

C'est

l'PIED !



Au cours de notre vie, nous parcourons en marchant une distance équivalente à celle d'un tour complet de la planète. Certains d'entre nous entameront même un second tour. Les champions à mettre à l'honneur sont ... nos pieds !

Dossier préparé par Pauline Hug

Ce sont eux qui nous transportent. Lorsque nous nous arrêtons, ce sont toujours eux qui nous portent. Ils sont à la tâche dès lors que nous nous dressons en position debout, et nous comptons sur eux quotidiennement. Ils répondent à nos volontés et s'exécutent, sans même que nous en prenions conscience. Pire... nous les emprisonnons dans des chaussures serrées, leur laissant que rarement l'occasion de prendre l'air ou de profiter de petits soins bien mérités.

Fatigués ou abîmés, nos pieds se rappellent alors parfois à nous. A ce moment seulement, nous réalisons qu'ils sont si précieux et méritent une attention bienveillante. Comme les randonneurs ou les coureurs, les marcheurs nordiques devront autant que possible anticiper les sur-sollicitations, limiter les contraintes et éviter les diverses blessures qui pourraient affecter des pieds mis inévitablement à rude épreuve.

Une plaie ou un petit bobo peut gâcher une sortie, voire même compromettre les suivantes. Une randonnée dominicale se transformant en « marche commando » par la faute d'une simple ampoule, nous sommes nombreux à avoir vécu une telle expérience, pas vraiment des plus plaisantes.

Des chaussures adaptées à sa pratique

Il est donc important de prévenir autant que possible les blessures, et sinon, de les soigner efficacement et rapidement. La prévention passe par le port de chaussures adaptées à sa morphologie et à sa pratique personnelle.

En la matière, le choix est vaste ! La technicité s'affine, les semelles se veulent ici « super amortissantes », là « au drop réduit », ailleurs « au plus près du naturel » ... les argu-

Dossier

ments de vente avancés par les marques évoluent au fil des modes et se contredisent parfois. Bien souvent, l'acheteur ne sait plus où donner de la tête et où mettre ses pieds.

Quelques conseils généraux restent valables. Le premier d'entre eux est de ne pas se laisser séduire uniquement par l'apparence et la couleur. Le style compte mais le confort et l'efficacité priment !

Par ailleurs, les conseils du compagnon d'entraînement n'offrent aucune garantie. La forme de nos pieds, notre poids, notre manière de marcher et courir, nous sont propres. Il serait étonnant qu'une paire de chaussures puisse faire le bonheur de tous, par-delà les différences individuelles. Enfin, une bonne chaussure ne doit pas pouvoir se tordre entre ses mains (« comme un geste d'essorage »). Elle doit garantir une certaine tenue et garder le pied dans l'axe.

Pour guider son choix, il convient d'essayer les deux chaussures, sachant que la taille de nos deux pieds diffère très légèrement, et qu'il est indispensable d'effectuer quelques dizaines de mètres en marchant ou trotinant. Mieux vaut faire ce test en fin de journée, lorsque les pieds sont légèrement gonflés, et avec le même type de chaussettes que celles utilisées lors des séances sportives.

Maintien et stabilité

Les orteils doivent trouver suffisamment de place à l'avant (selon les marques, prendre une pointure de plus que celle choisie habituellement). Toutefois, le talon doit impérativement rester solidaire de la chaussure. Les marcheurs nordiques apprécieront il est vrai la légèreté, mais celle-ci ne doit pas être mise en avant au détriment de la stabilité générale et du maintien du pied.

La semelle présentera par son relief l'accroche nécessaire. Elle sera suffisamment souple pour ne pas entraver, en phase de propulsion, le mouvement de déroulé du pied. De nombreuses chaussures de randonnée n'offre pas cette souplesse et il peut être intéressant de se tourner alors vers des modèles « trail ».

D'autres produits, spécifiques à la marche nordique, voient désormais le jour. Ils ne sont ni indispensables ni révolutionnaires mais répondent assurément aux exigences principales de l'activité. L'arrière du talon présente généralement un profil arrondi pour un déroulé plus fluide encore.

