

• DÉFORMATION • DOULEURS • MYCOSES...

MAL AUX PIEDS?

Les soins progressent

Souvent négligés, nos pieds peuvent être touchés par des soucis plus ou moins disgracieux et, surtout, plus ou moins douloureux. Parmi les traitements existants, plusieurs ont gagné en efficacité et en simplicité ces dernières années.

Revoilà les beaux jours et avec eux, le temps des sandales, des mules et des tongs qui dévoilent nos pieds. Planqués la plupart du temps, ils sont bien plus que le simple prolongement de la jambe. Sans eux, impossible de marcher, courir, sauter ou danser. « *Lors d'une vie, nos pieds nous permettent de parcourir près de 2,5 fois le tour de notre planète!* », s'exclame Djamel Bouhabib.

Tout le monde est concerné

Callosités, verrues, champignons, ongles incarnés, déformations, tendinites... parfois serrés dans des chaussures inconfortables et souvent soumis à rude épreuve, nos pieds peuvent être affectés par des symptômes disgracieux, douloureux, voire invalidants. Sans compter les maladies qui peuvent les fragiliser, comme le diabète ou les affections neurologiques. « *N'importe qui peut présenter une pathologie du pied, à n'importe quel âge* », insiste le Dr Tulio Sarron. Si cela n'est pas encore rigoureusement prouvé, ces troubles pourraient aussi avoir

des répercussions sur les articulations. C'est ce que suggère une nouvelle étude américaine, qui a montré que les hommes ressentant une douleur podale avaient cinq à sept fois plus de risque de souffrir des genoux. « *Il faut accorder une attention toute particulière à la santé de ses pieds. Et ce, toute l'année... pas seulement quand on les dévoile!* », plaide le Dr Delphine Denarié. Comme le souligne un récent article américain, « *la plupart des troubles du pied ne nécessitent pas d'interventions complexes et peuvent être gérés par des traitements en vente libre et des soins à domicile appropriés, associés à des conseils avisés* » du médecin traitant ou d'un podologue.

D'importants progrès chirurgicaux

Quant à la chirurgie, « *elle s'est considérablement améliorée depuis une quinzaine d'années* », se réjouit le Pr Didier Mainard. Chaussage, pédicure, traitements dermatologiques, semelles orthopédiques, interventions chirurgicales... tout ce qu'il faut savoir pour prendre en main la santé de ses pieds! ■

KHEIRA BETTAYEB

Nos experts



DJAMEL BOUHABIB
pédicure-podologue,
président de l'Union
française pour la santé
du pied (UFSP)



DR TULIO SARRON
médecin spécialiste des pathologies
des pieds et de la cheville, Paris,
et service de rhumatologie du CHU
La Pitié-Salpêtrière (Paris)



DR DELPHINE DENARIÉ
rhumatologue à Roanne (42) et
au CHU de Saint-Étienne (42),
secrétaire générale de la Société
française de médecine
et de chirurgie du pied (SFMCP)



CYRIL MARCHOU
pédicure-podologue
et posturologue, délégué
de l'Union française
pour la santé du pied (UFSP)

UNE ANATOMIE COMPLEXE

SCHÉMA DU SQUELETTE DES PIEDS



DES TROUBLES FRÉQUENTS*

74%
des personnes
examinées ressentait
des douleurs podales.

72%
souffraient de cors
ou de durillons

16%
de mycose aux
ongles

34%
d'un « oignon »

50%
- enfants compris -
de troubles de la
morphologie du pied
(plat, creux...)

*Selon l'Enquête nationale 2018
sur la santé des pieds en France.

Le pied en chiffres

26
os (soit 25 %
de tous nos os)

16
articulations

107
ligaments

20
muscles
7 000
terminaisons
nerveuses

Ils sont les fondations de notre corps et en portent tout le poids au quotidien. Dotés de très nombreuses terminaisons nerveuses - d'où leur extraordinaire sensibilité -, ils nous permettent de garder l'équilibre et de nous tenir debout normalement, sans douleur.



PR DIDIER MAINARD
chef du service de chirurgie orthopédique, traumatologique et arthroscopique au CHU de Nancy (54) et professeur à l'université de Lorraine



PR BERTRAND RICHERT
chef de clinique du service de dermatologie du CHU Brugmann, à Bruxelles (Belgique), président du groupe Ongle de la Société française de dermatologie



JACQUES FECHEROLLE
orthopédiste-orthésiste à Toulouse (31), et président du Syndicat national de l'orthopédie française



DR CHRISTOPHE PIAT
chirurgien orthopédiste à l'hôpital Henri-Mondor de Créteil (94) et à la clinique Victor Hugo (Paris)



SOINS

Des problèmes qui reviennent régulièrement ? On n'hésite pas à consulter.

