

Parce que la vie est belle après 50 ans

N° 39 - NOV - DÉC 2020 - 3,50 €

+ de Pep's magazine

MÉNOPAUSE
Passer le cap
en douceur

29 PAGES

VOS DROITS AU QUOTIDIEN

Les meilleurs experts pour
faciliter vos démarches

LE GUIDE ANTI-CRISE

Toutes les solutions
pour faire
des économies

Divorce à l'amiable :
les pièges à éviter

Permis : contester
un retrait de points

Épargne : intéressants,
les placements "green" ?

Conso : les meilleurs
abonnements vidéo

**Stop aux
ballonnements !**

**DIGÉRER EN PAIX
ET AVOIR UN
VENTRE PLAT**

**RECETTES
SPÉCIAL FÊTES**
Des bûches féeriques
à l'effet whaouuu !

Marche, équilibre,
dos en forme...

**BON PIED,
BONNE SANTÉ !**

Les conseils de nos
pros pour en prendre
soin au quotidien

DÉCO DE NOËL
Dresser
une belle table

DEAUVILLE
Un patrimoine
balnéaire d'exception !

JARDIN
Réussir ses
plantations d'automne



BON PIED, BONNE SANTÉ !

*Pourquoi il est important
d'en prendre soin*

Malmenés dans les chaussures, cognés, tordus... nos pieds ont la vie dure. Or, des orteils aux ongles en passant par la voûte plantaire, ils sont plus fragiles que l'on ne croit. Lorsque des douleurs ou des déformations apparaissent, la capacité à marcher peut être compromise. Autrefois, l'armée rappelait à ses soldats que les pieds devaient être l'objet de soins intensifs et constants. Certes, nous ne sommes pas des fantassins, mais nos pieds méritent toute notre attention.

Par Sylvie Dellus

NOS EXPERTS



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



**Dr DELPHINE
DENARIE**
rhumatologue,
secrétaire générale
de la Société
française de
médecine et de
chirurgie du pied



CYRIL MARCHOU
podologue, délégué
de l'UFSP



Dr NAÏMA MIDOUN
dermatologue

Parce qu'ils sont essentiels à notre équilibre et nous supportent tout au long de la journée, les pieds doivent être chouchoutés.

Les pieds supportent le poids du corps

Avec ses 28 os, ses 20 muscles et ses 107 ligaments, le pied est conçu comme une véritable mécanique de précision.

LES ORTEILS

Ils sont souvent malmenés par des chaussures inadaptées en longueur, en largeur ou en hauteur.

● Ils souffrent parfois d'**arthrose**, surtout en cas d'hallux valgus, de pieds creux ou de surpoids.

● Ils peuvent se déformer, le meilleur exemple étant l'**hallux valgus**, cette déviation douloureuse du gros orteil (lire p. 102).

● Ils sont très sensibles aux chocs, en particulier les **« pieds grecs »** (le deuxième orteil plus long que les autres).

● Ils peuvent se recourber **« en griffes »** dans des chaussures trop hautes ou qui ne tiennent pas le pied.

LES TALONS

● L'os du talon (calcaneus) est recouvert d'un épiderme épais pour amortir chaque pas. Parfois, une **« excroissance osseuse (épine)**, très douloureuse, peut se former.

● Le tendon d'Achille assure la transmission entre les muscles du mollet et les os du pied. Il peut s'enflammer (tendinite) et se rompre.

LES ONGLES

Ils sont très exposés aux chocs. En cas de transpiration et d'humidité, la macération favorise le développement de **« champignons »**. D'où le risque de mycoses (lire p. 103).

L'APONÉVROSE PLANTAIRE

● Cette fine membrane qui sous-tend les plantes muscles de la plante du pied sert d'amortisseur.

● Elle supporte mal les microtraumatismes et peut s'enflammer (aponévrosite plantaire), voire se déchirer, ce qui est très douloureux. Première solution : le repos. Autre option : des semelles orthopédiques qui vont soutenir l'aponévrose le temps qu'elle cicatrise.

