

# 10 ans de prévention

## JOURNÉE NATIONALE DE LA SANTÉ DU PIED

Conseils, dépistages et diagnostics gratuits par un podologue  
200 sites publics en France



VILLE DU GOSIER

**Montrez  
vos pieds  
à un podologue!**

**23 mai 2012**

de 9h à 14h

Ecole Germaine Lantin  
Bd du Général de Gaulle



UNION FRANÇAISE POUR LA SANTÉ DU PIED



# Sommaire

Les Français et leurs pieds .....	p. 3
Le rôle de l'UFSP .....	p. 4
La journée nationale de dépistage et de prévention du 23 mai 2012 ..	p. 6
11 000 podologues au chevet des pieds des Français .....	p. 8
Les affections du pied que soigne le podologue .....	p. 10
Le podologue et les pieds des enfants .....	p. 13
Le podologue et les pieds des sportifs .....	p. 16
Le podologue et les patients diabétiques .....	p. 19
Observatoire national de la santé des pieds .....	p. 22



Contact :  
Danièle Mascaro  
05 49 87 23 58 - 06 75 60 46 44

# Les français et leurs pieds

Nous faisons tous les jours entre 5000 et 6000 pas et 2,5 fois le tour de la terre dans notre vie. Les maux de pieds qui en résultent sont multiples et peuvent avoir des conséquences sur tout le membre inférieur mais également le rachis.

**68 % des Français souffrent de leurs pieds et 35 % des Français ont des maux et pathologies** qui nécessitent impérativement la consultation d'un podologue.

Les femmes enceintes, les adolescents en phase de croissance, mais aussi les enfants à partir de 5 ans doivent impérativement faire examiner leurs pieds.

Les sportifs, amateurs ou compétiteurs, savent mieux que personne ce que leurs performances doivent à leurs pieds et à leurs appuis.

Mais, les personnes diabétiques ou artéritiques, celles souffrant d'arthroses ou de rhumatismes doivent prendre des précautions beaucoup plus importantes. Les conséquences peuvent être dramatiques : le mal perforant plantaire est, ainsi, chaque année, à l'origine de **milliers d'amputations de patients diabétiques**.

Il faut savoir que, depuis 2008, l'Assurance Maladie rembourse les bilans et soins podologiques des diabétiques dont les risques de complications sont les plus graves. Il est ainsi impératif pour tous les diabétiques de vérifier leur "risque podologique" en consultant un podologue pour faire ainsi "grader" ce risque.

Par ailleurs, les affections du pied, chez les personnes âgées, ont un rôle souvent crucial dans l'apparition d'un cercle vicieux où sont associées marche difficile/douloureuse, chutes et perte de confiance, réduction des activités physiques, dénutrition et dépression.

Pourtant, nous "négligeons" nos pieds et si nous réagissons immédiatement à la moindre alerte touchant une autre partie de notre corps, nous n'avons pas le réflexe "santé du pied". Et nos pieds sont ainsi condamnés à supporter les affections et les contraintes dont ils sont victimes, par notre négligence ou l'absence de conscience de l'importance des soins et d'une prévention des affections du pied.

# L'Union Française pour la Santé du Pied (UFSP)

L'UFSP est l'organisme fédérateur de la podologie. Association loi de 1901, créée en janvier 2003, elle regroupe uniquement des personnes morales :

- tous les syndicats de podologues quels qu'ils soient
- tous les instituts de formation de la profession
- les sociétés savantes et scientifiques qui s'intéressent au pied
- les fournisseurs et distributeurs de la podologie
- les associations de patients et d'usagers de la santé.

C'est ainsi la profession au sens large qui s'est mobilisée pour la prévention des pathologies du pied et pour que les Français comprennent l'importance de la santé de leurs pieds et s'en préoccupent davantage qu'ils ne le font aujourd'hui. L'UFSP entend informer la population de l'importance de la prévention pour conserver toute la vie ses pieds en bonne santé et sur les soulagements importants de tous les handicaps liés aux maux de pieds qu'un podologue peut leur apporter.

C'est dans ce cadre que l'UFSP a décidé de mener chaque année **une campagne nationale de prévention et de dépistage des affections du pied**. Tous les ans, ainsi, dans le cadre du "Mois mondial de la Santé du Pied", les podologues français accueillent le public pour des conseils et des diagnostics gratuits, dispensés dans des sites publics.