Attention également au laçage et privilégiez la « vieille méthode » des lacets. Les élastiques ont tendance à se desserrer réduisant ainsi le maintien du pied.

Enfin, notons que le pratiquant peut avoir avantage à distinguer une paire de chaussures pour la période estivale et une autre paire plutôt réservée à l'automne et à l'hiver. La première sera la plus respirante possible, la seconde bénéficiera d'une membrane imperméable (Gore-Tex®, Sympatex®, ou autre...)

Mais, avant d'être bien dans ses chaussures, il convient d'être à l'aise dans ses chaussettes... Privilégiez celles conçues à partir de fibres anti-transpirantes. La macération, cause de mycoses et d'irritations, est l'ennemi de vos pieds. Les socquettes usuelles estampillées *running* ou *rando* sont

sont généralement suffisantes. Certains fabricants travaillent en étroite collaboration avec des podologues, à l'image du célèbre groupe Kindy qui s'est doté d'une division santé et développe des produits techniques. Dans tous les cas, les chaussettes doivent être près du corps, sans pli, et garder une bonne tenue en cours de pratique afin d'éviter les frottements.

Un bon réflexe consiste à laver systématiquement socquettes ou chaussettes neuves avant de les porter. Elles seront ainsi plus souples et les éventuels résidus de produits chimiques de traitement, utilisés lors de la confection, seront éliminés.

Le pied en quelques chiffres



L'Union Française de la Santé du Pied (UFSP) organise chaque année une Journée Nationale de dépistage et de prévention. Les pédicures-podologues prodiguent leurs conseils à tous.

Un état des lieux de la santé des pieds des Français est ainsi dressé chaque année par l'Observatoire de la Santé du Pied. En 2015, l'enquête a été menée auprès de 1101 adultes (69,9% sont des femmes et 30,1 % des hommes). Quelques résultats ...

62 % des Français ressentent des douleurs au niveau des pieds.

54% des porteurs d'orthèses plantaires (semelles orthopédiques) ont été soulagées grâce à elles.

11% des personnes sont atteintes de mycoses.

44% présentent des cors aux pieds.

Près de 50% des sujets appliquent de la crème hydratante régulièrement.

Seulement 32% ont déjà bénéficié de soins de pédicures.

21% portent habituellement des chaussures type « baskets ».

65 % pratiquent une activité physique avec une moyenne de deux heures par semaine.

Les pieds présentent différentes formes.

47 % de la population française à les pieds normaux, 27,3 % les pieds plats et 25,7 % les pieds creux.

L'arrière-pied des Français est plus généralement de type **valgus**, dévié à l'intérieur (49 %) que **varus**, dévié à l'extérieur (10 %). 41% des sujets présentent un arrière-pied axé.

Les résultats de l'enquête sont disponibles sur le site internet de l'UFSP : <http://sante-du-pied.org>

Dossier

Aux petits soins de ses pieds

Installés dans des chaussettes confortables et protégés par des chaussures de qualité, les pieds restent pourtant demandeurs de soins réguliers.

Se couper les ongles est le premier d'entre eux. La coupe, effectuée de préférence avec une pince à ongles, ne doit surtout pas être trop courte. Le séchage après la douche est également important. Ne pas négliger les espaces entre les orteils.

Chaque soir, un petit massage hydratant constitue une excellente habitude. Des crèmes spécifiques en vente en para-

pharmacie existent. Une simple huile végétale (d'argan, d'amande douce ou d'olive...) s'avère efficace aussi, et très agréable. Certaines zones du pied, comme le talon ou la plante, durcissent et sèchent. Ces couches cornées seront poncées à l'aide d'une pierre. Des bains chauds aident à ramollir encore la peau.

Des soins plus spécifiques et plus complets seront quant à eux dispensés par un pédicure-podologue. Une visite chez ce spécialiste s'avèrera nécessaire en cas de petite plaie, début d'ongle incarné ou durillon douloureux. Sans souci particulier, cette visite peut également être un cadeau à offrir à ses pieds. Gommage, massage, soins esthétiques... le moment ne sera que pur plaisir !



Conseils de pro :

Fabienne Géhin, Infirmière hygiéniste diplômée d'Etat.
Spécialiste de la course longue distance.
Championne de France des 24 heures en 2014.