Soulager les petits bobos

Si l'automédication suffit souvent, la consultation d'un médecin ou d'un podologue est nécessaire en cas de complications, d'infections des ongles ou de diabète.

► Cors et durillons

LES BONS GESTES Porter des chaussures moins serrées. Après un bain, limer ou poncer en douceur les excroissances, puis hydrater. En dernier recours, appliquer un remède « coricide » en vente libre. Mais demander conseil à son pharmacien, car « certains peuvent induire des blessures parfois graves », prévient Cyril Marchou.

Consulter Si les callosités persistent, sont douloureuses ou s'infectent. « Le podologue ôtera la zone concernée. Il pourra aussi conseiller des semelles orthopédiques ou des orthèses d'orteil si la corne est due à des troubles orthopédiques », explique le spécialiste.

► Verrues plantaires

LES BONS GESTES

Comme elles disparaissent souvent toutes seules en deux à cinq ans, en l'absence de douleur, il est possible de ne rien faire. « À condition d'éviter leur propagation aux autres personnes, notamment en portant des chaussons en intérieur dans les lieux communs (piscine, vestiaire...) », insiste le Pr Richert. Si on décide d'intervenir : ne pas les poncer

ni les arracher, afin d'éviter leur propagation ou une infection. Utiliser un produit en vente libre : médicament verrucide, pansement occlusif ou dispositif de traitement par le froid (cryothérapie).

Consulter Si aucune solution en vente libre ne fonctionne, afin de bénéficier de traitements plus efficaces, tels que la cryothérapie à l'azote liquide (-172 °C), le laser...

QUE PROPOSENT LES MÉDECINES DOUCES ?

Contre les mycoses

Huile essentielle d'arbre à thé, baumes au menthol et à l'huile d'eucalyptus, extraits d'*Ageratina pichinchensis*. Selon une étude américaine, l'application de la première,

2 fois par jour pendant 6 mois guérit 61 % des cas.

Contre les verrues

Homéopathie (*Verrulia*...), ail, plante chélidoine, hypnothérapie pour suggérer que la verrue a disparu, bains

chauds réguliers. Lors d'une étude chinoise, des bains de pieds à 44 °C, 30 minutes par jour pendant 3 jours, puis 2 jours les 2 semaines suivantes, ont guéri 53 % des patients au bout de 3 mois.

► Mycose cutanée (« pied d'athlète »)

LES BONS GESTES

Traiter rapidement pour éviter la propagation de l'infection aux autres orteils mais également à son entourage. En cas de mycose limitée à une ou deux zones et sans atteinte des ongles, appliquer un médicament antifongique à usage local, disponible sans ordonnance, sous forme de crème, poudre, solution à pulvériser, etc. Demander conseil à son pharmacien. « Traiter aussi les

chaussures et les chaussettes pour éviter la réinfection », recommande Cyril Marchou.

Consulter S'il y a un doute sur la nature de l'infection, si on ne constate pas d'amélioration après l'arrêt du traitement, si l'infection est étendue ou présente des plaies, si elle concerne aussi les ongles, ou encore si le patient a moins de 12 ans. Le médecin pourra prescrire un traitement oral plus puissant.

► Mycose des ongles

LES BONS GESTES Consulter absolument pour être sûr qu'il s'agit bien d'une mycose et non d'un traumatisme à l'ongle. « Seul l'examen d'un fragment d'ongle au laboratoire permet de le confirmer », prévient le Pr Richert.

Consulter Dès que possible. Le traitement de référence associe une découpe de toute la partie infectée, une crème et un vernis antifongiques. Si l'atteinte est supérieure à un tiers de la surface de l'ongle, il faut prescrire des fongicides en comprimés, comme la terbinafine. Ces dernières décennies « sont arrivés de nouveaux antifongiques plus efficaces, telle la molécule ciclopirox. Désormais, le taux de guérison est supérieur à 80 %, contre 20 % il y a vingt ans », s'enthousiasme le Pr Richert.

QUE VAUT LE LASER POUR TRAITER LES MYCOSES DES ONGLES ?