<b>Organisation de l'UFSP</b>	
Président	Djamel Bouhabib, podologue à Chambéry
Vice-présidente	Muriel Montenvert, podologue à Paris
Secrétaire général	Raphaël Courois, podologue à Caen
Trésorier	Annick Lhoste-Clos, podologue à Saint-Loubès (Gironde)

## **Adhérents de l'UFSP :**

- Fédération nationale des podologues
- 15 syndicats régionaux de podologues
- Institut de formation à la podologie de Lille
- Institut de formation à la podologie de Marseille

- Institut national de Podologie, Paris
- Association nationale d'évaluation et de recherche en podologie (ANREP)
- Association nationale des podologues du sport (ANPS)
- Association pour le Développement de la Podologie (ADP) Toulouse
- Association Clip Clap Podo
- Association Podo Concept
- Pierre Fabre Santé (laboratoire pharmaceutique)
- Sidas Podiatech (leader dans le domaine de l'adaptation de la chaussure au pied)
- Société Rodde (chaussures de santé, marque Bär)
- Chaussettes Kindy
- La boratoire Eliane.

# La journée nationale de dépistage et de prévention du 23 mai 2012

L'UFSP repart en campagne ! Le 23 mai 2012 se déroulera dans toute la France (120 sites publics et 150 sites scolaires entreprises concernés) la 10ème édition de la Journée nationale de prévention "Conseils et diagnostic gratuits par un podologue".

**Certaines actions se dérouleront exceptionnellement le samedi 25 mai.**

Le 21 mai 2003, la première édition a rencontré un large écho dans la population. La neuvième journée a eu lieu le 18 mai 2011, et s'est concrétisée par plus de 45 000 consultations émanant pour la plupart de patients qui n'avaient jamais "montré leurs pieds".

Le 23 mai 2012, grâce au soutien des médias et à la mobilisation des podologues, un maximum de Français qui n'ont jamais fait le point sur la santé de leurs pieds bénéficieront d'un accueil privilégié par un podologue dans le cadre de la "Journée Conseils et Diagnostic gratuits", au sein des **120 sites publics participants** (Caisses Primaires d'assurance maladie, caisses de mutualité sociale agricole, municipalités, caisses de retraite, etc...) et des **150 sites en milieu scolaire** (examen des pieds des enfants). La liste complète sera publiée sur HYPERLINK "http://www.sante-du-pied.org" [www.sante-du-pied.org](http://www.sante-du-pied.org) (actualités) à compter de mars 2012.

La manifestation a comme objectif principal de faire prendre conscience à nos compatriotes de l'importance que revêt la santé de leur pied, y compris au niveau de l'ensemble de leur statique. Les podologues accueillent ainsi des patients de tous âges et dans toutes situations.

## **"Montrez vos pieds !"**

Les Français ne se préoccupent pas suffisamment (c'est le moins que l'on puisse dire) de la santé de leurs pieds. Les médecins généralistes, c'est bien connu, font rarement "déchausser" leurs patients. Cette situation est particulièrement préjudiciable pour des patients "à risque", comme les diabétiques ou les personnes âgées. Mais, elle peut avoir des conséquences très négatives pour d'autres catégories de la population. Ainsi, les visites des podologues de l'UFSP dans les écoles maternelles ont mis en évidence un état déjà très préoccupant des pieds de nombre de bambins, notamment provoqué par un chaussage inapproprié.

Il est ainsi essentiel d'inculquer à la population un réflexe "santé du pied" qui se traduit, dans les faits, par la volonté de "montrer ses pieds" régulièrement à un podologue, un peu comme les Français ont fini par le comprendre vis-à-vis des chirurgiens-dentistes.

Chaque Français est donc concerné par cette journée de prévention mais il est important que les parents des enfants de 4 à 6 ans profitent de cette journée pour une première consultation d'un podologue.

Tous ceux qui pratiquent un sport, les personnes âgées, les femmes enceintes, notamment, bénéficieront de conseils précieux et d'un diagnostic de leur situation.

S'agissant des personnes diabétiques, la consultation s'avère INDISPENSABLE (gardons à l'esprit qu'il y a des milliers d'amputations chaque année à cause des lésions de pied chez les diabétiques).

### **Les conseils de chaussage**

Les podologues prodiguent également des conseils de chaussage pour éviter les pathologies qu'induit un chaussage inadapté, qu'il s'agisse de la chaussure de l'enfant, de la chaussure de sécurité ou de la chaussure de ville, notamment pour les femmes.

# 11 000 podologues au chevet des pieds des Français

La réglementation parle de "pédicure-podologue" mais le terme de "podologue" a tendance à s'imposer un peu comme on parle de "kinés" au lieu de "masseurs-kinésithérapeutes" (titre officiel).

Il y a aujourd'hui 11 000 podologues en France. Le podologue exerce une profession de santé et il a des compétences spécifiques. Il doit obtenir un diplôme d'État après trois années d'études post-bac. C'est une des rares professions qui, après un examen clinique, a le droit de poser un diagnostic. Le podologue a également le droit de prescrire les produits nécessaires au traitement qu'il met en oeuvre et notamment les médicaments (topiques) à usage externe et un certain nombre de pansements. Il peut également, directement, renouveler la prescription des orthèses plantaires de moins de trois.