LE SAVIEZ-VOUS ?

LE PIED S'ALLONGE DE QUELQUES MILLIMÈTRES

Cela se produit à chaque fois qu'il s'écrase au sol au cours de la marche. Après la ménopause, les tissus (tendons, muscles...) se relâchent et il peut y avoir une prise de poids. Ainsi, certaines femmes gagnent une pointure.

LA VOÛTE PLANTAIRE

● Elle forme une sorte de pont qui donne au pied son élasticité. À chaque contact du pied avec le sol, la circulation sanguine est relancée.

● Les enfants ont les pieds plats jusqu'à 4-5 ans, ce qui les aide à marcher. Si la voûte plantaire n'est pas formée à 6-8 ans, un bilan chez un podologue s'impose. Des semelles orthopédiques peuvent alors corriger ces pieds plats.

● Un pied creux génère des problèmes sous l'avant-pied et les orteils, tout le poids du corps portant vers l'avant.

2 bonnes raisons d'en prendre soin

Lors de la marche, les pieds sont à la fois moteurs et capteurs. Ce sont eux qui donnent l'impulsion et qui s'adaptent à la nature du sol et aux obstacles.

1 Pour éviter la sédentarité.

C'est une évidence mais, sans les pieds, nous ne pourrions ni garder l'équilibre, ni marcher. Selon leur morphologie, certaines personnes appuient davantage sur l'avant-pied, d'autres plutôt sur les talons. Si ces appuis sont trop marqués, des douleurs, des durillons ou des problèmes plus graves peuvent apparaître, obligeant la personne à limiter son périmètre de marche.

2 Pour préserver son dos.

Un mauvais appui du pied se répercute sur la cheville, le genou et le bassin. Les membres inférieurs étant connectés au rachis, des douleurs apparaissent à la longue au niveau du dos. Les podologues examinent vos pieds mais vérifient aussi votre statique pour, éventuellement, la corriger à l'aide de semelles faites sur mesure.

QUE FAUT-IL PENSER DE LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ?

Cette technique a le vent en poupe. Elle consiste à masser différentes zones nerveuses du pied. Le but : soulager les tensions et stimuler les capacités vitales de l'organisme. Des études ont montré un effet antistress. Pour le Dr Delphine Denarié, rhumatologue, « c'est une médecine alternative qui n'est pas dangereuse ». Le syndicat professionnel des réflexologues (syndicat-reflexologues.com) propose un annuaire des praticiens répondant à des critères de qualité.

LE BON DÉROULÉ DU PIED

De l'appui à l'impulsion, Cyril Marchou, podologue, nous explique la meilleure façon de marcher.



INFOGRAPHIE: PAULA SIMONETTI POUR SAINTE MAGAZINE

© WAVEBREA/MEDIA/MICRO - STOCK.ADOBE.COM



Peut-on prévenir l'hallux valgus ?

Cette déformation du gros orteil, très handicapante, touche surtout les femmes. Les pieds "à risque" peuvent être corrigés de façon à ralentir, voire à stopper la maladie.

L'hallux valgus est très facile à reconnaître. C'est cette boule, "l'oignon", qui se forme sur le bord extérieur de l'articulation du gros orteil. « La déformation peut apparaître à tout âge, y compris chez des personnes jeunes de 18-20 ans. Elle peut être congénitale, mais aussi acquise, surtout chez les femmes portant des talons hauts et des chaussures resserrées au bout », explique le Dr Delphine Denarié, rhumatologue. Différents facteurs augmentent le risque : le surpoids, les pieds plats non corrigés...

Sous l'effet de ces contraintes mécaniques, l'orteil se déforme progressivement en trois dimensions : il part vers l'intérieur, se soulève et effectue une rotation sur lui-même. Cette

torsion permanente est extrêmement douloureuse. Pour pouvoir marcher, il faut alors reporter le poids du corps sur les orteils voisins. Trop sollicités, ils peuvent à leur tour se déformer. Mais avant d'en arriver là, des mesures simples permettent d'enrayer la progression de la maladie.



