**, référez-vous à la section : *Dorlotez vos pieds, beau temps mauvais temps!* à la page 4.
- **Contrôlez la transpiration**, car l'humidité ramollit le repli de peau situé autour de l'ongle. Évitez également de vous faire tremper les pieds trop souvent et trop longtemps.
- **S'il y a présence d'inflammation, de rougeur, de douleur ou d'enflure**, appliquez des compresses de sérum physiologique (que vous trouverez dans le rayon des produits de premiers soins) pendant cinq à dix minutes, de trois à quatre fois par jour. Vous pouvez aussi appliquer une crème antibiotique que vous trouverez en vente libre, elle aussi dans la section des premiers soins.

Consultez un professionnel de la santé s'il n'y a pas d'amélioration dans les 48 heures, ou si l'état se dégrade.

ONYCHOMYCOSE

(champignons aux ongles d'orteils)



Comment le reconnaître ?

En général, l'infection à champignons aux ongles d'orteils atteint d'abord le gros orteil ou le petit orteil, puisque ce sont eux qui sont les plus susceptibles d'être endommagés et de subir les effets des chaussures inappropriées. L'infection entraîne un changement de couleur de l'ongle atteint variant du jaune pâle au brun foncé. En plus de la variation de couleur, lorsque l'infection progresse, on constate que l'ongle s'épaissit et qu'il devient plus cassant.

SAVIEZ-VOUS QUE...

L'application de crème antifongique (crème qui tue les champignons) n'est pas efficace contre les infections à champignons des ongles d'orteils, puisqu'elle ne pénètre pas assez bien dans l'ongle.

Comment les prévenir et les traiter ?

- **Gardez vos pieds au sec.** L'humidité et la chaleur favorisent la croissance des champignons sur un ongle déjà abîmé.
- **Mettre de la poudre ou un aérosol antifongique** (qui tue les champignons) dans vos souliers.
- **Évitez de nettoyer vos ongles de façon exagérée.** Une pédicure ou un nettoyage acharné du dessous des ongles d'orteils peut provoquer le décollement de l'ongle et ainsi le prédisposer à l'infection.
- **Évitez de porter des chaussures mal ajustées** qui provoquent une friction et/ou une pression sur les ongles. Évitez aussi les chaussures qui gardent l'humidité.
- **Nettoyez vos instruments avant et après votre soin des ongles.** S'il y a lieu, les ongles infectés devraient être nettoyés en dernier afin de ne pas propager l'infection.
- **Un traitement prescrit par le médecin est nécessaire pour traiter ce type d'infection.** Par contre, il est possible de freiner la progression de l'infection et d'en prévenir la récurrence en appliquant sur et sous les ongles régulièrement, deux ou trois fois par semaine, quelques gouttes d'une solution d'acide acétique à 5 % (communément appelée « vinaigre pour usage domestique »).

PIED D'ATHLÈTE



Qu'est-ce que le pied d'athlète ?

Le pied d'athlète est une infection à champignons qui atteint les pieds. Puisqu'il est contagieux, il peut s'attraper directement, en touchant une personne infectée, ou indirectement, en entrant en contact avec des surfaces contaminées. Les champignons causant le pied d'athlète se trouvent principalement aux alentours des piscines publiques et dans les vestiaires des centres sportifs, leur prolifération étant favorisée par des milieux chauds et humides.

Comment le reconnaître ?

La peau entre les orteils est souvent fendillée dès le début de l'infection. Le pourtour de la coupure est initialement sec et rouge, mais, si on n'utilise pas de traitement, il deviendra de plus en plus humide. Plus l'infection progresse, plus la peau se met à peler facilement, et de petites peaux blanches se détachent. Le pied d'athlète peut causer des démangeaisons, une sensation de brûlure et une odeur désagréable.



CONSEIL

Consultez votre professionnel de la santé si vous remarquez des ulcères, une enflure aux pieds ou une détérioration d'un ou de plusieurs ongles d'orteils, car ces symptômes peuvent être le signe d'une infection plus grave.

Comment le prévenir et le traiter ?