La profession est dotée d'un Ordre des podologues (mis en place en 2006, avec un Conseil national et des conseils régionaux) et d'un Code de déontologie.

Pour les orthèses plantaires, le podologue préconise leur mise en place auprès du médecin qui établit la prescription pour obtenir la prise en charge par l'assurance maladie. Depuis 2009, le podologue peut renouveler directement la prescription si la prescription initiale du médecin a moins de 3 ans.

Le podologue effectue des soins courants et soigne certaines lésions des pieds (durillons, cors, verrues plantaires, ongles incarnés, malformations de l'ongle...). Il effectue aussi tous les soins de l'ongle jusqu'à la mise en place d'ongles de substitution. Il confectionne également des orthèses amovibles (de protection ou de repositionnement d'orteils), à partir de matériaux non traumatisants, à porter dans la journée ou la nuit. Il réalise enfin des orthèses plantaires. Ce sont des semelles adaptées, dans tous types de matériaux, qui permettent de soulager ou de corriger une déformation et/ou une démarche anormale ou irrégulière.

## **L'absence de remboursement par l'assurance maladie sauf pour les diabétiques de grade 2 et 3**

Les orthèses plantaires, qui ont bénéficié de la prescription d'un médecin, sont remboursées dans certaines conditions et jusqu'à un certain montant. Les soins ne sont pas remboursés.



La profession s'est mobilisée pour que l'assurance maladie s'implique pour rembourser les traitements du pied dans le cadre de pathologies lourdes ou pour les personnes dépendantes.

Une première convention a été signée en décembre 2007 entre l'Union Nationale des Caisses d'Assurance Maladie et la Fédération Nationale des Podologues pour la prise en charge des soins podologiques des personnes diabétiques de grade 2 et 3.

# Les affections du pied que soigne le podologue

Parmi les maux de pieds les plus courants, **durillon** et **cor** sont des épaissements de la couche superficielle de la peau. Ce sont des protections qui, en prenant trop d'importance, deviennent douloureux. On les trouve aux points de frottement et de pression. Les durillons siègent sur les points d'appuis (avant pied) et les cors sur des saillies osseuses (griffe d'orteil)...

On peut aussi souffrir d'un " **pied d'athlète**" qui est une infection de la peau, caractérisée par des démangeaisons, des troubles, des rougeurs ou la formation de cloques et souvent compliquée de mycoses. L'affection est courante chez les athlètes mais elle ne touche pas qu'eux.

N'oublions pas **les verrues plantaires**, contagieuses, que l'on trouve à la plante des pieds ou sous les orteils.

**L'ongle** est aussi une "victime" régulière de multiples agressions. Il peut être atteint par un champignon et, sans traitement, l'extension vers les ongles voisins sera inéluctable, entraînant effritement et destruction. Il peut aussi changer de couleur et de qualité.

Un fragment d'ongle peut pénétrer dans la chair et provoquer douleur, inflammation et infection : c'est **l'ongle incarné**. L'ongle peut aussi se décoller partiellement ou s'épaissir, du fait de micro-traumatismes répétés.

Il faut enfin compter avec les troubles de la transpiration qui sont à surveiller et à traiter, qu'il s'agisse de transpiration excessive ou, au contraire, de sécheresse cutanée.

## La consultation du podologue

Toute consultation débute par un examen clinique qui permet au praticien de poser un diagnostic podologique avant d'entreprendre le traitement thérapeutique adapté. En fonction des problèmes posés, il effectue les soins courants (notamment la coupe et les soins des ongles) et soigne certaines lésions (durillons, cors, verrues plantaires, ongles incarnés, malformations de l'ongle,...).

Il traite au niveau des pieds la plupart des problèmes de la peau et notamment les troubles de la sudation et leurs conséquences. Il calme également les irritations locales et détend l'ensemble du pied par application de baumes en massages. Dans tous les cas, il prescrit les produits nécessaires au traitement et notamment les médicaments à usage externe.

## Les techniques de traitement de l'ongle

Le podologue utilise différentes techniques, qui s'apparentent à l'orthodontie, pour décompresser l'ongle en modifiant sa courbure, évitant ainsi la récurrence d'un ongle incarné ou un acte chirurgical plus contraignant.

C'est le rôle de **l'orthonyxie** qui permet de remplacer totalement ou partiellement l'ongle, de façon temporaire, le temps d'une repousse normale. Une nouvelle technique permet aussi de mettre en place un ongle artificiel de substitution, permettant dans certains cas de pratiquer une orthonyxie.

## La réalisation d'orthoplasties

Après avoir effectué les soins qui s'imposent, le podologue peut être amené à isoler la zone de frottement afin de soulager les kératomes que sont les cors, durillons, oeils-de-perdrix, etc... Pour cela, il réalise **une orthoplastie** qui est une orthèse amovible que le patient doit porter dans la journée. Façonnées en élastomère de silicone, ces orthèses souples ou semi-souples peuvent être aussi bien protectrices que correctrices. Le podologue peut également réaliser des orthoplasties pour corriger les déformations et leurs conséquences douloureuses sur les orteils et l'avant-pied .

