



Le soin des pieds

Info-aînés

Division du vieillissement et des aînés

La plupart des gens sont nés avec des pieds en santé, mais trois personnes sur quatre, dont de nombreux aînés, développent au fil du temps des problèmes de pieds graves. Pour rester sur pied, il faut bien les traiter! Pourquoi?

- Des pieds en santé et sans douleur contribuent à votre équilibre, si essentiel pour prévenir les chutes. Les chutes sont responsables d'un grand nombre d'hospitalisations et de décès chez les aînés.
- Des pieds en santé vous permettent aussi de demeurer actifs. La marche est l'activité idéale pour vous aider à maintenir votre poids, à prévenir les caillots de sang et à garder des os et des muscles forts.
- Vos pieds peuvent vous signaler des problèmes de santé graves, comme le diabète, l'arthrite, les lésions à un nerf et la mauvaise circulation sanguine.

Soins de base des pieds

Les douleurs aux pieds peuvent vous empêcher de profiter de la vie et de rester autonome. En suivant les conseils suivants, vous pouvez éviter bien des problèmes :

- **Examinez vos pieds tous les jours.** N'attendez pas d'avoir mal. Prenez quelques minutes pour vérifier s'il y a

des coupures, des ampoules, des bleus, des lésions, des ongles infectés ou de l'enflure.

- **Lavez vos pieds tous les jours** dans de l'eau tiède. Ne les laissez pas tremper plus de 10 minutes. N'oubliez pas de bien essuyer entre les orteils.
- **Gardez la peau de vos pieds douce et lisse.** Si votre peau est sèche et fendillée, appliquez un peu de lotion hydratante inodore. Essuyez l'excès et n'en mettez pas entre vos orteils. Si vos pieds transpirent beaucoup, utilisez une poudre de talc.
- **Portez toujours des chaussures et des bas confortables.** Bien des gens ont mal aux pieds parce que leurs chaussures sont mal ajustées ou n'offrent pas assez de soutien. Portez des bas : ils gardent vos pieds au sec. Évitez de porter des bas texturés ou ayant de l'élastique; ils peuvent irriter votre peau et réduire la circulation sanguine.
- **Soyez actifs.** Vos pieds sont faits pour marcher! C'est la meilleure façon (et c'est gratuit!) de conserver une bonne santé et de garder vos pieds en santé.

Pour améliorer votre circulation, prévenir les crampes et garder de bons muscles, faites les exercices suivants :



- En position assise, ramassez des billes avec vos orteils.
- Debout, vos mains appuyées sur une table ou sur le dos d'une chaise, levez-vous sur la pointe des pieds et roulez ensuite sur vos talons (20 fois).
- En position assise, pointez les orteils vers le bas puis vers le haut; faites des cercles avec vos pieds – d'un côté, puis de l'autre.
- **Prenez soin de vos ongles.** Coupez ou limez vos ongles d'orteil régulièrement avec un outil à ongles. Taillez-les droits et jamais plus courts que le bout de l'orteil.



Attention!

Consultez immédiatement votre médecin ou un spécialiste des pieds si vous observez :

- une lésion sur votre pied qui ne guérit pas ou s'infecte;
- une douleur pendant que vous marchez qui cesse au repos;
- une froideur, des crampes, de l'engourdissement, des picotements ou de l'inconfort dans vos pieds;
- une perte de sensibilité à la douleur, au froid ou à la chaleur;
- un changement de couleur de la peau de vos pieds ou de vos jambes;
- un changement dans la forme de votre pied.

Des chaussures à votre pied

Voici quelques conseils à suivre pour assurer la **santé** de vos pieds :

- **Pointure :** Demandez qu'on mesure vos deux pieds chaque fois que vous achetez des chaussures. Il se peut que vos pieds ne soient pas de la même longueur. Choisissez des chaussures qui mesurent environ 1,5 cm (1/2 pouce) de plus que votre orteil le plus long. Des chaussures trop petites causent souvent des ampoules, des ulcères et des oignons. Achetez vos chaussures en fin de journée, lorsque les pieds ont tendance à être enflés.
- **Style :** L'intérieur des chaussures doit être doux. Il ne devrait pas y avoir de coutures ou de surfaces rugueuses à l'intérieur qui pourraient causer des ampoules ou des lésions.



- **Matériel :** Le cuir et la toile sont les meilleurs choix; ils laissent vos pieds « respirer ». De plus, ils suivent les mouvements du pied, ce qui réduit les frictions et donc les risques d'avoir des ampoules.