- **Gardez vos pieds propres**, frais et secs. Asséchez bien vos pieds et les espaces entre vos orteils avec une serviette propre après la douche ou la baignade. Ne partagez pas votre serviette, car vous pouvez transmettre l'infection.
- **Portez des sandales** dans les vestiaires, dans les douches communes et autour des piscines publiques.
- **Portez des bas de coton ou de laine**, qui absorbent bien l'humidité, et changez-les au besoin au cours de la journée.
- **Saupoudrez vos pieds d'une poudre de talc ou d'antifongique** pour absorber l'humidité.
- **Ne portez pas la même paire de chaussures deux jours de suite**, laissez-les sécher. Si vous le pouvez, enlevez aussi les semelles à l'intérieur des souliers pour qu'elles sèchent, et appliquez de la poudre antifongique sur vos semelles.
- **Traitez votre transpiration excessive** aux pieds s'il y a lieu. Elle pourrait être la cause du pied d'athlète.
- **Il est possible d'utiliser un antifongique** (un médicament qui détruit les champignons), offert en vente libre, pour traiter la majorité des infections fongiques.
- **Soyez assidu au traitement**. En général, il faut appliquer le produit pendant deux à trois semaines avant que les symptômes disparaissent. Puis, l'application du produit doit se poursuivre durant deux semaines supplémentaires pour éviter que les champignons dans la peau se réactivent.

SÉCHERESSE DES PIEDS



Comment la reconnaître ?

La peau sèche est rugueuse et souvent couverte de petites squames (particules de peau qui se détachent), qui ressemblent un peu à des écailles. La sécheresse des pieds est fréquemment accompagnée de démangeaisons. Cet assèchement entraîne la formation de fines craquelures dans la peau ou de crevasses plus profondes dans les cas sévères.

Les hydratants pour la peau n'ont pas tous une efficacité équivalente. Par exemple, pour obtenir des résultats satisfaisants en présence d'une peau des pieds très sèche et rugueuse, il est préférable d'utiliser un hydratant à base d'urée. Consultez votre professionnel de la santé pour connaître le produit qui vous convient le mieux.

Comment la prévenir et la traiter ?

- **Évitez les bains de pieds fréquents** et de longue durée.
- **Privilégiez les savons hydratants, non parfumés et sans colorant.**
- **Utilisez une huile de bain non moussante.** Ajoutez l'huile de bain quelques minutes avant la fin de votre bain afin qu'elle contribue à emprisonner l'humidité dans votre peau.
- **Buvez suffisamment de liquide.** Il est généralement recommandé de boire huit verres d'eau par jour (sauf en cas d'avis médical contraire) pour conserver une bonne hydratation de la peau.
- **Pour soulager la sécheresse des pieds et la démangeaison, appliquez un hydratant** non parfumé et sans colorant deux fois par jour (idéalement moins de trois minutes après le bain ou la douche pour retenir l'humidité). N'appliquez pas d'hydratant entre les orteils, pour ne pas causer la macération de la peau.

TRANSPIRATION EXCESSIVE

Comment la reconnaître ?

L'excès de sueur laisse vos pieds mouillés et peut même tremper vos bas. Elle peut provoquer, surtout entre les orteils, un ramollissement et un blanchiment de la peau, ainsi que de la peau qui pèle. Une forte odeur peut également se développer, causée par la présence de champignons et de bactéries. Ce sont des conditions idéales pour favoriser d'autres problèmes de pieds, comme le pied d'athlète, les ampoules, les ongles incarnés, etc.

Comment la prévenir et la traiter ?

- **Lavez vos pieds tous les jours et même plus d'une fois par jour au besoin** pour éliminer les bactéries. Gardez en tête de toujours bien assécher les régions entre les orteils.
- **Faites aérer vos pieds** et vos chaussures dès que possible en fin de journée.
- **Évitez les chaussures faites de matériaux synthétiques et étanches**, puisqu'elles gardent les pieds humides. Optez plutôt pour des chaussures dont l'intérieur est en cuir. De plus, une chaussure ouverte ou une sandale aide à l'évaporation de la transpiration.
- **Retirez les semelles intérieures** de vos chaussures pour les faire sécher ou pour les laver. Il existe des semelles qui aident à absorber le surplus d'humidité et à neutraliser les odeurs, comme les semelles au charbon. Elles sont en vente libre dans la section des soins des pieds.

- **Évitez de porter des chaussettes ou des bas en nylon.** Optez plutôt pour le lycra, le spandex, le polyester ou le polypropylène, qui favorisent l'élimination de la transpiration.
- **Changez vos bas une à deux fois par jour** au besoin.
- **Recherchez un produit antisudorifique** plutôt qu'un désodorisant parfumé. Le chlorure d'aluminium, un ingrédient des antisudorifiques, aide à diminuer la sueur et les odeurs, alors qu'un désodorisant ne fait que masquer les odeurs. Il existe, en vente libre, des antisudorifiques conçus spécialement pour la transpiration excessive. Consultez votre professionnel de la santé pour connaître le produit qui vous convient le mieux.