Enfin, le podologue peut mettre en place des contentions nocturnes, qui sont des orthèses amovibles, rigides ou semi-rigides, moulées sur le pied, pour maintenir les orteils, l'avant-pied ou tout le pied dans une position corrigée en phase de repos.

## La réalisation d'orthèses plantaires

Une douleur au niveau des pieds, des chevilles, des genoux, des hanches ou du dos peut être provoquée par un mécanisme articulaire ou musculaire qui fonctionne mal. Il faut alors impérativement faire contrôler ses appuis par un podologue. Celui-ci, après un examen clinique, posera un diagnostic et réalisera une analyse de la mécanique de vos pieds et du membre inférieur. Car chaque pied est unique avec des formes et des volumes spécifiques. Pieds plats, pieds creux, déformation vers l'extérieur ou l'intérieur du talon, oignons, orteils en griffes sont ainsi des pathologies courantes. Mais, vous pouvez aussi souffrir d'une "fracture de fatigue", d'une instabilité de la cheville ou d'une tendinopathie.

Enfin, les pieds étant à la base de l'équilibre, de nombreux troubles de la statique peuvent aussi avoir pour origine une instabilité du pied ou la provoquer.

Le podologue, face à ces déformations du pied et ces troubles de la

statique, concevra et réalisera des 'orthèses plantaires en fonction de votre anatomie, afin de rendre à vos pieds un fonctionnement plus harmonieux.

Elles répartiront les appuis, guideront le pied en permettant aux muscles et aux tendons d'être plus efficaces. Repositionner le pied dans sa position optimale, c'est agir positivement sur toute les chaînes musculaires et l'harmonie du squelette, le traitement pouvant être ciblé sur le genou, la hanche ou le dos.

Les techniques de fabrication les plus évoluées sont mises au service des patients pour leur proposer des orthèses fines, confortables et efficaces.

# Le podologue et les pieds des enfants

Chez l'enfant, la marche intervient à différents âges, généralement entre 9 et 18 mois. La démarche du bébé devient assurée vers 15-18 mois. Entre 9 mois à 24 mois, le pied grandit rapidement ( $\pm 25$  mm).

Par la suite, jusqu'à 5 ans, il grandit de 1 cm par an environ. Très vite, il faut prendre en compte le risque de déformations à cause du port de chaussures inadaptées. L'enfant, en effet, ne souffre pas d'une chaussure trop petite car la couche adipeuse qui entoure son pied freine sa sensibilité à la douleur.

Pendant cette première période, il est essentiel de laisser au pied de l'enfant la plus grande liberté de mouvement. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est conseillé de le faire marcher le plus souvent possible pieds nus.

Cette nécessité de liberté de mouvement amène à remettre en cause une idée reçue et un préjugé, aujourd'hui encore largement entretenus par de nombreux fabricants et vendeurs de chaussures, selon lesquels les enfants auraient "besoin d'un soutien plantaire". Tout au contraire, ajouter un soutien plantaire artificiel n'a aucune justification médicale. L'enfant, à cet âge, a un pied plat physiologique ; il est donc important de ne pas avoir dans les chaussures des soutiens ou voûtes plantaires qui vont gêner le développement naturel des muscles souteneurs de voûte.

Progressivement, les muscles et les tendons du pied vont se développer et se renforcer pour arriver à un premier niveau de stabilité autour de l'âge de 4 ans. C'est en particulier à cet âge que l'on peut savoir si l'enfant a ou non les pieds plats et entreprendre alors seulement un traitement approprié.

## 4 ans, l'âge de la première consultation d'un podologue

Cet âge de 4 ans est un moment essentiel. C'est à ce stade de la consultation d'un podologue s'impose, en particulier pour jouer le rôle de dépistage. Jusqu'à 4 ans, il faut laisser le pied tranquille. Une consultation n'a de sens, avant cet âge, qu'en cas de doute prononcé lorsque, par exemple, les genoux ont tendance à se toucher en courant et que l'enfant chute.

Lors de cette première consultation, le podologue dispose d'une série de tests et de petits jeux pour évaluer tout trouble de la statique du pied. Il pratiquera un examen podologique et une analyse de la démarche de l'enfant pour constater les déséquilibres : pieds plats, déviations des genoux, usure anormale des chaussures ou chutes trop fréquentes. Il pourra rapidement intervenir pour corriger ces perturbations et confectionnera des orthèses plantaires adaptées à l'anatomie du pied de l'enfant. Il pourra être amené, éventuellement à orienter celui-ci, en fonction de son diagnostic, vers un autre professionnel de la santé.

