

Négligés à chaque pas

Enfant, nous pouvions facilement porter notre gros orteil à la bouche. Mais une fois adulte, cette partie du corps devient souvent hors d'atteinte. Sans doute est-ce pour cela que les pieds sont si souvent négligés. A moins que les gens n'oublient purement et simplement qu'ils ont des pieds enfermés dans leurs chaussettes et leurs chaussures.

La peau de la plante des pieds est trois à quatre fois plus épaisse que celle du reste du corps. Elle est donc assez forte pour résister aux quelque 3,5 millions de pas que nous faisons en moyenne chaque année – et le talon est le plus maltraité car il est le premier à toucher le sol durant la marche. Mais si elle est épaisse, la peau des pieds n'est pas insensible: elle contient plus de 7000 terminaisons nerveuses qui nous aident à marcher, garder l'équilibre et tâter des sols différents. Dans cette zone, les cellules adipeuses ne sont pas nécessaires: au contraire, elles risqueraient de rendre la peau glissante. Mais dépourvue de graisse, cette peau épaisse ne peut pas modifier rapidement son hydratation et elle a donc tendance à se dessécher. Surtout en été, quand les pieds s'exhibent en sandales. A noter cependant que les pieds ne sont guère plus à l'aise dans des chaussures fermées. Car bien des gens enferment leurs pieds dans des souliers trop hauts, trop étroits ou trop courts, simplement par souci d'esthétisme. Avec le temps, les fines articulations des orteils se déforment et ne retrouvent même plus leur position initiale lorsque les pieds sont nus. Des callosités de forme ronde se forment alors sur les articulations des orteils déformés. Ces durillons inesthétiques s'éliminent très difficilement. A noter qu'il est inutile d'enlever un cor si l'on ne change pas de chaussures: en effet, si les pieds restent enfermés dans des souliers qui ne leur conviennent pas, œils-de-perdrix, callosités, durillons et autres crevasses dans les talons continueront d'entraver la marche. Ces désagréments augmentent avec l'âge, lorsque la peau devient plus sèche et moins élastique. Certaines crèmes nourrissantes apportent à la peau la graisse, l'hydratation et la souplesse qui lui manquent pour éviter de se fendiller et de former des crevasses douloureuses. En général, les crèmes pour les pieds contiennent de l'urée, de la lanoline et du panthénol. Autant de substances actives qui favorisent l'hydratation, la cicatrisation et la réduction des callosités.

Les principaux principes actifs

La lanoline:

«La lanoline est un des meilleurs produits pour soigner les plaies», déclare le docteur Seidel, biochimiste chez Mibelle SA, à Buchs. Cette graisse de laine crue (*adeps lanae, lanolinum*) est produite par

les glandes sébacées des moutons. Lorsque la laine est lavée, elle passe dans l'eau dont on l'extrait ensuite par l'ajout d'acides. La graisse de laine est un mélange de masses liquides et solides. Elle s'utilise principalement en cosmétique. Les graisses contenues dans la lanoline adhèrent très bien à la peau, régulent sa teneur en eau et la protègent des agressions tout en favorisant la guérison des plaies.

L'urée (urea):

Pour que la peau reste douce et souple, la couche cornée doit contenir 10 à 15 % d'eau. L'urée permet à la peau abîmée d'approcher cet état idéal. L'urée réduit la formation d'excroissances cutanées et régénère la barrière de protection naturelle de la peau. Ces propriétés préviennent la déshydratation, la pénétration de substances nocives et la formation de callosités. Enfin, l'urée peut stocker des molécules d'eau et les transporter dans la couche cornée.

Le d-panthénol:

Le panthénol est aussi efficace pour soigner les peaux crevassées. Précurseur de la vitamine B, le panthénol se retrouve dans de nombreuses crèmes de soins car il régule l'hydratation de la peau (moisturizer). Il favorise également la formation de nouvelles cellules et donc la régénération cutanée.

Par chance, les cors et les durillons n'apparaissent pas d'un jour à l'autre. Bains de pieds, ponçages et applications de crème permettent d'éliminer élégamment les callosités naissantes. Conseil pratique: faire tremper brièvement la peau dure pour l'assouplir avant de l'enlever avec une lime. Mais pas trop longtemps, faute de quoi elle va gonfler et il ne sera plus possible de différencier peau saine et peau dure.

Excroissances tenaces

Autre problème d'excroissance cutanée: les verrues. Elles apparaissent lorsque le corps ou le système immunitaire sont affaiblis. Par exemple en cas de problèmes psychiques, d'efforts physiques trop importants ou lorsque les défenses de l'organisme sont diminuées. C'est typique des maladies virales – dont les verrues font justement partie. Le papilloravirus profite des moindres lésions cutanées pour pénétrer dans l'organisme, de préférence quand la peau est

chaude, humide et ramollie, comme à la piscine ou au sauna. Apparaissent ensuite des verrues vulgaires (verrucae vulgaris) ou des verrues plantaires (verrucae plantares). Les verrues vulgaires se développent lentement sur les pieds, les doigts et les mains, durcissent et deviennent de plus en plus rêches. Indolores, elles sont surtout inesthétiques. A l'inverse, les verrues plantaires peuvent être très douloureuses. Elles apparaissent sur les éminences du gros et du petit orteil ainsi que sur la plante des pieds. La pression du poids du corps les fait pénétrer plus profondément dans la peau à chaque pas. Ce qui provoque des douleurs lancinantes qui se manifestent à l'improviste – et disparaissent aussi souvent de manière spontanée. Mais elles peuvent aussi perdurer. Dans ce cas, voici les différentes formes de traitement possibles:

Les pansements à l'**acide salicylique** et à l'**acide lactique** brûlent la peau qui s'élimine ensuite par couches. Au fil du temps, la verrue finit par disparaître.