» INFO +

L'opération de l'hallux valgus n'intervient qu'en dernier recours.

Surveiller les pieds des enfants

Pour Cyril Marchou, podologue, les facteurs favorisants peuvent être repérés très précocement et corrigés. Il recommande « une consultation dès 4 ans pour faire le point, puis tous les deux ou trois ans s'il n'y a pas de problème. L'adolescence est un âge clé. La pratique de sports à impact comme le foot ou le tennis nécessite un bilan. »

Changer de chaussures

Dès le début de l'hallux valgus, il est conseillé de porter des chaussures larges, au matériau souple et dont le talon ne dépasse pas 3-4 cm. C'est le meilleur moyen de freiner, voire de stopper la torsion de l'orteil. Des semelles orthopédiques, faites sur mesure, vont soulager les appuis (lire p. 106). Le port d'une orthèse sur le gros orteil réduit la douleur, mais ne règle pas le problème. « Elle peut être utile pour le confort, mais elle ne va pas redresser l'articulation », souligne le Dr Denarié. Pour cette dernière, la chirurgie n'intervient qu'en dernier recours. « Elle peut être nécessaire en fonction de la douleur et si la déformation est fixée, mais pas pour des motifs esthétiques », car la chirurgie de l'hallux valgus est loin d'être anodine. Pour redresser l'orteil, il va falloir couper en partie l'os, le fixer, parfois intervenir sur les tendons et les ligaments. Différentes techniques existent, de plus en plus "mini-invasives". « Le but est de redonner un appui normal. Mais, il peut y avoir des échecs et la récupération est longue », explique le Dr Denarié. Il faut compter un mois et demi à deux mois avant de reprendre le travail et la disparition de la douleur peut aller jusqu'à un an.

PIXEL-SHOT, LUMENIA / STOCK.ADOBE.COM (2)

Mycoses : on les traite sans tarder

Dues à un champignon ou à une levure, ces infections sont très contagieuses. Pour être efficace, le traitement doit durer plusieurs semaines.

Un terrain favorable au développement de champignons se compose de chaleur et d'humidité. D'où la fréquence des mycoses au niveau des pieds. Le plus souvent, elles apparaissent sur la peau avant d'entamer l'ongle.

Comment les reconnaître ?

« Dans la majorité des cas, une ou plusieurs fissures apparaissent entre les orteils. Au début, ce n'est pas douloureux. Puis, la peau commence à peler sur l'orteil et sur la plante des pieds. En général, un seul pied est atteint », explique le Dr Naïma Midoun, dermatologue. Lorsque l'ongle est touché, il prend une teinte jaunâtre ou bien blanchâtre. Il s'épaissit et devient plus difficile à couper. Dans sa forme la plus courante, l'infection est due à un champignon, le *Trichophyton rubrum*. Plus rarement, c'est la levure *Candida albicans* qui est en cause. Dans ce cas, il se forme alors un bourrelet rougeâtre autour de l'ongle.

Comment se retrouve-t-on contaminé ?

Les champignons et les levures se développent dans les milieux chauds et humides, et ils se transmettent facilement d'une personne à l'autre. On comprend mieux pourquoi marcher pieds nus à la piscine ou dans une salle de sport augmente le risque.

Comment se protéger ?

L'ennemi, c'est la macération. Les chaussettes en coton, à changer tous les jours, sont préférables aux matières synthétiques. Après la douche, on se sèche en insistant



A SAVOIR

Il est possible de poser un vernis cosmétique sur un ongle atteint, mais il faut l'appliquer sur le vernis-médicament.