Visant à tuer les champignons par la chaleur, « le laser n'a pas encore fait la preuve de son efficacité », met en garde le Pr Bertrand Richert. À ce jour, il n'est pas recommandé en routine ». Compter 450 €, non remboursés, pour un traitement de 3 ou 4 séances. « Le laser "thermique à CO₂" peut en revanche permettre une meilleure pénétration des vernis antifongiques dans l'ongle, en réalisant de multiples petits trous dans la kératine. Mais il est indiqué seulement pour les ongles peu épais et pour les patients ne pouvant pas prendre d'antifongiques oraux, à l'instar des personnes âgées. »

► Ampoules

LES BONS GESTES

Se désinfecter les mains avec du savon et la zone affectée avec de la biseptine. Ne percer l'ampoule, avec une aiguille désinfectée, que si elle est de grande taille et douloureuse. Ne pas enlever la peau. Appliquer un pansement sans serrer jusqu'à cicatrisation, l'enlever la nuit pour que l'ampoule sèche, et désinfecter. Ne plus porter les

chaussures à l'origine du trouble, et ce jusqu'à la guérison.

Consulter Si l'ampoule est très douloureuse, si elle contient du sang ou si elle s'infecte. Ou si les cloques ne sont pas provoquées par un simple frottement. « Les ampoules peuvent également être dues à des maladies pour lesquelles il faut un traitement adapté : herpès circiné, zona... », souligne le Dr Sarron.

► Ongle noir (après un choc)

LES BONS GESTES

Juste après le choc, mettre l'orteil concerné sous l'eau froide ou dans de la glace, pour calmer la douleur et stopper l'hémorragie. Ne surtout pas chauffer un trombone et l'appliquer sur l'ongle pour évacuer le sang (mauvais conseil de grand-mère!), cela risque de provoquer une infection. Si l'hématome est petit et n'est

pas douloureux, attendre de 6 à 12 mois que l'ongle repousse.

Consulter Si l'on ne souhaite pas patienter ou en cas de douleur. Le médecin percera l'ongle avec un petit bistouri pour en retirer le sang. « En cas d'hématome étendu, une radiographie permettra de s'assurer de l'absence de fracture osseuse sous-jacente », précise le Pr Richert.

► Ongle incarné

LES BONS GESTES S'il est dû à une mauvaise coupe, que l'ongle pénètre peu profondément dans la chair et que cela ne fait pas très mal, il est possible de se débrouiller seul. Il suffit de le laisser pousser et de le couper correctement. Un podologue peut également vous conseiller.

Consulter Absolument en cas de diabète ou d'ongle incarné profond et douloureux. « Le traitement vise à retirer, sous anesthésie locale, le bout d'ongle coincé sous la chair et à désinfecter », explique le Dr Sarron. En cas d'infection, des antibiotiques aideront. Si une mauvaise courbure de l'ongle est en cause, un podologue réalisera une orthèse (voir en fin de dossier).

HYGIÈNE

6 conseils pour garder des pieds en état de marche

Pratiqués au quotidien, ces gestes faciles à mettre en œuvre permettent d'éviter bien des désagréments et de rester... à pied d'œuvre.

▶ On en prend soin avec régularité

Pour éviter sécheresse et callosités de la peau, mais aussi crevasses au talon.

Conseils Poncer la couche de peau en excès au niveau du talon avec une pierre ponce ou une râpe (manuelle ou électrique). Et ce, après un bain tiède et seulement une fois tous les 10 jours, car poncer fréquemment stimule la fabrication de couche cornée. Puis, 3 fois par semaine au minimum, appliquer une crème hydratante, « spéciale pieds », précise Djamel Bouhabib. Ou « de la vaseline, ou même de l'huile d'olive », souligne le Dr Sarron. Ne pas en mettre entre les orteils pour éviter la macération. Si l'on souffre de diabète, ne pas poncer soi-même et consulter un pédicure-podologue.

▶ On les lave et on les sèche soigneusement

Pour éviter mycoses et verrues.

Conseils « Utiliser une eau tiède et du savon. Pas de bain de pieds de plus de 5 minutes, afin de ne pas fragiliser la peau, explique Djamel Bouhabib. Bien les essuyer avec une serviette personnelle – les mycoses sont très contagieuses –, sans oublier entre les orteils pour éviter la macération. Et attendre au moins 5 minutes avant de se chausser. » Autres gestes contre les mycoses : se déchausser dès que possible, ne pas porter les mêmes chaussures plus de deux jours de suite et mettre des chaussettes en fibres naturelles (coton, laine).

▶ On ne se coupe pas les ongles trop court

Pour éviter les différents traumatismes pouvant les affecter ainsi que l'ongle incarné, dont la principale cause est une mauvaise coupe.

