

Vos pieds parlent

Par Audrey Wall



Nos pieds, souvent négligés et sous-estimés, sont essentiels à notre mobilité, notre qualité de vie et notre survie. Composés de 26 os, 2 os sésamoïdes, 33 articulations, 19 muscles et 107 ligaments pour chaque pied, ils allient forme et fonction. Ce sont des merveilles d'ingénierie conçues pour nous propulser et nous emmener à destination.

La peau de nos pieds peut sembler ordinaire, mais elle est une merveille complexe de coussinets adipeux, de pores et de vaisseaux sanguins, veillant à ce que chaque pas soit équilibré et que la pression soit uniforme. La peau de la plante du pied est la plus épaisse du corps.

Des plis qui la traversent de part en part réagissent à la pression de la marche et de la station debout. La plante du pied comprend jusqu'à 200 000 terminaisons nerveuses hypersensibles. C'est pourquoi les pieds sont chatouilleux et marcher sur un caillou fait mal!

Les ongles d'orteil sont des merveilles complexes comportant plusieurs couches de tissus riches en protéines, une matrice favorisant la croissance et plusieurs membranes délicates conçues pour prévenir les invasions bactériennes et les infections. Ils protègent le bout des orteils contre les blessures et améliorent leur sensibilité. Ils poussent environ 1 mm par mois.

Callosités

Les callosités sont dues à une pression externe répétée sur des zones particulières du pied. Elles sont constituées de cellules cutanées dures et sont de formes et de tailles variables. En général, elles ne sont pas nuisibles, mais il faut les traiter pour les éliminer ou les empêcher de causer de la douleur ou d'autres troubles comme l'ulcération de la peau ou une infection. L'utilisation légère

et occasionnelle d'une pierre ponce lubrifiée avec du savon et l'application quotidienne d'une crème anticallosités peuvent aider à les améliorer.

Cors

Les cors, généralement ronds, ont la forme d'un cône renversé qui pénètre dans la peau. Ils apparaissent sur la surface mince et lisse des pieds et peuvent être douloureux. Utilisez des séparateurs d'orteils pour réduire la pression ou des coussinets non médicamenteux pour réduire leur croissance et la douleur.



Pied d'athlète

Le pied d'athlète est une infection fongique sur la plante du pied et entre les orteils. La peau se fendille, pèle et cause des démangeaisons. L'application d'une poudre médicamenteuse aide à réduire les démangeaisons et l'infection. Quand la peau entre les orteils blanchit, s'épaissit et se fendille, il faut consulter un médecin. Une crème antifongique médicamenteuse aidera. Le pied d'athlète non traité peut causer une mycose des ongles d'orteil. Les champignons adorent un environnement chaud, sombre et humide. Gardez vos pieds au sec!



« La peau de nos pieds peut sembler ordinaire, mais elle est une merveille complexe de coussinets adipeux, de pores et de vaisseaux sanguins. »

Ongle incarné

L'ongle incarné est douloureux. Il surgit de plusieurs façons p.ex., un petit bout d'ongle pénètre dans la peau! Porter des chaussures trop serrées, couper les ongles trop courts, ou jouer avec les ongles peut causer un ongle incarné. Gardez la zone propre pour éviter l'infection. Pour traiter un ongle incarné, prendre un bain de pied dans de l'eau chaude et salée, se sécher



doucement les pieds et appliquer une pommade antibactérienne. Si l'ongle est profondément incarné, une chirurgie pourrait être nécessaire.

Mycose de l'ongle du pied

La mycose de l'ongle touche près de 50 % des personnes de plus de 70 ans et jusqu'à un tiers des personnes diabétiques. Une mycose non traitée peut se propager et détruire complètement la tablette de l'ongle et causer d'autres infections dans le corps. La mycose peut commencer par un jaunissement de l'ongle, mais le champignon épaissira, jaunira et fera décoller l'ongle.

Les options de traitement comprennent l'application quotidienne d'un antifongique topique, la thérapie photodynamique (peu efficace) et la prise de comprimés oraux, qui nécessite un contrôle médical de la fonction hépatique. Méfiez-vous des traitements suggérant l'application de vinaigre, d'acides ou de remèdes « naturels », car la recherche est encore embryonnaire. Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour obtenir un diagnostic et un traitement. Le traitement topique exige de la diligence et de la persévérance; il faut parfois jusqu'à un an de traitements quotidiens. La thérapie photodynamique est un traitement plus court, mais plus coûteux.

Prenez soin de vos pieds

Il importe de prendre bien soin de vos pieds. N'utilisez jamais un couteau, une lame ou un outil d'atelier! Observez bien vos pieds – si vous les connaissez bien, vous remarquerez facilement tout changement. Soyez alerte aux signes comme la couleur, la forme ou la texture de la peau ou des ongles ainsi qu'aux changements dans la façon dont vos orteils, vos pieds et vos chevilles s'alignent ou ce que vous ressentez quand vous marchez ou êtes au repos. Mentionnez tout changement à votre fournisseur de soins de santé. Ce qui peut sembler bénin ne l'est pas

Votre équipe de soins des pieds

Un médecin de famille ou une infirmière praticienne peut diagnostiquer le trouble, le traiter et, au besoin, vous diriger vers un dermatologue ou un chirurgien plastique.

Un podologue ou un podiatre est un professionnel de la santé spécialisé en soins des pieds. Ces praticiens sont inscrits à l'Ordre des podologues de leur province ou territoire. Ils perçoivent une rémunération pour leurs services. Aucune référence n'est requise. Ils peuvent réaliser des procédures chirurgicales spécialisées, mais ont un pouvoir limité en matière d'ordonnance. Certains vendent des chaussures et des orthèses orthopédiques, des bas de soutien et des produits pour le soin des pieds.

Une infirmière en soin de pieds est une infirmière ou une infirmière auxiliaire autorisée ayant une formation spécialisée et des compétences en soin de pieds. Ces infirmières sont membres de l'Ordre des infirmières et infirmiers de leur province ou territoire. Leurs services ne sont pas gratuits. Aucune référence n'est requise. Les infirmières en soin de pieds ne peuvent prescrire de médicaments ni poser de diagnostic et ne font pas de procédures chirurgicales aux ongles ou aux pieds. Par contre, elles peuvent effectuer des visites à domicile ou tenir une clinique.



nécessairement. Vos pieds sont précieux. Il ne faut pas les négliger. En moyenne,

une personne marchera environ 178 000 km dans sa vie — presque 5 fois le tour de la Terre à l'équateur. Prenez soin de vos pieds et ils prendront soin de vous. 

Audrey Wall, i.a., B. Sc. inf., est conseillère provinciale bénévole pour l'Ontario auprès de l'Association canadienne des infirmières et infirmiers en soin de pieds et travaille au sein d'une équipe de santé familiale dans la région de Niagara.