» INFO +

Un antimycosique sous forme de crème permet de traiter le pied.

entre les orteils, sans partager les serviettes. Les diabétiques doivent être très attentifs à leurs pieds, car leur maladie les prédispose à des infections graves. Or les fissures dues aux mycoses facilitent l'entrée de germes potentiellement dangereux.

Comment se soigner ?

Pour traiter le pied, le Dr Midoun conseille le recours à un antimycosique de type ciclopirox olamine (avec ou sans ordonnance), sous forme de crème à étaler sur la peau et de poudre à pulvériser dans la chaussette. « Il faut utiliser les deux formes galéniques, matin et soir, pendant quatre à six semaines. »

Pour soigner l'ongle, les vernis antifongiques en vente libre ne sont effi-

caces que pour une infection limitée. Le Dr Naïma Midoun préconise, pour une mycose débutante, des produits à base d'amorolfine (avec ou sans ordonnance), à appliquer une fois par semaine pendant plusieurs mois. « Si l'atteinte est plus importante, il est primordial de faire d'abord fondre la kératine de l'ongle à l'aide d'une crème à base d'urée. Au bout d'un ou deux mois, on peut passer au vernis », précise la dermatologue.

Le traitement par voie orale (sur ordonnance) est réservé aux mycoses très évoluées. La terbinafine se prend une fois par jour pendant six à neuf mois. La prise de ce médicament nécessite un bilan sanguin pour surveiller les fonctions rénales et hépatiques. « Le traitement par voie orale est en général bien toléré », ajoute-t-elle. Le traitement d'une mycose est long et fastidieux. Mais c'est la clé de la réussite, car les récurrences sont fréquentes.

LIGHTFIELD STUDIOS / STOCK.ADOBE.COM - ALTOPRESS / PHOTOLTO / BSIP

Se débarrasser des cors et durillons

Ces petits bobos, trop souvent banalisés et qui touchent tout le monde quel que soit l'âge, peuvent devenir très douloureux et même s'infecter. Si la meilleure prévention reste l'hydratation de la peau, certains types de pieds sont plus à risque que d'autres.

Contrairement aux idées reçues, les cors et les durillons ne touchent pas que les personnes âgées. Ils se forment à n'importe quel âge sur une peau sèche, soumise à des pressions et des frottements. Les zones d'appui du pied sont les premières concernées, notamment les "coussinets" situés en arrière des orteils. Progressivement, la corne s'épaissit formant par endroits de petites plaques : les durillons. Au centre de cette plaque, une sorte de clou peut s'enfoncer dans la peau. Ce cor, sec et dur, devient rapidement douloureux. S'il se forme entre les orteils, avec un aspect mou dû à la macération, on parle d'œil-de-perdrix. À force de frotter sur la peau, il peut s'infecter.

Attention aux infections

« Tous les pieds secs sont à risque, en particulier chez les personnes âgées dont la peau devient plus fine. Cependant, les personnes qui marchent beaucoup, par exemple dans des chaussures de sécurité très rigides, ou celles qui ont des déformations de l'avant-pied (orteils en griffes, hallux valgus...), ou encore les pieds creux avec de mauvais appuis, ont aussi plus de risque de voir apparaître des cors et des durillons », note Cyril Marchou, podologue. Il est recommandé aux diabétiques, dont la peau est particulièrement fragile, de surveiller attentivement leurs pieds. « Le cor peut être anodin mais, chez un diabétique, il y a un risque de blessure et d'infection beaucoup plus important », dit le podologue.