Compte tenu des évolutions à cet âge du pied de l'enfant, l'orthèse plantaire sera renouvelée tous les 6 mois jusqu'à la correction finale.

A partir de ces premières consultations, la relation de l'enfant avec le podologue doit s'établir avec régularité, pour corriger toutes les anomalies qui pourraient survenir mais aussi pour dispenser de précieux conseils dans l'utilisation des chaussures (afin d'éviter notamment le port en continu d'une paire de baskets).

### **Les indispensables conseils de chaussage pour les enfants**

Pour les enfants de 12 à 36 mois, il faut conseiller le port de chaussures dites "premiers pas". A cet âge le pied de l'enfant est plutôt rond et plat physiologiquement. Les chaussures doivent maintenir le pied avec une tige suffisamment haute. Un galbe du talon de 1 cm est préconisé. Il faut des contreforts asymétriques respectant l'anatomie du pied et assurant un meilleur maintien, notamment de l'arrière pied et de la cheville.

Les chaussures ne doivent pas être trop lourdes avec une semelle assez souple, réalisée avec des matériaux de qualité. Le laçage doit être systématiquement préféré aux systèmes de scratch, même si ceux-ci sont plus pratiques lors de la mise en place de la chaussure .. L'avantage majeur du laçage est de compenser une tige pouvant ne pas être trop souple ou insuffisamment ajustée à la largeur du pied. Si les fermetures par auto-grippant sont utilisées, il est préférable qu'elles aient un retour. Le bout de la chaussure doit permettre le mouvement des orteils et la mobilité dans tous les sens.

Pour les enfants âgés de 3 à 5-6 ans environ (pointure allant du 23 au 27), le pied s'affine, la cambrure se forme. Les chaussures doivent assurer un maintien des articulations tibio-tarsiennes et sous-astragaliennes, il faut donc une tige suffisamment haute et relativement rigide (la tige devant être de préférence en dessous ou au-dessus de la malléole mais en aucun cas sur la malléole pour ne pas créer un point de conflit). Elle doit également couvrir le coup de pied. Par ailleurs, il faut toujours respecter des contreforts asymétriques.

La morphologie du pied étant différente chez chaque personne, les voûtes ou soutiens plantaires disposés de façon arbitraire dans les chaussures vont gêner la croissance naturelle des muscles et des ligaments. Il est utile de préconiser dans les chaussures des semelles de propreté amovibles qui pourront éventuellement être remplacées par des orthèses plantaires de correction réalisées par le podologue.

Attention également aux coutures intérieures ou piqûres d'assemblages trop saillantes et agressives qui pourraient blesser le pied.

**L'UFSP a reçu le soutien du ministère de l'Education Nationale pour organiser une expérimentation d'examens des pieds des enfants en milieu scolaire. Elle s'est déroulée avec succès dans le département de la Somme.**

Parallèlement, des initiatives du même type se développent dans tout le territoire, en liaison avec les associations de parents d'élèves et les enseignants et certaines municipalités. Les parents reçoivent un bilan des examens et les enfants se voient remettre une BD de sensibilisation.

# Le podologue et les pieds des sportifs

A la fin de notre vie, nous aurons parcouru, pas après pas, deux fois et demi le tour complet de la planète. Cette vérité concerne les sédentaires mais elle est encore plus importante chez l'athlète.

La pratique du sport sollicite d'une manière intensive le corps, ses articulations, ses muscles, ses tendons. En effet chaque impact au sol génère une onde de choc qui se propage à 200 km/h dans le squelette et les tendons.

A chaque foulée, le pied supporte une poussée considérable ; ainsi un athlète de 75 kg supportera à chaque appui podal :

- 300 kg, s'il pratique le demi-fond
- 450 kg, s'il pratique le saut en longueur
- 1125 kg, s'il pratique le basket-ball (lors de la réception après un smash)

Le choc ressenti varie selon le poids du corps, la nature du sol, la vitesse de course. On peut ainsi calculer les conséquences pour un marathonien qui, lui, exécute environ 42 000 foulées lors de son épreuve !

Ces contraintes ne concernent pas que les athlètes puisqu'un simple promeneur de 60 kg marchant sur route un seul kilomètre subit une pression de 60 kg dans chaque pied, soit 80 tonnes de pression au km.

Courses, basket-ball, football, rugby... la pratique de ces sports met à rude épreuve l'appareil locomoteur, pouvant entraîner des douleurs aiguës ou récidivantes, des tendinopathies comme de blessures qui surviennent périodiquement. Si c'est naturellement le cas pour un sportif amateur licencié et compétiteur, c'est aussi le cas pour le jogger du dimanche ou celui qui cherche à sauvegarder sa condition physique en faisant "un peu de sport".