Conseils « Pour que l'ongle ne s'enfoncé pas dans la chair en repoussant, il est important de le tailler droit en arrondissant très légèrement les coins, sans aller creuser profondément dans les sillons, décrit Cyril Marchou. Et le laisser dépasser du bord des orteils sur 2 ou 3 mm. Utiliser des ciseaux à ongles désinfectés. Ne pas altérer la fine peau du contour des ongles, la cuticule. »

▶ On porte de bonnes chaussures

Pour éviter la plupart des maux de pieds : cors, durillons, ongles incarnés, hallux valgus, orteils en griffe, aponévrosite plantaire, tendinites, etc.

Conseils Opter pour des chaussures en cuir ou en matériaux synthétiques souples et respirants, sans coutures internes, avec un espace de 1 cm au-dessus et à l'avant des orteils, et des semelles extérieures dotées d'un cambion en acier (pièce allongée dans l'épaisseur de la semelle). Chez la femme, éviter les talons de plus de 4 cm, pour une bonne répartition des charges sur le pied. « Acheter ses chaussures en fin d'après-midi, afin de les essayer sur des pieds qui ont un peu gonflé », recommande le Dr Sarron.





Loti tonique aux fleurs ROSAMÉLIS, MON EAU DE BEAUTÉ !



Avec ses 4 eaux florales d'origine naturelle (Rose, Oranger, Bleuet, Hamamélis), l'Eau de Beauté Rosamélis affine le grain de peau, laisse la peau très douce et le teint éclatant de fraîcheur. Cette lotion rafraîchit et tonifie à tout moment de la journée.

« J'adore ! Véritable eau de beauté, rafraîchissante, fine et agréablement parfumée, elle laisse une peau propre et ferme. » Gina L.

www.beaute-test.com

« Idéal pour parfaire le démaquillage ou rafraîchir la peau qui est toute douce après utilisation. De plus, l'odeur divine, en fait un produit agréable à utiliser. » Carole P.

www.beaute-test.com

● Eau de Beauté Rosamélis Embryolisse - 12,50 € (200 ml)
En pharmacies, parapharmacies et sur www.embryolisse.fr



▶ On les inspecte régulièrement

Pour éviter le développement, voire l'aggravation, de divers troubles de peau, d'ongles ou d'« architecture ».

Conseils « Consulter au premier signal d'alarme, comme l'apparition d'une fissure entre les orteils, signe d'une mycose, ou d'un cor non encore douloureux, explique le Dr Sarron. Redoubler de vigilance si les pieds sont fragilisés par l'âge ou par une pathologie chronique telle que le diabète, qui peut entraîner une diminution voire une perte de sensibilité. Consulter une fois par an à partir de 75 ans, ainsi qu'en cas de diabète ou de troubles visuels. »

▶ On marche... mais pas trop

Pour éviter les blessures à répétition et certaines douleurs favorisées par le surpoids : métatarsalgies, aponévrosite plantaire, etc.

Conseils « Faire l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide quotidiennement permet de les renforcer », indique Djamel Bouhabib. « Attention à la pratique excessive de sports avec impacts violents et répétés (course, trail...), notamment sur terrain irrégulier : cela peut favoriser aponévrosite plantaire, tendinite d'Achille et fracture de fatigue », ajoute le Dr Sarron.

ÉLIMINEZ, tout en légèreté !

Le drainage est LA solution pour alléger le corps des toxines et excédents d'eau !

Pour un drainage en douceur et profondeur, **ERGYDRAINE** associe des oligoéléments à des plantes stimulant l'élimination rénale (reine des prés, cassis) et contribuant à faciliter la perte de poids (artichaut, cassis) dans le cadre d'un régime alimentaire adapté.

● Flacon 250 ml, arôme naturel pêche.
Fabrication française. Laboratoire Nutergia.
En pharmacie. www.nutergia.fr



MARCHER PIEDS NUS, EST-CE VRAIMENT CONSEILLÉ ?

Selon de récents travaux allemands, marcher pieds nus renforcerait leur musculature. De plus, « chez soi, c'est nettement mieux que de porter des chaussures qui ne tiennent pas l'arrière-pied et peuvent entraîner certains troubles (douleurs au talon, métatarsalgies...), voire des chutes », précise le Dr Denarié. Ceci étant, « mieux vaut éviter les pieds nus en cas de perte de sensibilité liée au diabète ou à une maladie neurologique, pour ne pas se blesser sans s'en rendre compte ». Idem dans des lieux publics (piscine, sauna, gymnase...), pour éviter verrues et mycoses.

