



La santé des pieds

Gardez vos pieds à l'oeil !



Le saviez-vous ?

Prendre soin de ses pieds ne fait pas partie de nos habitudes, et c'est bien dommage ! Car le pied s'avère être un de nos auxiliaires les plus précieux.

Les pieds sont par excellence les deux points sensibles du corps. Ils en supportent tout le poids et leur peau subit donc une pression maximale.

Au cours d'une vie, les pieds font en moyenne 3 fois le tour du monde !

Ils fléchissent 6 000 à 7 000 fois par jour !

Aussi, été comme hiver, les pieds, petits ou grands, ont besoin de soins, d'entretien et de détente pour ne pas développer de problèmes graves.

Des pieds en bonne santé contribuent

- à l'équilibre, essentiel pour éviter des chutes
- à demeurer actif et autonome



Points très sensibles du corps, les pieds supportent tout le poids. Dans les chaussettes et les chaussures, ils sont la proie de frottements et friction et surtout de transpiration.

Tout cela fait que la peau des pieds est fragilisée, surtout dans les nombreux plis situés entre les orteils.

Les douleurs aux pieds peuvent vous empêcher de profiter de la vie et de rester autonome. Pour toutes ces raisons, l'examen des pieds doit être quotidien.

Soins de base

Examinez vos pieds tous les jours

Lavez vos pieds tous les jours

Gardez la peau de vos pieds douce et lisse

Prenez soin de vos ongles

Portez des chaussures confortables



Tout pour vos pieds : 7 soins quotidiens

Gardez les pieds propres :

Vérifiez l'eau du bain pour être certain qu'elle n'est pas trop chaude (37°)

Lavez vos pieds tous les jours avec un savon doux, non parfumé

Utilisez une éponge ou un gant doux
Nettoyez bien entre les orteils

Evitez les bains le plus possibles car ils assèchent la peau

Gardez les pieds secs :

Essuyez les pieds avec une serviette douce en tamponnant

Essuyez délicatement entre les orteils

Gardez la peau des pieds souples :

Appliquez une lotion hydratante après le bain pour conserver l'humidité

Evitez de mettre de la crème entre les orteils

Coupez vos ongles régulièrement :

Coupez les ongles avec un ciseau à ongles en suivant la forme de l'ongle

Evitez de couper les ongles trop courts

Limez les ongles rugueux

Protégez bien vos pieds :

Portez toujours des chaussures et des bas ou chaussettes

Ne portez pas de chaussettes raccommodées

Evitez les bas avec des coutures, les jarrettières ou des bas « élastiqués »

Changez de bas ou chaussettes tous les jours

Portez des chaussures confortables et en bon état

Prenez soin de votre condition générale :

Faites de l'exercice physique tous les jours

Faites de petits exercices pour conserver la mobilité de vos pieds

Surveillez votre alimentation

Evitez de vous asseoir les jambes croisées

N'utilisez pas des méthodes ou produits dangereux :

Evitez de couper vous-même les cors et callosités avec tout objet coupant et n'appliquez pas de produit irritant pouvant entraîner blessures ou brûlures



! Examen quotidien de vos pieds

Pour cet examen, il est recommandé de se placer dans un endroit très éclairé.