Certes, toutes ces affections ne proviennent pas des pieds et d'un appui anormal. Mais le pied est la base de l'équilibre du corps et une désaxation, même minime, qui serait sans incidence chez un non sportif, entraînera souvent chez le sportif des problèmes douloureux au niveau du pied mais également au niveau des genoux, du bassin, de la colonne vertébrale, et cela du fait du caractère répétitif du mauvais appui du pied.

Ces mauvais appuis peuvent provenir des pieds eux-mêmes (pieds plats, pieds creux, déviation du pied)) ou des chaussures utilisées, qui peuvent être inadaptées ou mal conçues, ou des deux en même temps.

Dans tous les cas, la douleur est une véritable sonnette d'alarme de l'organisme. Il faut l'entendre et l'écouter. C'est ici qu'intervient le podologue, un précieux allié des sportifs pour prévenir et soulager les douleurs.



## **Le podologue, un allié précieux pour le sportif**

Si le sportif est sujet à diverses douleurs survenant lors de la pratique de la course, il est en effet nécessaire d'étudier son appui podal au sol en statique et surtout en dynamique. La plupart des pathologies peuvent être améliorées par le port d'orthèses plantaires thermomoulées en complément, bien évidemment, d'un traitement médical, d'une kinésithérapie, d'une physiothérapie et/ou d'un repos sportif... Le fait de corriger un axe perturbé, de rétablir une meilleure assise plantaire, de détendre une loge musculaire trop sollicitée, d'amortir avec justesse, sera toujours, plus ou moins rapidement, plus ou moins totalement, un facteur important d'amélioration.

Après un examen podologique minutieux, le podologue pratique différentes études : en charge, de la statique et de la dynamique (marche, sur tapis de marche/course), en décharge, de la chaussure de sport.

Il réunit ainsi toutes les informations nécessaires pour confectionner des orthèses personnalisées et efficaces. Ces orthèses plantaires thermomoulées pour sportifs, réalisées en charge, sont confectionnées en matériau thermoformable, léger, souple, confortable, amortissant, lavable et imputrescible. Les orthèses sont amovibles et conviennent à toutes les chaussures de même catégorie et pointure.

Mais ce ne sont pas de simples semelles de confort : elles sont avant tout correctrices des appuis anormaux qui ont été constatés.

## **Les conseils du podologue pour la pratique sportive**

Pour que vos pieds résistent aux chocs et aux frottements que vous leurs imposez, ces quelques conseils sont utiles.

### **Préparation de la peau**

Ne pas prendre avant le départ d'une compétition de bain de pied prolongé et chaud qui fragilise l'épiderme.

Si vous êtes sujet à des ampoules répétitives sur une zone bien déterminée :

- faire un tannage de la peau à l'acide citrique à 2 % en solution aqueuse (ou au citron pur) et appliquer tout de suite après, une crème antiéchauffement prescrite par votre podologue pendant 3 semaines avant la compétition et le jour même.

- ou appliquez le jour de la compétition un protecteur hydrocolloïde sur cet endroit à titre préventif.

Appliquez de la crème antiéchauffement avant les entraînements et les compétitions sur l'ensemble du pied en insistant sur les zones de frottements. Cette crème contient un produit qui laissera sur la surface de votre peau un film protecteur permettant le glissement en évitant les ampoules. Cette opération devra être renouvelée pour les compétitions de longue distance à chaque arrêt et à chaque changement de chaussettes.

Utiliser des produits contre la transpiration. Un talc antitranspirant à l'intérieur des chaussures évite la macération et le développement des champignons. Avant une grande épreuve sportive, prenez la précaution de consulter votre podologue.

### **Préparation des ongles**

Les microtraumatismes répétés et une mauvaise coupe d'ongles peuvent entraîner des hématomes sous unguéaux et des ongles incarnés.

Les ongles doivent être coupés en suivant la forme de vos orteils.

Ne pas couper dans les coins, ne pas arracher les ongles et veiller qu'il n'y ait aucun angle saillant.

En cas de blessure désinfecter avec un antiseptique et consulter votre podologue.

### **Chaussures et chaussettes**

Chaque sport doit être pratiqué avec la chaussure adaptée. La chaussure de sport est un outil technique, élaboré en fonction d'un cahier des charges répondant aux impératifs d'un sport précis et chaque sport a ses spécificités.

Pas de chaussures neuves le jour de l'épreuve ni avant une sortie longue.

Prévoir une paire de chaussures pour chaque activité.

Prendre une demi voire une pointure en plus.

Utiliser des chaussettes adaptées à la discipline avec des coutures camouflées et des matériaux en fonction des températures extérieures (Fibres qui gardent au frais ou au sec ou chaud).

Prévoyez plusieurs paires de chaussettes les jours de compétition.

### **En guise de conclusion**

En cas de problème ne pas laisser traîner mais consulter sans attendre le podologue.

Bien respecter les règles d'hygiène.