Soigner les BOBOS

Les irritations :

Veillez à nettoyer correctement la zone rouge et irritée, puis séchez la soigneusement avec une serviette propre. Laissez ensuite autant que possible à l'air libre. En cas de suintement, il est possible d'appliquer un peu d'Eosine® pour faciliter l'assèchement de la peau.

La phlyctène (ampoule) :

Plus ou moins profonde, elle reste généralement bénigne mais invalidante. Il s'agit d'une « bulle » contenant du liquide séreux, qui se forme par un décollement de l'épiderme. Les soins se font en fonction de la situation.

* Si l'ampoule n'est pas rompue et sa localisation ne vous gêne pas, mieux vaut ne pas intervenir car dans ce cas, il n'y a aucun risque d'infection. Le liquide contenu dans la cloque est stérile. Il va également favoriser le recollement des tissus et la cicatrisation.

* Si l'ampoule n'est pas rompue mais risque de l'être ou si sa localisation est gênante, l'objectif est alors de la vider en la perçant avant de désinfecter soigneusement la zone. Le meilleur choix est de se rapprocher d'un infirmier, d'un pédicure ou de son médecin. Il traitera le plus souvent cette phlyctène à l'aide d'une seringue pour prélever le liquide séreux, avant de réinjecter celui-ci, mélangé avec de l'éosine®. Le dessèchement est alors garanti et rapide.

* Si l'ampoule est déjà rompue et la chair est « à vif », le risque principal est que la plaie s'infecte au contact de germes environnants. Vous pouvez couper le lambeau de peau restant si nécessaire avant de nettoyer la plaie à l'eau et au savon neutre. Je vous vois grimacer... Cela est effectivement douloureux mais c'est une étape primordiale. Le séchage se fera à l'aide d'une compresse propre, avant application d'un antiseptique. Laissez à l'air libre reste le meilleur conseil. Si ce n'est pas possible, couvrez d'un pansement propre durant 24 heures.

L'« ongle noir » :

Les chocs répétés sur les orteils peuvent être responsable de l'apparition d'un hématome sous unguéal. La collection de liquide qui se forme sous cet ongle peut être très douloureuse par la pression qu'elle induit. Il faut, dans ce cas, évacuer le liquide rapidement (avant que le sang ne coagule) pour libérer cette pression. Le coureur à pied de longue distance atteint par ce mal a appris le geste à faire : déplier un trombone (de bureau ... pas à coulisse ...), chauffer son extrémité à la flamme jusqu'à ce qu'il soit rouge, appliquer cette extrémité du trombone sur le milieu de l'ongle et appuyer doucement pour percer l'ongle. Le trou doit être assez grand pour permettre l'écoulement du liquide sans douleur. Le soulagement est immédiat. Il faut bien évidemment désinfecter minutieusement l'orteil à l'aide d'une compresse imprégnée d'un antiseptique et couvrir alors d'un pansement propre durant vingt-quatre heures.

Ce protocole n'est pas réalisable par tous... et le plus simple reste là aussi de s'adresser à un personnel soignant.

En revanche, il est bon de savoir que si l'hématome est bien visible mais indolore, il faut laisser faire la nature. Dans tous les cas, l'ongle se décollera de lui-même et laissera place à un autre, tout neuf. Il faut simplement faire preuve d'un peu de patience et ne jamais tenter de l'arracher prématurément. Si le fait qu'il bouge vous dérange, fixez-le à l'aide d'un simple pansement.

Les mycoses :

Ces infections provoquées par un champignon microscopique peuvent atteindre la peau, mais également les ongles. La plus courante, « le pied d'athlète », touche préférentiellement les espaces entre les orteils. En plus des démangeaisons parfois vives, des complications sont possibles, principalement par surinfections bactériennes. En cas d'atteinte, il est donc nécessaire de consulter un médecin qui saura prescrire le traitement adapté.

La vaccination :

Comme tout sportif « nature » soucieux de sa santé, n'oubliez pas de vérifier votre vaccination antitétanique ! Mieux vaut y penser avant d'en avoir besoin ...