Consultez votre professionnel de la santé s'il n'y a pas d'amélioration.



VERRUE PLANTAIRE



Comment la reconnaître ?

Les verrues plantaires sont causées par un virus et affectent plus fréquemment les jeunes adultes et les enfants. Seules ou en groupe, elles sont souvent situées sur la plante des pieds. Elles sont recouvertes d'une mince couche cornée et présentent parfois de petits points noirs à la surface. Plus les verrues sont grosses, plus elles sont douloureuses lors de la marche et de la course. Il est fréquent de voir la douleur apparaître le matin, au lever, en mettant le pied au sol et également lorsque l'on pince la verrue. Étant contagieuses, les verrues plantaires peuvent se transmettre par un contact direct ou par l'intermédiaire d'objets qui auraient été en contact avec elles.

Comment les prévenir et les traiter ?

- **Évitez de marcher pieds nus** dans les endroits publics, de même qu'à la maison si un membre de votre famille est infecté — ce dernier devrait d'ailleurs avoir ses propres serviettes et tapis de bain pour diminuer le risque de contamination.
- **Gardez vos pieds au sec** (l'humidité favorise le développement de verrues).
- **Évitez la contagion** en couvrant les verrues d'un pansement pendant le traitement et en vous lavant les mains après avoir touché à une verrue ou aux petites peaux qui s'en délogent. Évitez aussi de gratter, de couper ou de faire saigner les verrues, pour éviter qu'elles se propagent ailleurs sur votre corps.

Il existe deux types de produits offerts en vente libre pour le traitement des verrues :

Les **produits à base d'acide salicylique** agissent en permettant d'éliminer graduellement les couches de peau de la verrue jusqu'à la racine. Ils sont présentés sous forme de crème, de solution ou de pansements. Pour que le traitement soit efficace, il est important de suivre toutes les étapes présentées ci-dessous et d'être très assidu pendant toute la durée du traitement.

- 1 Lavez vos mains avant et après chaque traitement.
- 2 Trempez le pied de cinq à dix minutes pour ramollir la peau.
- 3 Avec une pierre ponce, limez le surplus de corne situé sur la verrue sans la faire saigner.
- 4 Protégez le pourtour de la verrue avec du vernis à ongles pour ne pas abîmer la peau en santé.
- 5 Appliquez le produit ou le pansement.
- 6 Répétez ces étapes selon les recommandations du fabricant ou de votre professionnel de la santé pendant environ huit à douze semaines.

Les produits qui gèlent la verrue

Pour se faire une image, on peut parler de brûlure par le froid. D'abord, le produit gèle la peau, puis une ampoule est formée sous la verrue. Ensuite, généralement dans les dix jours qui suivent, l'ampoule et la peau qui a été gelée tombent, faisant ainsi disparaître la verrue.

L'application du produit se fait à l'aide d'un embout éponge. Choisissez un embout de la grosseur de votre verrue plantaire pour ne pas abîmer la peau saine. Il est important de lire le mode d'emploi et toutes les recommandations indiquées sur l'emballage, puisqu'ils varient d'un fabricant à l'autre.

POUR LES PERSONNES DIABÉTIQUES

LE DIABÈTE : UN ENNEMI REDOUTABLE POUR VOS PIEDS

Pour les personnes atteintes de diabète, les problèmes de pieds peuvent causer des complications graves.

En effet, avec le temps :

- **Le diabète peut endommager les nerfs de vos pieds.**
Dans ce cas, la capacité de percevoir la douleur et de ressentir le chaud et le froid peut être diminuée. De petites coupures ou lésions peuvent ainsi passer inaperçues et s'aggraver si elles ne sont pas traitées.
- **Le diabète peut également réduire la circulation sanguine** dans vos jambes et ainsi ralentir la guérison et la cicatrisation des plaies.
- **Le diabète peut altérer votre système de défense.**
Il devient alors plus difficile de traiter une infection.

Pour prévenir ou retarder les complications mentionnées ci-haut, il est important de respecter quelques règles de base telles que maintenir votre glycémie dans l'intervalle recommandé par votre médecin, avoir un contrôle adéquat de votre tension artérielle, manger sainement, faire de l'activité physique et cesser de fumer.



QUELQUES TRUCS POUR GARDER VOS PIEDS EN SANTÉ

Compte tenu qu'elles sont à risque de développer des complications vasculaires (atteinte des vaisseaux sanguins) et neurologiques (neuropathie), toutes les personnes diabétiques doivent porter une attention spéciale à leurs pieds. Ainsi, la prochaine section contient des conseils concernant le soin des pieds des personnes diabétiques. Les soins doivent être adaptés selon les risques de développer des complications. Pour plus d'information, discutez-en avec votre professionnel de la santé.