Eviter les bains de pieds qui ramollissent les tissus et fragilisent la peau, surtout les bains de pieds prolongés dans de l'eau chaude. Bien s'essuyer les pieds, notamment entre les orteils.

Bien penser aux problèmes de statique qui ne font que favoriser et amplifier les pathologies.

Entretenir l'épiderme des pieds : éviter de traiter vous même les durillons, ampoules.

**D'une manière générale, il est vivement conseillé de consulter à un podologue pour tout problèmes, questions, doutes, concernant vos pieds et vos membres inférieurs.**

# Le podologue et les patients diabétiques

Le diabète entraîne une atteinte des artères et des nerfs qui fragilise les pieds. Il peut s'ensuivre des conséquences vasculaires et neurologiques au niveau des pieds, dont le mal perforant est la forme la plus connue. Mais ces plaies ne sont pas provoquées par le diabète, elles ont une cause déclenchante. Le problème du diabétique réside essentiellement dans le fait que sa perte sensorielle peut l'empêcher ou retarder la prise de conscience des maux dont il souffre. C'est pourquoi il doit adopter une attitude préventive manifeste, pour éviter ou constater les traumatismes même les plus minimes, comme ceux provoqués par les chaussures. Il doit, dans ce cas, consulter au plus vite son podologue.

## Pourquoi et comment le diabète favorise-t-il les plaies des pieds ?

Le pied du diabétique est fragilisé par deux grandes causes : l'atteinte des nerfs et l'atteinte des artères.

**L'atteinte des nerfs** peut associer, de son côté :

- des pieds qui deviennent moins sensibles pour le toucher, pour la chaleur, pour le froid et pour la douleur de cause externe,
- des crampes ou des douleurs, sans cause externe visible,
- une peau chaude et d'épaisseur normale, qui est soit moite et souple, soit sèche et écaillée,
- une modification des points d'appui du pied sur le sol, et des orteils déformés (sans douleurs).
- des os du pied plus fragiles avec tassements et déformations (sans douleurs).

Il est important de souligner que, contrairement à l'atteinte des artères qui entraîne l'apparition de quelque chose (modification de l'aspect des pieds et douleurs), l'atteinte des nerfs entraîne la disparition de quelque chose (diminution des sensibilités et de la perception de la douleur), ce qui ne conduit donc malheureusement que rarement à la consultation d'un podologue ou d'un médecin pour ce motif.

Au niveau des pieds, **l'atteinte des artères** entraîne une mauvaise circulation sanguine avec pour conséquence un moindre apport en oxygène et en nutriments. Elle se traduit par :

- une atrophie de la peau, qui est mince, sèche, dépilée, écaillée avec des fissures au talon,
- des pieds froids et violacés,
- des douleurs à l'ensemble du pied,
- et des plaies pouvant être très douloureuses.

## **Les pieds du diabétique sont des pieds normaux mais potentiellement fragiles.**

Les complications augmentent avec l'ancienneté du diabète. Plus il est ancien, moins il est équilibré, plus le risque de complications augmente et notamment la neuropathie (perte de sensibilité). Des déformations (le pied se creuse), des frottements anormaux (durillons, cors, épaissement de la peau) apparaissent et ils sont malheureusement indolores. Avec ces troubles insidieux, le pied devient un pied à risque.

Vous marchez sur un bout de verre, vous vous coupez, vous ne le sentez pas. Si vous avez un durillon, vous ne le sentirez pas. Cela finira par atteindre d'autres tissus, puis l'os, provoquant une grave infection.

### **La prévention du pied à risque**

**Mais ces troubles et ces complications peuvent très largement être évités par une véritable stratégie de prévention.** Le médecin généraliste joue ici également un rôle essentiel et, à chaque consultation d'un patient diabétique, il doit regarder ses pieds et évaluer la neuropathie, notamment par le test du mono-filament (un fil de nylon dont l'extrémité est appliquée en différents endroits des pieds).

Mais, le patient est l'acteur clé de sa propre santé. Des gestes simples et quotidiens peuvent l'aider à compenser sa perte de sensibilité et à l'alerter sur d'éventuels troubles et complications pour lesquels il devra consulter son médecin généraliste ou son podologue.

**Le podologue, pour le diabétique, est l'allié privilégié.** Il réalise un bilan podologique et, comme le médecin, établit une gradation de l'état du patient par rapport aux risques de complications. C'est bien le "risque" qu'il mesure afin de mettre en place le protocole de soins approprié.

La consultation du podologue est naturellement indispensable lorsque le patient diabétique a lui même constaté des petits problèmes comme des callosités aux talons qui peuvent devenir des fissures, ou bien des épaissements de la peau mais aussi par exemple s'il a du mal à se couper les ongles ... Mais cette consultation est également indispensable en l'absence même de problèmes constatés.