Stress ? Nervosité ? STOP ! DÉCOMPRESSEZ !

Spasmine, médicament de phytothérapie, associe les propriétés de la valériane et de l'aubépine, pour soulager les symptômes légers du stress et favoriser le sommeil.

Avec Spasmine, retrouvez votre sérénité !

● Sans somnolence, sans risque d'accoutumance et de dépendance. 60 comprimés. En pharmacie.
www.spasmine.fr

Médicament traditionnel à base de plantes. Son usage est réservé à l'indication spécifiée sur la base exclusive de l'ancienneté de l'usage. A partir de 12 ans. Chez l'enfant un trouble du sommeil nécessite de consulter un médecin. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. 18/12/66085371/GP/001.



DOULEURS

Les signes qui doivent alerter

Les troubles qui peuvent affecter les pieds sont nombreux. Voici quelques critères pour distinguer les plus courants et repérer la cause des douleurs qu'ils occasionnent.

SUR LA PEAU OU SUR LES ONGLES

Douleur localisée à un point d'appui

C'est peut-être une verrue plantaire, induite par un virus, ou un cor, provoqué par un épaissement de la peau, soumise à des frottements répétés avec la chaussure. « Contrairement au cor, la verrue présente des points noirs en son centre et les lignes naturelles de la peau y sont interrompues », explique le Pr Bertrand Richert. Autre trouble de peau possible : le durillon, un amas de corne plus large que le cor, souvent situé sous les orteils et la voûte plantaire, et indolore au début.

Ongle douloureux, décollé, épaissi et jaunâtre

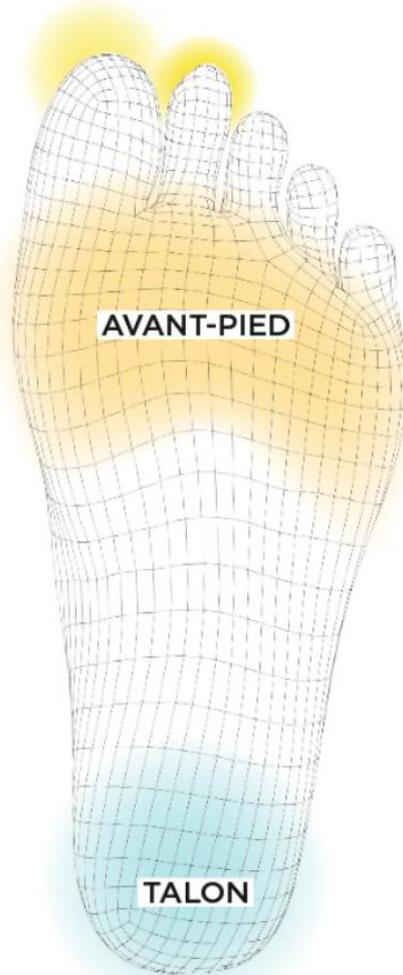
Il peut s'agir d'une mycose ou onychomycose, due à une infection par des champignons. À moins que cela soit la conséquence de traumatismes répétés sur l'ongle, à cause de chaussures inadaptées, d'orteils mal positionnés ou de chocs. En effet, près de la moitié des altérations de ce type ne sont pas des mycoses ! L'ongle incarné correspond à la pénétration d'un bord de l'ongle dans la chair, entraînant douleur et risque d'infection locale.

VERS L'ARRIÈRE DU PIED

Crampe sous le talon

Elle apparaît au lever, disparaît dans la journée et revient en soirée ? Il s'agit a priori d'une aponévrosite (ou fasciite), une inflammation de la membrane fibreuse qui sous-tend la voûte plantaire, l'aponévrose. Surtout si la personne court ou est en surpoids. Si le trouble devient chronique et que la radio montre une excroissance osseuse pointue sous l'os du talon (le calcaneum), c'est une « épine calcanéenne ».

PIED VU DU DESSOUS



Impression de brûlure à l'arrière du talon

Une sensation qui diminue lorsqu'on se repose mais qui empire le matin : il s'agit probablement d'une tendinite, autrement dit d'une inflammation du tendon d'Achille, qui relie l'os du talon au muscle du mollet. Ce trouble est souvent provoqué par une sollicitation importante du tendon liée à une pratique sportive intensive avec appui excessif sur les talons.