Cyril Marchou déconseille vivement ce qu'il appelle "la chirurgie de salle de bains". « Je vois des personnes se blesser en essayant d'enlever un cor à l'aide d'un tournevis ou d'un cutter ! », s'exclame-t-il. Mieux vaut se rendre chez un podologue qui coupera le cor et ôtera son noyau à l'aide d'instruments stérilisés et jetables. Le praticien déconseille aussi l'usage de coricides en vente libre. « Ces acides ramollissent le cor en surface, mais ne le suppriment pas. Ils peuvent brûler la peau et provoquer des blessures chez un diabétique ou une personne âgée. »

Éviter les ponçages trop agressifs

Assouplir la peau reste le moyen le plus efficace de protéger ses pieds. Un geste indispensable à faire au quotidien. « Il vaut mieux choisir une crème adaptée aux pieds. Les produits contenant de la noix de karité sont intéressants, de même que les crèmes à base d'urée, idéales pour les pieds très secs », assure Cyril Marchou. Le ponçage de la corne ne fournit aucun effet préventif sur les cors et les durillons. Beaucoup trop agressif, il peut au contraire aggraver le phénomène.

CHERRIES.ALEXXXI, ANDRIANO, CZ / STOCK.ADOBE.COM (3)



» INFO +

Les cors et les durillons se forment surtout sur les zones d'appui.

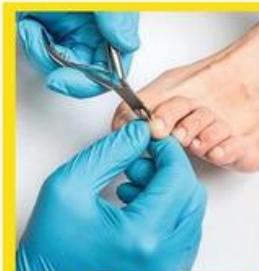


« La corne est une réaction de défense de la peau. De ce fait, lorsqu'on râpe, on stimule sa formation », rappelle le podologue.

LE CONSEIL D'EXPERT Abraser légèrement le talon, sur pied humide pour ne pas provoquer d'échauffement, et pas plus d'une fois par semaine. Pour prévenir la récurrence, les chaussures taillées dans un matériau souple et dotées de talons à la bonne hauteur (voir p. 106) sont préférables. Des semelles orthopédiques peuvent également venir corriger les appuis du pied afin de limiter les pressions et les frottements.

L'ART DE SE COUPER LES ONGLES

→ Ce geste nécessite beaucoup de soins et d'attention pour éviter l'ongle incarné. La bonne méthode ? Une coupe droite avec des côtés très légèrement arrondis. Le meilleur outil : la pince à ongles.



ONGLE INCARNÉ : DÉSINFECTEZ IMMÉDIATEMENT !

En repoussant, un ongle mal coupé érafle la peau et s'y enfonce. Non seulement l'ongle incarné fait très mal, mais la plaie peut également s'infecter. Le problème est particulièrement fréquent chez les adolescents qui cumulent tous les facteurs de risque : mauvaise coupe de l'ongle, transpiration, macération des pieds... « Il faut réagir tout de suite et désinfecter. Un podologue pourra, par la suite, recadrer la coupe de l'ongle », précise Cyril Marchou.

À quoi ressemble la chaussure idéale ?

Trouver chaussures à son pied n'a rien d'évident. Du talon à la semelle en passant par le matériau et les lacets, chaque élément a son importance.

Dans le choix d'une chaussure, les considérations esthétiques ne suffisent pas. Djamel Bouhabib et Cyril Marchou, tous deux podologues, nous indiquent les principaux points de vigilance.

Des talons à bonne hauteur

Des talons de 3,5 à 4 cm chez la femme et de 1,5 à 2 cm chez l'homme respectent au mieux la morphologie. Des talons trop hauts poussent le pied vers l'avant, exerçant une forte pression sur les orteils. Une chaussure trop plate oblige à tirer sur le tendon d'Achille et sur l'aponévrose plantaire, avec un risque d'inflammation.

Un matériau souple et respirant

Le cuir répond aux deux critères. « C'est un matériau noble qui permet de bons échanges thermiques et évite, contrairement au synthétique, la macération du pied. Par ailleurs, une chaussure en cuir assure un bon maintien », observe Djamel Bouhabib.

Une semelle confortable

Elle doit être semi-rigide pour bien soutenir le pied. Avec une semelle trop raide, le pied, la cheville et le genou encaissent des chocs plus durs. Des douleurs peuvent apparaître jusque dans le dos.

COURIR OU MARCHER PIEDS NUS, UNE BONNE IDÉE ?