Tous les jours, prenez soin de vos pieds :

- **Chaque jour, lavez vos pieds à l'eau tiède, savonneuse.**
Si vous préférez prendre un bain, limitez-vous à 15 minutes pour éviter de trop attendrir la peau.
- **Vérifiez la température de l'eau avec le coude.**
La sensibilité de vos pieds étant diminuée, vous pourriez vous brûler à votre insu.
- **Utilisez un savon doux et non parfumé** afin d'éviter d'assécher la peau.
- **Rincez et asséchez bien vos pieds**, en portant une attention particulière entre les orteils. Épongez l'eau, sans frotter la peau.
- **Si votre peau est sèche**, appliquez **quotidiennement** une lotion hydratante, non parfumée, en une couche très mince, et enlevez tout surplus de crème. Pour une lotion à base d'urée, il est préférable d'obtenir une prescription médicale. N'appliquez pas de crème entre et sous les orteils, ni sur les plaies, ni sur les écorchures.
- **Vous ne devriez pas utiliser les bouillottes d'eau chaude ou les coussins chauffants** sur vos pieds, car ils risquent de vous brûler.

Tous les jours, faites un examen de vos pieds.

N'oubliez pas qu'une blessure peut passer inaperçue lorsque la sensibilité est absente, d'où l'importance de l'examen des pieds.

Examinez attentivement vos pieds sous un éclairage suffisant afin de détecter toute blessure, ampoule, inflammation, infection (rougeur, douleur, enflure, écoulement, chaleur au toucher), coloration anormale ou callosité. Consultez un médecin, l'infirmière du centre pour personnes diabétiques, une infirmière en soins podologiques ou un podiatre si vous constatez une anomalie.

Faites examiner vos pieds par un médecin au moins une fois par année, ou plus souvent s'il y a risque ou présence de complications.

Faites le test de sensibilité du tampon d'ouate au moins une fois par mois.

Faites ce test après avoir enlevé vos souliers et vos bas. Effleurez la surface des pieds et des orteils avec une boule de ouate afin de vérifier votre perception des sensations. Si aucune sensation n'est perçue au contact de la ouate ou si vous ressentez des sensations de fourmillements, de picotements ou de brûlure, consultez rapidement un médecin ou présentez-vous dans une clinique sans rendez-vous.



ENTRETIENEZ RÉGULIÈREMENT VOS ONGLES

Lors du soin de vos ongles, évitez les coupe-ongles et les instruments tranchants, puisqu'ils risquent d'endommager votre peau.

Il est préférable de limer les ongles avec une lime en papier émeri après le bain, alors que les ongles sont souples. Limez l'ongle toujours dans le même sens, n'effectuez pas de mouvement de va-et-vient. L'ongle ne devrait jamais être plus court que le bout de l'orteil. Arrondissez les coins en suivant la courbe de l'orteil. Gardez toujours votre lime propre et ne la prêtez pas.

Si vos ongles sont épais, incarnés, ou présentent une forme anormale, consultez l'infirmière du centre pour personnes diabétiques, une infirmière en soins podologiques ou un podiatre. Ces professionnels de la santé pourront, au besoin, vous diriger vers à un médecin.



CHOISIR VOS BAS ET VOS CHAUSSURES

Choisissez vos bas et vos chaussures selon certains critères pour prévenir les blessures.

Recommandations concernant le choix des bas :

Les bas en coton, blancs ou de couleur pâle, sont à privilégier. Ils doivent être bien ajustés, les élastiques ne doivent pas comprimer la circulation et les coutures ne doivent pas faire pression sur la peau. Il existe des bas qui répondent à ces critères sur le marché; consultez l'infirmière du centre pour personnes diabétiques, une infirmière en soins podologiques ou un podiatre. N'oubliez pas de changer de bas tous les jours et plus souvent en cas de transpiration.



Recommandations concernant le choix des chaussures :

- Essayez vos nouvelles chaussures en fin de journée alors que vos pieds sont plus enflés.
- Essayez toujours les deux chaussures. Elles doivent être souples et confortables dès l'achat et comporter un espace suffisant pour les orteils en longueur, en largeur et en hauteur. La semelle doit être souple.
- Chez la femme, le talon idéal ne devrait pas excéder 5 cm.
- Si vous avez déjà une orthèse, apportez-la toujours lors de l'achat de chaussures.
- Portez vos chaussures neuves progressivement, jusqu'à ce qu'elles soient adaptées à la forme de vos pieds.
- Avant de mettre vos chaussures, vérifiez toujours l'intérieur avec la main afin de déceler la présence d'un petit objet : roche, bouton, clou ou encore déchirure ou faux pli de la doublure qui pourraient provoquer une blessure.