AU NIVEAU DE L'AVANT-PIED

Bosse douloureuse au gros orteil

Sûrement un « oignon », ou hallux valgus. Touchant à 90-95 % les femmes, favorisée par l'hérédité, l'âge, le port de chaussures étroites et/ou à talons hauts, cette déformation osseuse engendre une déviation du gros orteil et la formation d'une bosse sur le bord interne de l'avant-pied.

Raideur du gros orteil

Sans doute une arthrose du gros orteil, ou hallux rigidus... ou peut-être de la goutte. « Due à une accumulation d'acide urique dans les articulations, la goutte provoque des crises soudaines, une chaleur et une rougeur de la zone », précise le Dr Denarié.

Douleurs au niveau d'un orteil recourbé

Cela peut être un orteil en marteau ou en griffe, une déformation où le doigt de pied est recroquevillé. Comme l'articulation du dessus de l'orteil ressort trop, cela crée une friction avec la chaussure et l'apparition de cors au-dessus et à l'extrémité de l'orteil.

Douleurs sous l'avant-pied, à l'appui

C'est probablement une métatarsalgie, une douleur en regard des os métatarsiens, entre la voûte plantaire et les orteils, induite par une mauvaise répartition des charges au niveau du pied. Ce qui est possible en cas d'architecture anormale de l'avant-pied ou d'une prise de poids. Mais il peut aussi s'agir d'une fracture de fatigue.

Décharges électriques lors de la propulsion du pied

C'est probablement un névrome de Morton, une métatarsalgie particulière souvent localisée entre le 2^e et le 3^e orteil ou le 3^e et le 4^e, et causée par une irritation d'un nerf qui chemine entre les os métatarsiens.



DÉFORMATIONS

Les semelles, c'est top !

Les modèles orthopédiques ont connu d'importantes améliorations ces dernières décennies. Ils permettent désormais de soulager de nombreux troubles mécaniques.



► Pour quels problèmes ?

Désormais, les semelles sur mesure permettent de traiter un très large éventail de troubles. « Les déformations comme les pieds plats ou creux, l'hallux valgus ou les orteils en griffes; les douleurs qui touchent l'avant-pied, telles que les métatarsalgies ou le névrome de Morton; les douleurs de l'arrière-pied, dont l'épine calcanéenne et la tendinite achilléenne; ou encore les durillons et les cors liés à des appuis trop importants », énumère l'orthopédiste-orthésiste Jacques Fecherolle.

► Comment agissent-elles ?

Notamment en répartissant mieux les pressions exercées sur la plante du pied, grâce à un savant mélange de surélévations et de creusements. « Une semelle pour pieds creux présente un surélévation au niveau de l'arche afin de la soutenir, et une cuvette au niveau du talon pour diminuer les charges qu'il doit supporter. Une semelle pour une douleur liée à un névrome de Morton comprendra, elle, un surélévement de l'avant-pied », illustre Jacques Fecherolle.

► Quel est leur intérêt ?

Conçues sur mesure, les semelles orthopédiques, ou orthèses plantaires, permettent de compenser divers déficits du pied et de soulager la douleur qui y est liée. « En cas de troubles légers ou modérés, souligne le Dr Sarron, elles constituent une alternative simple et non invasive à la chirurgie. » En quelques décennies,

les orthèses ont beaucoup gagné en confort, en finesse, en résistance et en efficacité. « Cela, grâce à l'arrivée de matériaux plus souples et plus résistants, comme le thermoplastique ou la résine EVA, et de techniques de fabrication plus précises, telles que le thermocollage ou le thermoformage », précise Cyril Marchou.

► Comment s'en procurer ?

Les semelles orthopédiques sont prescrites par un médecin, puis confectionnées par un podologue ou un orthopédiste-orthésiste. Lesquels « analysent la forme et les différents points de pression du pied, ainsi que la démarche et la façon de se tenir debout du patient. À partir de ces données, ils déterminent le ou les troubles impliqués et les corrections néces-

saires », explique Cyril Marchou. Les semelles sont ensuite moulées sur le pied du patient. Leur prix est compris entre 75 et 360 € la paire, dont 17,32 € seulement remboursés par la Sécurité sociale. Leur durée de vie s'élève à 1 à 2 ans en moyenne. Dans quelques cas (pied creux, par exemple), elles doivent être renouvelées sur le long terme, voire à vie.

► Quelles limites ?