1. Il faut d'abord examiner les pieds dans leur état général :

- > pas de gonflement
- > pas de rougeur
- > pas de cor

2. Il faut ensuite procéder à un examen plus approfondi :

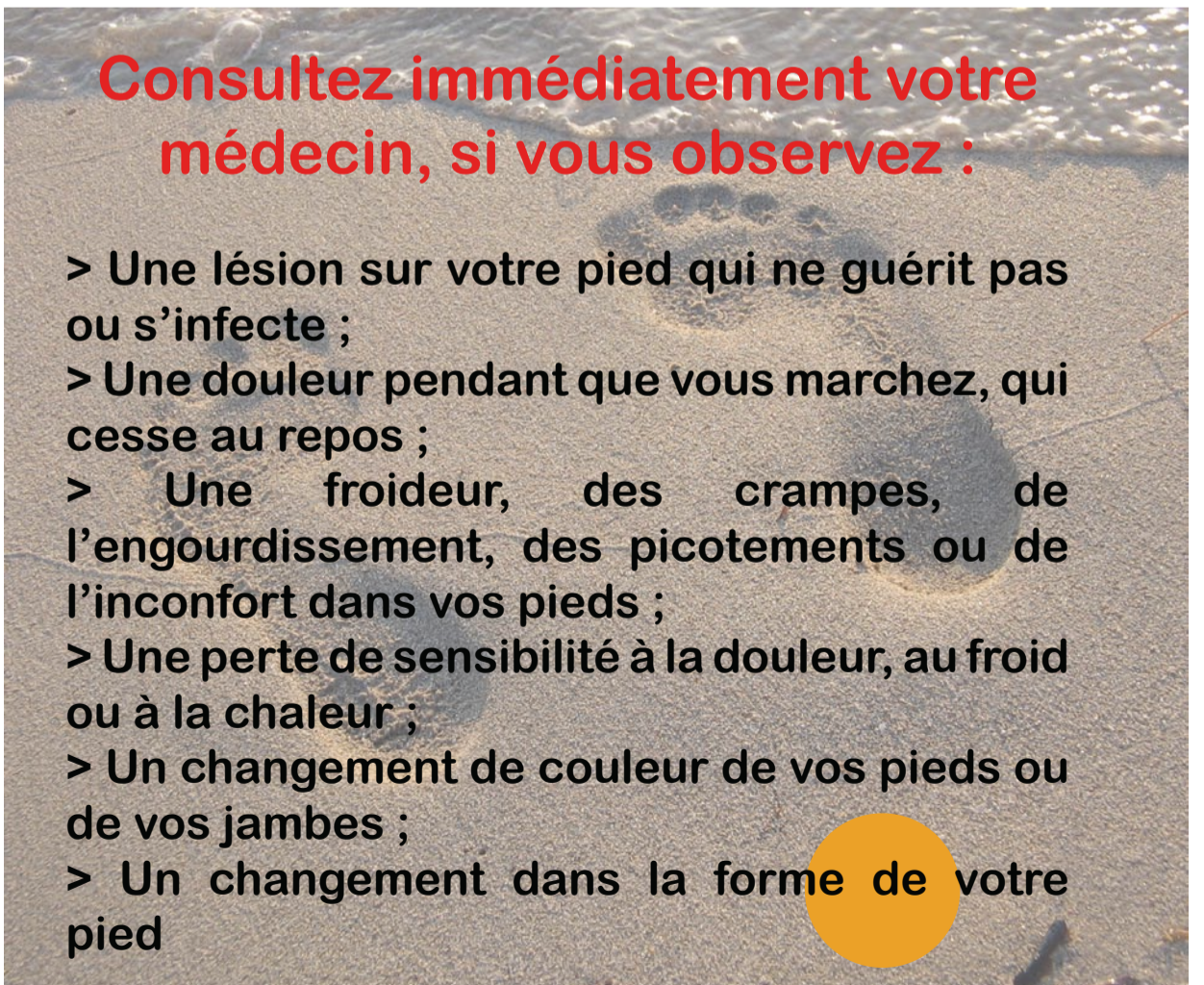
- > Regarder attentivement le dessus et le dessous de chaque pied
- > Regardez entre les orteils
- > Un miroir peut être utile pour regarder dessous le pied
- > Ne pas hésiter à se faire aider par une personne de son entourage

3. Que doit-on rechercher ?

- > Sécheresse de la peau
- > Des durillons, formation de corne (hyperkératose)
- > Sensation de chaud et froid

Consultez immédiatement votre médecin, si vous observez :

- > Une lésion sur votre pied qui ne guérit pas ou s'infecte ;
- > Une douleur pendant que vous marchez, qui cesse au repos ;
- > Une froideur, des crampes, de l'engourdissement, des picotements ou de l'inconfort dans vos pieds ;
- > Une perte de sensibilité à la douleur, au froid ou à la chaleur ;
- > Un changement de couleur de vos pieds ou de vos jambes ;
- > Un changement dans la forme de votre pied





Une bonne chaussure doit être entretenue régulièrement

- > Assurez vous que l'intérieur est en bon état
- > Faites changer les talons usés afin de ne pas déséquilibrer le pied et engendrer des malformations
- > Choisissez des chaussures appropriées à chaque activité

Caractéristiques d'une bonne chaussure

- > Matériau souple
- > Chaussure flexible et stable
- > Semelle flexible, épaisse, antidérapante
- > Bouts arrondis
- > Hauteur intérieure avant permettant de bouger les orteils
- > Revêtement interne lisse, sans couture
- > Talon large, bien ajusté, ne dépassant pas 4 cm
- > Renfort flexible et ferme

! Ne pas oublier de vérifier :

- > La longueur : Il doit y avoir l'espace de la largeur du pouce entre le bout de la chaussure et le plus long orteil.
- > La largeur : Les orteils doivent pouvoir remuer à l'aise. Tenez compte des oignons et des orteils en marteau.
- > Le renfort : Il doit être flexible et ferme. Testez-le en pressant avec le pouce vers l'intérieur de la chaussure.
- > La souplesse : La chaussure peut être pliée facilement là où le pied se plie quand on soulève le talon.
- > La semelle : Elle doit être aussi large que l'empeigne, d'une bonne épaisseur et non glissante.
- > L'enveloppement : Nous ne devons pas forcer pour maintenir la chaussure en place, et le pied ne doit pas glisser dans la chaussure.
- > La matière : Le cuir est souple, il n'est pas trop tendu sur le pied et il ne doit pas plisser sur le dessus du pied.

Conseils pour l'achat de chaussures

- > Achetez des chaussures en fin de journée
- > Faites mesurer les pieds en longueur et en largeur
- > Essayez les deux chaussures
- > Promenez-vous dans le magasin avec les chaussures aux pieds avant d'acheter
- > Assurez vous d'être bien confortable dans les chaussures
- > N'achetez pas sous pression