

S.P.M.
TOP
ventes
★
Le féminin qui fait du bien

Le féminin qui fait du bien

santé

magazine

AVRIL 2021 ■ N°544 ■ 2,90€

Cahier
nutrition
15
pages

BIEN DORMIR

- ★ Les nouvelles découvertes sur le sommeil
- ★ Ses bienfaits méconnus sur la santé, le moral, la libido...

PRÉSERVER
SON CŒUR
Les bons réflexes

LES PLANTES
QUI AIDENT À
LA DIGESTION

MÉNOPAUSE
Les solutions
naturelles efficaces

MANGER SAIN
ET ÉCOLO
en se faisant plaisir !

Pourquoi porter
des semelles
orthopédiques ?

TEST
Évaluez votre force
musculaire

HUMIDITÉ
CHEZ SOI
Les risques pour la santé

- Les appareils pour la mesurer

SPÉCIAL BEAUTÉ

UNE PEAU REVITALISÉE ET UN CORPS TONIQUE !

LES MEILLEURS SOINS
VISAGE & CORPS

L 14474 - 544 - F: 2,90 € - RD



unj
médiás



Pourquoi porter des semelles orthopédiques ?

En s'adaptant à la forme du pied ou en amortissant les chocs, elles peuvent corriger certains déséquilibres et atténuer des douleurs. *Laura Chatelain*

Nos experts



Dr Jean-Luc Gillet
phlébologue



Cyril Marchou
pédicure-podologue et
posturologue, délégué
de l'Union française
pour la santé du pied



Pr François Rannou
médecin rhumatologue
et de rééducation,
hôpital Cochin, Paris

Pour diminuer des douleurs d'arthrose

Les semelles ont un effet amortisseur au niveau de la cheville, du genou ou de la hanche qui permet de réduire l'impact à la marche. « Pour l'arthrose du genou, une semelle sur mesure diminue la contrainte qui s'exerce sur l'articulation », dit le Pr François Rannou. Cela aide à diminuer les douleurs et la consommation d'anti-inflammatoires. « Les semelles peuvent aussi être utiles en prévention, en diminuant l'usure articulaire : il est démontré que certaines déformations du pied type pied creux, pied plat ou pied valgus prédisposent à l'arthrose », explique Cyril Marchou. Un bilan chez un podologue permet de repérer ces déviations.

Pour calmer des douleurs au pied

Il faut y penser en cas de durillons et cors. « Ils sont liés à une mauvaise répartition du poids du corps sur le pied que la semelle va modifier », note le podologue. Une douleur vive au talon, liée à une épine calcanéenne (excroissance osseuse), indique un problème musculaire de la voûte plantaire. « Une semelle amortissante rend le contact au sol plus confortable et réduit l'inflammation. Sur-mesure, elle aide à corriger la cause du problème », indique Cyril Marchou.

Pour atténuer certains maux de dos

En particulier ceux causés par un déséquilibre du bassin si l'on a une jambe plus longue que l'autre : « Pour le compenser, la colonne vertébrale adopte une courbure », explique le Pr Rannou. On commence à avoir mal lorsque le tonus musculaire diminue : porter une semelle sous le talon réduit cette asymétrie. « Les semelles amortissantes aident aussi à atténuer les douleurs en cas d'usure des disques intervertébraux. Mais il faut en parallèle suivre une rééducation physique. »

Pour protéger le pied en cas de diabète

Lorsqu'on est diabétique, la mauvaise vascularisation et les troubles neurologiques au niveau du pied perturbent les appuis. Cela peut entraîner des cors et durillons qui ont tendance à se nécroser au niveau des coussinets du pied : c'est le "mal perforant plantaire". « Porter une semelle de décharge adaptée permet de redistribuer les charges pour soulager la zone touchée et éviter l'aggravation », rappelle le podologue.

Pour améliorer la circulation sanguine

« La voûte plantaire est un des moteurs de la circulation sanguine avec le cœur et les muscles du mollet. Une déviation du pied peut favoriser les troubles veineux, en étirant ou en pinçant certains vaisseaux sanguins », explique Cyril Marchou. Le Dr Jean-Luc Gillet confirme que « des semelles sur-mesure peuvent être utiles dans certains cas de jambes lourdes ou œdèmes, en complément du traitement de l'insuffisance veineuse, après examen de la voûte plantaire par un podologue. »



Sur mesure ou pas ?

- **Les semelles amortissantes** s'achètent en pharmacies ou magasins de sport (Scholl, Sidas, Noene...). On les porte pour amortir les chocs quand on marche en cas d'arthrose ou de problèmes de disques intervertébraux (sans déviation du pied) et dans ses chaussures de sport pour les activités à impact. De 10 à 30 € la paire. Elles ne sont pas remboursées.
- **On les préfère sur mesure** en cas de pied plat, creux ou valgus s'il y a des douleurs ; quand on a une jambe plus courte ; en cas de plaies liées au diabète. Compter en moyenne 150 € la paire (forfait avec consultation). Si elles sont prescrites par un médecin, la Sécurité sociale rembourse 17,32 € à 28,86 € par paire, la mutuelle complète éventuellement. Le podologue peut les renouveler une fois par an pendant 3 ans (avec remboursement).