« Courir ou marcher pieds nus, c'est très bien », dit Djamel Bouhabib, podologue. Mais cela peut aussi être dangereux dans la rue ou à l'extérieur. Pour s'y habituer, le pied va devoir se transformer : les muscles, les articulations, la peau... Il faut compter 12 à 18 mois d'apprentissage. Petit à petit, une zone d'hyperkératose va se développer sous le pied pour lui conférer de la dureté et amortir les chocs de contact. Pendant cette période, je conseille d'alterner le port de chaussures dotées d'une semelle ultrafine avec le port de chaussures ordinaires. »

QUELS SONT LES BÉNÉFICES DES SEMELLES ORTHOPÉDIQUES ?

Lorsqu'elles sont réalisées sur mesure, ces semelles procurent un soulagement dans de nombreuses situations. Les explications de Djamel Bouhabib, podologue.

Quelles maladies du pied traitent-elles ?

Elles sont nombreuses : pieds plats ou creux, aponévrosite plantaire, épine calcanéenne, orteils en griffe, tendinite...

Peuvent-elles corriger la posture ?

Elles peuvent rectifier une mauvaise statique en modifiant les appuis et en répartissant les charges qui s'exercent sur le pied.

Que doit-on penser des semelles super-amortissantes ?

Un amorti trop important envoie au pied un mauvais signal. Le problème à la longue est que celui-ci ne va plus jouer pleinement son

rôle lors des impacts au sol. Le capiton plantaire va s'atrophier, perdre de l'épaisseur et donc de l'efficacité.

Peuvent-elles relancer la circulation sanguine ?

Des semelles vendues dans le commerce prétendent "tonifier" les jambes. Elles ont une incidence sur le réseau veineux. Mais il ne faut pas les porter plus de trois mois, car elles modifient la statique.

À SAVOIR Pour être remboursées, elles doivent être prescrites par un médecin. Le podologue peut les renouveler durant trois ans. Il est conseillé de les changer deux fois par an chez l'enfant, tous les ans chez l'adulte. Le prix varie de 130 à 160 €. La Sécurité sociale prend en charge 60 % sur une base de 25,88 à 28,86 € selon la pointure.

Talons aiguilles, sabots, claquettes... ce qu'on leur reproche

Il n'est pas interdit de craquer pour un modèle de chaussures. Mais pour la santé des pieds, mieux vaut alterner talons hauts, talons bas, chaussures ouvertes ou fermées.



Les stiletto

Trop hautes ! On peut porter des talons aiguilles le temps d'une soirée. Le seul risque, c'est de se tordre les pieds. Mais c'est un modèle à proscrire au quotidien...



Les ballerines

Le verdict de Cyril Marchou est sans appel : « Elles sont trop plates, trop souples et, surtout, elles ne maintiennent absolument pas le pied. »



Les tongs

« On ne peut les porter qu'à la plage. Elles ne protègent de rien et n'ont aucun amorti. Les Birkenstock sont un peu moins nocifs puisqu'ils ont une semelle », note Cyril Marchou. Le caoutchouc inséré entre le gros orteil et son voisin peut blesser la peau. « C'est redoutable chez les diabétiques », dit Djamel Bouhabib.



Les sabots en plastique

Les sabots de type Crocs donnent une fausse impression de confort. Le matériau étant trop souple, le pied n'est pas soutenu. Les orteils sont donc obligés de s'agripper à la chaussure. On peut très bien les porter de façon occasionnelle, mais certainement pas tous les jours.



Les baskets

Il vaut mieux une basket en cuir qu'en synthétique, fermée avec des lacets plutôt que du Velcro pour s'adapter au volume du pied. L'amorti de la semelle doit tenir compte du poids de la personne et de l'activité physique pratiquée. Attention aux sneakers, ces modèles de ville d'allure sportive : « Ce ne sont pas des chaussures de sport, mais des baskets déguisées en chaussures », assène Djamel Bouhabib.