Voici quelques conseils pour acheter des chaussures qui favorisent la **sécurité** :

- **Style :** Choisissez des chaussures fermées aux orteils et aux talons; vous protégerez ainsi vos pieds contre les blessures et obtiendrez un bon soutien. Le talon doit être de la même largeur que le pied et ne doit pas être plus haut que 3 cm (1,5 pouce), afin d'éviter les entorses aux chevilles et les douleurs au dos. Les souliers de course ou de marche sont confortables et offrent un bon support.
- **Semelle :** Les semelles antidérapantes sont les plus sécuritaires.

Diabète et soins des pieds

Les personnes atteintes de diabète ont souvent des problèmes de pieds. Ces problèmes ne sont pas seulement douloureux, ils sont dangereux!

Le diabète peut endommager vos nerfs. Dans ce cas, vous pourriez ne plus ressentir la chaleur, ni le froid, ni la douleur dans vos pieds. De petites coupures ou lésions peuvent s'aggraver et devenir des ulcères si elles ne sont pas traitées. Ce problème peut être très grave car le diabète peut également réduire la circulation sanguine dans vos jambes.

Sans un bon apport en sang, il faut plus de temps aux lésions pour guérir. Si des ulcères s'infectent ou si des tissus du pied meurent (gangrène) à cause d'une très mauvaise circulation sanguine, vous devrez peut-être aller à l'hôpital. Dans la pire des situations, les médecins pourraient devoir vous amputer des orteils, un pied ou une jambe.

Comme le diabète pourrait vous empêcher de ressentir les problèmes de pied, il est important de suivre les conseils suivants :

- Vérifiez l'état de vos pieds tous les jours. Regardez s'il y a des coupures, des lésions, des ongles incarnés ou infectés, des fissures ou de l'enflure.
- Portez des chaussures confortables pour éviter l'apparition d'ampoules, de cors ou d'oignons.
- Demandez à votre médecin d'examiner vos pieds à chaque visite.

Arthrite et soins des pieds

L'arthrite est une maladie qui touche les articulations. Le pied est formé de 26 os et de 33 articulations. C'est pourquoi les personnes atteintes d'arthrite souffrent souvent de douleur et d'enflure aux pieds.

Votre médecin peut traiter de nombreux problèmes aux pieds causés par l'arthrite et suggérer des médicaments pour soulager la douleur.

Des chaussures bien choisies peuvent grandement contribuer au confort de vos pieds. Optez pour des chaussures qui ont :



- beaucoup d'espace en hauteur et en largeur aux orteils;
- une semelle relevée à l'avant (chaussure à bascule) pour réduire les pressions et la douleur à l'avant-pied;
- des lacets qui permettent d'ajuster la chaussure lorsque vos pieds enflent.

Restez sur vos pieds!

Le port de chaussures est votre meilleure protection contre les chutes. Les recherches démontrent que le fait de marcher pieds nus dans la maison et à l'extérieur augmente de 10 % le risque de tomber. Chaque année, environ un tiers des aînés se blessent lors d'une chute. Les blessures les plus courantes sont les entorses et les foulures, les fractures et les traumatismes crâniens. Au Canada, plus de 5 000 aînés décèdent chaque année des suites d'une chute.

- Pour en apprendre davantage sur la santé des pieds, le choix de chaussures et la façon de prévenir les chutes, consultez les sites Internet suivants :

VON Canada

www.von.ca/french/f_front.htm
(Cliquez sur "pour nous rejoindre" pour connaître les services dans votre région.)

Anciens Combattants Canada

www.vac-acc.gc.ca (Inscrivez "soins des pieds" dans la barre de recherche.)

Diabète Québec

www.diabete.qc.ca/html/le_diabete/complications/neuropathie.html

Institut universitaire de gériatrie de Montréal

www.iugm.qc.ca/700/pieds.htm

La Société d'arthrite

www.arthrite.ca

Nous remercions VON Canada de son aide à la préparation de ce document.

*Division du vieillissement et des aînés
Agence de santé publique du Canada
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines*

Il est possible d'obtenir cette publication en formats substitués, sur demande.

*H30-11/8-8F
0-662-78849-4*

Pour plus d'information...

- Communiquez avec Les Infirmières de l'Ordre de Victoria (VON Canada) pour obtenir des renseignements sur les services de soins de pieds dans votre localité.
- Pour trouver un médecin spécialiste des pieds, consultez la section *Podiatres* ou *Podologues* des Pages jaunes.