### **L'indispensable visite annuelle chez le podologue**

En effet, le patient diabétique doit être suivi en permanence. Une visite annuelle minimum est obligatoire, même si on a un diabète depuis 30 ans, même si on court un marathon. Il faut savoir se dire : "tout va bien, mais il faut quand même y aller une fois par an". C'est un véritable réflexe qu'il faut acquérir : "Je vais tous les ans consulter le podologue un peu comme je vais

une fois par an chez le dentiste". Et ceci, même si le chirurgien-dentiste n'intervient que pour un détartrage. Ainsi, avec la visite annuelle chez le podologue, c'est une sorte de garantie de la santé de ses pieds que souscrit le patient diabétique !

En dehors de la "mesure" du risque et de l'évolution de la gradation, le podologue réalise les soins nécessaires pour lutter contre l'hyperkératose, contre la couche cornée de la peau, contre l'épaississement de l'épiderme (durillon). Il vérifie les appuis, regarde si la statique est bonne et propose les corrections si nécessaire. Dans tous les cas, il donne ou réitère les recommandations (lire plus loin les 10 conseils à suivre) dans une séance d'éducation du patient afin de prévenir le risque.

# Observatoire national de la santé des pieds des Français

## **Enquête épidémiologique de l'état de santé des pieds des français**

Lors de leurs actions de dépistages, les podologues utilisent une fiche d'examen faisant le point sur l'état précis des pieds des sujets examinés. Seront ainsi renseignés l'impression de souffrance et sa localisation, la présence de cors ou durillons, d'intertrigo, la forme des pieds, l'état des ongles, la déformation des orteils, le niveau d'hygiène, le niveau de transpiration. La fréquence des soins de pédicurie, la présence d'orthèses plantaires seront également notés.

Les chaussures et chaussettes seront examinées avec des informations sur les matériaux, les renforts, l'usure...

Une sélection est opérée chaque année sur l'ensemble des fiches remplies sur des critères de territorialisation géographique et de situation rurale/ville moyenne/grande ville.

Elles sont triées pour parvenir à un échantillonnage constituant le panel annuel d'analyse, en tenant compte des critères objectifs de représentation par rapport à l'ensemble de la population (sexe, âge, situation professionnelle).

Un document de synthèse est publié chaque année, situant un référentiel fiable de l'état de santé des pieds des Français. Il sera présenté chaque année lors d'une conférence de presse aux médias et aux responsables de santé (autres professions, ministère, agences de santé).

## **Enquête épidémiologique de l'état de santé des pieds des enfants de 4 à 5 ans**

Par ailleurs, tous les examens podologiques d'enfants de 4 à 5 ans, réalisés en milieu scolaire donnent lieu à la transcription d'une fiche, renseignant le sexe, la taille, le poids, la pointure des chaussures, la pointure constatée, la présence d'orthèses plantaires. Sont analysés l'hygiène des pieds, la coupe d'ongles, la présence et la localisation de verrues.

La chaussure est aussi analysée sur tous les aspects et le bilan podologique enregistrera la déformation d'orteils, l'état des ongles, des genoux, de l'arrière-pied, de l'empreinte podale...

Une sélection est opérée chaque année sur l'ensemble des fiches remplies sur des critères de territorialisation géographique et de situation rurale/ville moyenne/grande ville.

Elles sont triées pour parvenir à un échantillonnage constituant le panel annuel d'analyse, en tenant compte des critères objectifs de représentation par rapport à l'ensemble des enfants de cette classe d'âge :

- autant d'enfants de 4 ans que de 5 ans
- parité garçons/filles
- vigilance sur la répartition des écoles ("beaux quartiers", quartiers difficiles, banlieux...).

Un document de synthèse est publié chaque année, situant un référentiel fiable de l'état de santé des pieds des enfants.

### **Le premier référentiel de la santé du pied (2011) : les points essentiels**

<b>Les pieds des Français</b>	55 % ont un <b>arrière-pied non axé</b> , avec 45% dévié à l'extérieur (valgus) et 10 % dévié en dedans (varus)
<b>Chaussage</b>	67 % des garçons de 4 à 8 ans portent des baskets.
	Plus de 15 % des enfants ont une <b>usure de chaussures anormale</b> et 17 % présentent même une <b>déformation</b> des chaussures
<b>Douleurs et maux de pieds des Français</b>	<b>68 %</b> des personnes interrogées ressentent des <b>douleurs</b> au niveau des pieds.
	33 % ont des problèmes au niveau des ongles des pieds (mycosés, traumatiques, plicaturés).
	<b>Plus d'un tiers des femmes ont des cors aux pieds</b> et 42 % d'entre elles ont des durillons.
<b>Entretien et soins des pieds</b>	28 % ont recours au podologue pour des soins de pédicurie.
	21 % des adultes interrogés portent des orthèses plantaires.
	Plus de 70 % de ceux qui portent des orthèses plantaires ont ressenti un soulagement de leurs douleurs.