L'**acide chloracétique** exerce aussi une action corrosive, éliminant les couches supérieures des verrues. Des applications répétées permettent d'éliminer les verrues. Le processus fonctionne encore mieux si l'on ramollit la peau au préalable (bain de pieds). Pour protéger la peau saine de l'effet corrosif de l'acide, il est recommandé d'appliquer de la vaseline ou une autre crème grasse.

L'**azote liquide** permet de détruire les tissus par le froid (-192°C). Ce phénomène stimule tellement le système immunitaire que les cellules immunitaires se chargent de détruire les virus qui restent. Il faut renouveler l'opération jusqu'à la disparition complète des verrues – mais ne pas procéder plus d'une fois par semaine.

Frottements douloureux

Si elles sont anodines, les ampoules n'en sont pas moins désagréables. On peut le constater chaque fois que l'on achète de nouveaux souliers. Car on fait toujours la même erreur: on se réjouit d'inaugurer ces chaussures à la prochaine grande occasion – mais le plaisir d'exhiber ces nouveaux atours se transforme bien souvent en un douloureux cauchemar. Car si la chaussure frotte la peau, celle-ci commence par devenir plus fine. Les couches superficielles de l'épiderme se décollent alors et forment, avec les couches inférieures, une cloque remplie de liquide. A noter qu'il y a risque d'infection si la vésicule douloureuse éclate sous l'effet de la pression – à éviter donc.

Il existe actuellement des pansements en silicone qui atténuent les douleurs provoquées par les frottements tout en soignant l'ampoule. Ils sont formés d'un gel polymère qui maintient l'humidité de la plaie et la protège des frottements. Grâce à sa capacité à lier l'eau, le gel polymère est aussi très absorbant. Il

peut donc aussi bien s'utiliser sur les zones déshydratées (crevasses, durillon) que sur les ampoules remplies de liquide.

Tant que leurs pieds se portent bien et ne les font pas souffrir, la plupart des gens oublient que c'est grâce à eux qu'ils peuvent marcher. D'autres personnes à l'inverse ne cessent d'y penser, les considérant comme une «zone à problème»: leurs orteils sont trop gros ou trop longs, trop tordus ou tout simplement trop moches. Mais peu importe l'opinion qu'on a de ses pieds: ils méritent en tout cas un minimum de soins et d'attention!

Quand faut-il consulter un podologue?

Les personnes diabétiques qui souffrent de troubles sensitifs dans les pieds, les personnes qui ont des troubles circulatoires ainsi que toutes celles qui prennent des anti-coagulants ou ne peuvent plus atteindre leurs pieds avec leurs mains feraient mieux de consulter un podologue professionnel pour soigner leurs cors, verrues et durillons plutôt que de «bricoler» elles-mêmes vainement pendant des semaines. Mario Malgaroli, podologue dipl. exerçant à Baden et à Lucerne, ne voit pas d'un bon œil les expériences «chirurgicales» effectuées par les particuliers dans leur salle de bains: «L'automédication s'arrête lorsque le client qui n'obtient pas de résultat avec la lime se tourne vers la râpe ou même le couteau.» Cette méthode extrême n'élimine pas seulement la peau dure, elle enlève aussi la peau saine située autour du cor. «Même chose si l'on n'applique pas correctement les pansements contre les cors à l'acide salicylique et ceux en silicone. S'ils débordent du cor, ils abîment la peau saine, provoquant une prolifération de la couche cornée.»

Pour protéger la peau saine de la brûlure des acides, les fabricants recommandent d'appliquer de la vaseline autour des zones à traiter. Cela fonctionne, pour autant que la personne soit souple et ait encore bon œil. Ce qui n'est plus toujours le cas des personnes âgées. Mieux vaut alors recourir aux services d'un professionnel. Quant aux personnes malades ou aux patients à risques, ils peuvent développer des infections ou connaître des problèmes de cicatrisation s'ils recourent à des procédés trop agressifs.

«High-heel's» ou si les pieds pouvaient crier

Contrairement aux animaux qui peuvent répartir leur poids sur quatre pattes, les humains pèsent de toute leur masse sur deux pieds. Les pieds, relativement fins, réalisent donc une véritable prouesse. Grâce à leur structure anatomique très complexe, ils peuvent supporter beaucoup plus qu'on ne le pense. Le pied se compose d'une partie compacte (le tarse, le talon), d'une partie centrale voûtée qui se prolonge jusqu'aux orteils, qui sont eux-mêmes très mobiles car constitués de petits os.

Grâce aux os massifs du tarse, le talon peut supporter à lui seul l'essentiel du poids du corps. A condi-

tion que le pied repose à plat. Mais la situation est bien différente si l'on porte des souliers à hauts talons. Ces chaussures répartissent le poids entre les orteils et le talon et le déplacent même entièrement sur les orteils quand les talons sont très hauts. Rien d'étonnant donc si les orteils souffrent. Mais les hauts talons allongent les jambes, cambrent les fesses et soulignent le galbe des mollets. Ce qui met le corps à rude épreuve. Les inconfortables des hauts talons peuvent donc souffrir de rétrécissement du talon d'Achille, de lordose et de pressions aux pieds. Mieux vaudrait en fait varier les chaussures : tantôt plates, tantôt fermées, tantôt ouvertes. Et se promener de temps en temps pieds nus. Rien de tel que le

changement pour préserver longtemps la santé des pieds.

Sabine Humi / trad : cs

Source:

www.scholl-footcare.ch

www.hautzone.ch

www.podologie.ch

www.orthopod.ch

www.dermaividuals.de