



Auteure
Charlotte
Chatelain



Pharmacie du Canon d'Or
59130 Lambersart



Le soin des pieds

Pourquoi prendre soin de ses pieds ?

L'objectif est de conserver votre aptitude à la marche en prévenant les infections, les traumatismes, les déformations des pieds et les incarnations des ongles.

Pour cela, il est recommandé de les examiner quotidiennement afin de prévenir certaines gênes et d'éventuelles douleurs. Pour observer dans le détail la plante de vos pieds, vous pouvez utiliser un miroir. Cet examen minutieux vous permettra de repérer et traiter certaines anomalies comme un cor ou durillon, une fissuration entre les orteils, un début d'incarnation d'un ongle ou une verrue plantaire.

La toilette des pieds

Tout commence par une bonne hygiène des pieds. Il est conseillé de se laver les pieds au minimum une fois par jour, ou davantage si vous transpirez beaucoup. Cette habitude empêche

toute macération qui pourrait favoriser l'apparition de mycoses cutanées.

Conseils :

- utilisez de l'eau pas trop chaude (37°C au maximum) : si vous prenez un bain, veillez à ne rester que 10 minutes pour éviter de ramollir et de fragiliser votre peau.
- utilisez un savon doux à pH neutre.
- prenez le temps de bien essuyer vos pieds et sécher correctement entre les orteils car l'humidité favorise la macération et donc l'apparition de mycoses et/ou de fissures entre les orteils.

À noter : vous pouvez utiliser du papier absorbant ou même utiliser votre sèche-cheveux.

Hydratez-les !

N'attendez pas que les talons se fendillent pour hydrater !

Conseils :

- Utilisez une crème hydratante en les massant doucement sans toutefois surcharger la zone entre les orteils pour éviter la macération. Privilégiez le dessus du pied, les talons et le pourtour des ongles.
- Sur une peau hydratée, si vous présentez des cors et/ou callosités, vous pouvez les poncer délicatement avec une pierre ponce ou une râpe douce.

À noter : le massage des pieds et de la voûte plantaire en particulier permet de combattre le stress mais aussi les tensions du corps.



- Soignez vos ongles

Pour éviter les blessures ou l'incarnation des ongles, coupez-les selon les étapes suivantes :

- Installez-vous dans un endroit suffisamment éclairé, après votre toilette, lorsque les ongles sont ramollis par le bain ou la douche.
- Utilisez de préférence des ciseaux à ongles (ou un coupe-ongles) préalablement désinfectés à l'alcool.
- Taillez vos ongles droits sans les couper trop courts sur les côtés.
- Nettoyez délicatement le dessous de chaque ongle, en proscrivant tout instrument pointu.
- Limez ensuite chaque ongle pour que chaque bord soit lisse.
- Coupez les cuticules autour de chaque ongle avec un coupe-cuticule.

Cas particulier : le diabétique

Si vous présentez des troubles de la sensibilité des pieds liés par exemple à un diabète ou une autre pathologie d'origine vasculaire ou artérielle, des précautions particulières doivent être prises en compte pour prévenir certains risques :

- **Les brûlures :** vous pouvez les éviter en vérifiant la température de l'eau, avant votre bain ou votre douche, avec la main ou le coude. Essayez de ne pas exposer vos pieds à des sources de chaleur directe comme une bouillotte, un radiateur, du sable chaud ou une cheminée...
- **Les blessures :** vous devez limiter les risques de plaies, qui peuvent s'infecter rapidement. Pour cela, veillez à proscrire l'usage d'instruments tranchants ou piquants (coupe-cors,

lames de rasoir, ciseaux pointus ...).

De plus, évitez la marche pieds nus (même sur la moquette ou à la plage) et les chaussures ouvertes (qui facilitent l'intrusion de corps étrangers blessants).

À noter : de manière générale, si vous êtes diabétique ou si vous avez des problèmes aux pieds, vous devez les inspecter tous les jours et les faire examiner chaque année par votre pédicure-podologue ou votre médecin traitant.

Pour la bonne santé de vos pieds, n'oubliez pas de pratiquer une activité équivalant à une demi-heure de marche rapide par jour !

« Marcher et bouger est bénéfique pour vos pieds ! »