Pour les troubles sévères, il faut associer les orthèses à de la kinésithérapie et/ou des injections d'anti-inflammatoires. « En cas d'aponévrose plantaire très douloureuse, des massages profonds permettront le relâchement de la musculature et de la membrane fibreuse sous le pied (aponévrose). En l'absence d'amélioration après plusieurs semaines, on pourra envisager une infiltration de cortisone », indique le Pr François Rannou, rhumatologue rééducateur (hôpital Cochin, Paris). « Des chaussures thérapeutiques et/ou des orthèses d'orteils (voir encadré ci-contre) peuvent aussi aider », ajoute le Dr Sarron.

CHIRURGIE

Des progrès remarquables

Envisageables en cas d'échec des méthodes simples, les interventions d'aujourd'hui n'ont plus rien à voir avec celles d'il y a vingt ans !



Efficace et rapide, l'opération de l'hallux valgus consiste à sectionner certains os du gros orteil pour les réaligner.

Lors de ces quinze dernières années, des progrès considérables ont été accomplis. « La chirurgie du pied est désormais moins invasive et plus efficace. Et elle se fait de plus en plus sous anesthésie locorégionale (de la jambe et du pied) et en ambulatoire », résume le Dr Christophe Piat. Cette évolution découle notamment de la miniaturisation des instruments. « Pour sectionner les os, des fraises de quelques millimètres de diamètre ont remplacé les scies de plusieurs centimètres de long d'il y a une dizaine d'années », illustre le Pr Didier Mainard. Ces avancées ont permis l'avènement de techniques moins traumatisantes, assurant une récupération plus rapide et une diminution des douleurs postopératoires : les chirurgies mini-invasives et percutanées, qui nécessitent respectivement une incision de 1,5 et 0,5 cm,

80%
DE L'ACTIVITÉ DE
LA CHIRURGIE
DE L'AVANT-PIED
CONCERNE
L'HALLUX VALGUS.

contre jusqu'à 7 cm pour les interventions classiques à « ciel ouvert ». Désormais, « certains patients souffrant d'hallux valgus viennent nous consulter d'emblée et non plus en dernier recours », constate le Pr Mainard. Longtemps redoutée, la chirurgie est en train de transformer la prise en charge des troubles du pied.

D'excellents résultats pour l'hallux valgus

La pathologie la plus opérée concerne l'hallux valgus. La chirurgie est indiquée lorsque la douleur rend difficiles le chaussage et les activités quotidiennes ; ou en cas d'hallux valgus de l'adolescente, pour des raisons psychologiques. Mais jamais pour une simple gêne esthétique isolée. Le but est de réaligner le gros orteil afin d'éliminer la saillie osseuse : « Le chirurgien sectionne certains os (première phalange ou métatarsien), libère les tissus rétractés, puis réaxe les os avant de les fixer entre eux », explique le Pr Mainard.

Selon les habitudes du chirurgien et l'importance de la déformation, l'intervention est réalisée à ciel ouvert, en mini-invasif ou en percutané. « Dans ce dernier cas, il est préférable de s'adresser à un spécialiste qui réalise cet acte en routine, car sa maîtrise nécessite une certaine expérience », conseille le Dr Piat. L'intervention dure moins de 30 minutes. La marche est possible le soir même, avec des chaussures spéciales prescrits pour

3 à 4 semaines. Le taux de très bons résultats à 5 ans atteint 90 %. Les complications possibles (dans moins de 10 % des cas) : infection, raideur du gros orteil, récurrence.

Des interventions souvent moins invasives

La chirurgie peut soulager divers autres troubles de l'avant-pied, tels que les déformations d'orteils, l'arthrose du gros orteil ou le névrome de Morton. « Souvent, ces interventions sont encore moins lourdes que celle de l'hallux valgus, et se font en percutané ou en mini-invasif », souligne le Pr Mainard. Ainsi, l'opération du névrome de Morton, qui consiste le plus souvent à retirer le nerf à l'origine de la douleur, prend 15 minutes et permet de marcher le soir même sans chaussures. « Mais la facilité des gestes et les bons résultats obtenus ne doivent pas occulter les possibles complications, parfois invalidantes, comme une diminution de la mobilité du pied voire l'apparition d'une arthrose », prévient le Dr Sarron. Il faut donc discuter des risques avec son chirurgien avant l'opération. » Enfin, pour ce qui est des troubles de l'arrière-pied (tendinites achilléennes, entorses de cheville...), l'épine calcanéenne exceptée, ils nécessitent encore des interventions à ciel ouvert. Mais même ici, précise le Dr Christophe Piat, « certains praticiens tentent déjà de développer des interventions moins invasives ».

