

15. Prendre soin de ses pieds

*Chronique de la Mutuelle Saint-Martin sur Radio Notre-Dame du 11 décembre 2024
par l'Abbé Sébastien Thomas, vice-président du Conseil d'administration*

Père Sébastien Thomas, aujourd'hui, vous nous parlez de l'importance de prendre soin de ses pieds.

En effet, ce geste quotidien peut nous paraître anodin. Mais nous savons aussi qu'avoir mal aux pieds peut entraîner, par exemple, des répercussions sur les genoux, les hanches, le dos et jusqu'au niveau des cervicales. C'est pourquoi il est très important de prendre soin de ses pieds.

Il existe deux types de soins des pieds : la pédicurie et la podologie.

La **pédicurie** permet de traiter les affections douloureuses comme les cors, les durillons ou encore les ongles incarnés mais également le mal perforant plantaire qui est courant chez les diabétiques.

La **podologie** est le traitement par des appareillages et des soins de tous les dysfonctionnements liés aux pieds et, plus particulièrement, à leur statique ainsi qu'aux conséquences qu'elles peuvent occasionner au niveau des articulations des membres inférieurs et du rachis.

Quand doit-on consulter ?

On consulte à la suite du diagnostic d'un autre spécialiste ou médecin qui peut prescrire des soins de pédicurie ou des appareillages de podologie.

Mais il est possible de consulter directement en podologie soit pour des douleurs aux pieds ou aux genoux, soit pour des douleurs à la hanche ou au dos, notamment des lombalgies. Une semelle peut aussi traiter les douleurs dans les cervicales ou des raideurs dans la nuque.

Mais avant de consulter, il est peut-être bon de prévenir les problèmes de pied...

En effet, bien des problèmes de pieds peuvent être évités par des gestes simples :

- avoir une bonne hygiène des pieds qui doivent être lavés et essuyés, surtout entre les orteils pour éviter la formation de mycoses,
- avoir les ongles bien coupés,
- mettre des chaussettes en fil d'Ecosse plutôt qu'en synthétique qui entraînent beaucoup de transpiration,
- avoir des chaussures larges, adaptées à la forme du pied, en cuir et non pas en synthétique,
- masser ses pieds avec de la crème pour favoriser la circulation,
- rester en mouvement : plus vous êtes actif, moins vous développez de douleurs.

Les personnes diabétiques doivent faire particulièrement attention car elles ont une perte de la sensibilité, surtout au niveau des pieds, et peuvent développer parfois des cors infectés ou ulcérés. Il leur est recommandé :

- de faire vérifier leurs pieds par un tiers au moins une ou deux fois par mois,
- d'aller se faire soigner régulièrement par un pédicure