- Portez des bas avec vos chaussures afin de prévenir une irritation de la peau.
- Portez des sandales en caoutchouc dans les lieux publics tels que les piscines, les plages ou les douches.
- Évitez de marcher pieds nus même à la maison.
- Portez des pantoufles si vous devez vous lever la nuit.

PROBLÈMES DE PIEDS ? QUOI FAIRE ?

En présence de cor, de callosité ou de crevasses :

- 1 N'appliquez jamais de pansement contenant de l'acide salicylique, du liquide ou des onguents spéciaux. Ces produits sont susceptibles de causer des ulcérations.
- 2 N'essayez jamais d'enlever vous-même les callosités ou les cors au moyen d'instruments tranchants.
- 3 Vous pouvez utiliser une pierre ponce ou une lime d'exfoliation après la douche ou le bain, lorsque votre peau est humide. Humidifiez toujours la pierre ponce. Frottez doucement, toujours dans le même sens, pour enlever le surplus de corne. N'effectuez pas de mouvement de va-et-vient. N'essayez pas d'enlever toutes les callosités en une seule fois, car l'usage prolongé de la pierre ponce ou de la lime d'exfoliation peut endommager la peau.
- 4 Consultez l'infirmière du centre pour personnes diabétiques, une infirmière en soins podologiques, un podiatre ou votre médecin, au besoin, et particulièrement si vous avez des problèmes circulatoires ou si vous ne sentez pas la douleur.



En présence d'une blessure :

- 1 Nettoyez la blessure à l'eau salée. Faites bouillir 250 ml (1 tasse) d'eau et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel pendant une minute. Laissez refroidir. Cette eau peut être gardée au réfrigérateur pendant 24 heures.
- 2 Recouvrez-la d'un pansement sec en prenant soin de ne pas serrer le pied. N'appliquez pas de ruban adhésif directement sur la peau.
- 3 Vérifiez-la chaque jour afin de détecter la présence de signes d'infection tels que rougeur, douleur, chaleur au toucher, enflure, écoulement avec odeur particulière.
- 4 Dès l'apparition d'un de ces signes, consultez votre médecin ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous.



En présence d'une verrue plantaire :

N'essayez jamais d'enlever la verrue vous-même au moyen d'instruments ou de produits chimiques. Consultez votre médecin, l'infirmière du centre pour personnes diabétiques, une infirmière en soins podologiques ou un podiatre.

En présence de douleur :

En présence de douleur (au repos ou lors d'un exercice physique), consultez un médecin ou présentez-vous à une clinique sans rendez-vous pour une évaluation et pour vérifier la possibilité d'obtenir une médication analgésique.

Vous avez un grand rôle à jouer pour prévenir ou retarder l'apparition de complications à vos pieds. En réservant, chaque jour, quelques minutes pour les soins d'hygiène et en modifiant peu à peu certaines de vos habitudes de vie, vous augmenterez vos chances de garder vos pieds en santé pour ainsi conserver une belle qualité de vie !

SOURCES ET LIENS UTILES

SOURCES

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca

Êtes-vous à risque ?

www.preventiondiabete.ca

Ordre des podiatres du Québec

www.ordredespodiatres.qc.ca

LIENS UTILES

Informations sur la prévention et le traitement
de certains problèmes de pieds

www.familiprix.com (Santé de A à Z)

Association des infirmières et infirmiers en soins
podologiques du Québec

www.aiispq.org



DANS CE GUIDE

Dorlotez vos pieds, beau temps mauvais temps!

À qui confier vos pieds ?

Entretien de vos instruments de pédicure

Une bonne posture pour éviter douleurs et blessures

Pour garder vos pieds au chaud

Et les pieds des tout-petits

Problèmes de pieds

Ampoule

Callosité (corne), cor, durillon et crevasses

Fasciite plantaire et épine de Lenoir

Oignon

Ongle incarné

Onychomycose (champignons aux ongles d'orteils)

Pied d'athlète

Sécheresse des pieds

Transpiration excessive

Verrue plantaire

Pour personnes diabétiques

Le diabète : un ennemi redoutable pour vos pieds

Quelques trucs pour garder vos pieds en santé

Entretenez régulièrement vos ongles

Choisir vos bas et vos chaussures

Problèmes de pieds ? Quoi faire ?