DES ORTHÈSES POUR CORRIGER ET LIMITER LES DOULEURS

- **Orthèses d'orteil, ou orthoplasties** : moulés sur le patient, ces dispositifs en silicone soulagent divers troubles (hallux valgus, chevauchement, orteils en griffe...). Réalisées par un podologue, elles corrigent les déformations et/ou diminuent les frictions.
- **Orthèses d'ongles, ou orthonyxies** : il s'agit d'agrafes fixées à la surface de l'ongle. Elles visent à corriger une courbure trop importante, pouvant induire douleur et ongle incarné. « En exerçant une tension constante - et indolore - sur l'ongle, elles l'obligent à pousser droit », indique Cyril Marchou.

Infos pratiques



Une journée dédiée à la prévention

Le 6 juin se tiendra la dix-septième édition de la Journée nationale de la santé du pied. Organisé par l'Union française pour la santé du pied (UFSP), cet événement permet de bénéficier d'un diagnostic et de conseils de prévention gratuits, délivrés par des podologues bénévoles. Pour connaître les actions près de chez soi : <https://sante-du-pied.org/>; rubrique « grand public » puis « les actions de prévention près de chez vous ».

ATTENTION AUX SEMELLES « CONFORT » EN VENTE LIBRE

Amortissantes, massantes, antitranspirantes, chauffantes, pour pieds plats ou creux... les semelles en vente libre « peuvent, en cas d'utilisation prolongée ou inadaptée, induire des pathologies du pied », alerte le Dr Sarron. Les semelles amortissantes en silicone peuvent ainsi provoquer une aponévrosite (inflammation de la membrane fibreuse sous le pied); les chauffantes, des gonflements douloureux (œdèmes) en cas de maladie vasculaire, etc. « Il est conseillé de les utiliser temporairement, et de surveiller la réaction du pied », indique le Dr Sarron. « Et veiller à ce qu'elles ne réduisent pas le volume de la chaussure, sinon gare aux frottements délétères », ajoute le Dr Denarié. Dans tous les cas, demander conseil à son médecin ou à son pharmacien avant l'achat. Et consulter au moindre trouble.

À LIRE

● UN GUIDE POUR TROUVER CHAUSSURE À SON PIED

Sous-titré « Connaître ses pieds pour choisir ses chaussures », ce guide de huit pages délivre les conseils de chaussure du Dr Alain Goldcher, spécialiste du pied, fort d'une trentaine d'années d'expérience. Bien-venu dans un domaine où il existe très peu d'ouvrages

destinés au grand public, cet outil aidera à éviter bien des désagréments liés à des chaussures inadaptées : cors, durillons, hallux valgus... *Petit guide n° 467, « Pieds, chaussures et bien-être », Dr Alain Goldcher, éditions Aedis, 3,50 €.*

Qui consulter

● Son médecin traitant en cas de douleur persistante ou récidivante au pied ou de mycose. Si besoin, il prescrira un traitement ou des soins de podologie-pédicurie. Selon les troubles, il pourra aussi vous aiguiller vers un dermatologue (verruve douloureuse, ongle incarné...), un podologue

ou un orthopédiste-orthésiste (semelles orthopédiques), un kinésithérapeute (massages...), un diabétologue (en cas de diabète), ou encore un chirurgien. ● Directement un pédicure-podologue, mais ses soins ne sont remboursés que pour certains diabétiques, et après prescription par un médecin.



Des produits récents...

● Crème Soins protection intense des laboratoires Apivita. Commercialisée en pharmacie et parapharmacie depuis fin 2018, elle peut être utilisée par les personnes diabétiques. La marque Apivita est recommandée par l'UFSP. 12,90 € le tube de 100 ml.

● Collection printemps-été 2019 de Caroline Macaron, une marque de chaussures féminines adaptées à l'hallux valgus léger. Pour en savoir + : www.carolinemacaron.com



SUR LE WEB...

● Un site Internet dédié

Conçu par un groupement de médecins canadiens spécialistes du pied et indépendants, « désireux d'offrir une approche de qualité à leurs patients », ce site délivre des informations sur les troubles les plus fréquents et sur les différents traitements possibles, médicamenteux ou non, les orthèses, la chirurgie... <https://piedreseau.com>

● Pour en savoir plus

- Page de l'Assurance maladie consacrée à l'hallux valgus :

www.ameli.fr/assure/sante/themes/hallux-valgus/symptomes-causes-evolution

- Page du Dr Tulio Sarron :

www.pathologiesdupied.com/acces-patients

- Site d'information sur la chirurgie du pied, conçu par un chirurgien orthopédiste : www.piedcheville.com