

## Technique et soins : c'est le pied !

*Sur notre terre tout être humain est doté de deux pieds. Ceci impose d'être sur pieds et de savoir mettre un pied devant l'autre même s'il s'est levé du pied gauche... De toute façon il doit éviter d'avoir les pieds et les poings liés et surtout de se faire couper l'herbe sous le pied... Souvent il lui faut faire des pieds et des mains pour avancer de pied ferme comme un géant aux pieds d'argile qui sait retomber sur ses pieds. Au diable ceux qui ne savent pas sur quel pied danser mais préfèrent éviter le coup de pied de l'âne. En faisant le pied de grue tout en restant au pied du mur sans agir comme un pied. Il faut également éviter de mettre les pieds dans le plat et préférer sortir sur la pointe des pieds. Attention aux grognons car il ne faut pas leur marcher sur les pieds surtout s'ils ont un pied dans la tombe. Sans leur faire du pied, évitons de nous moucher du pied pour nous déplacer à pied, à cheval et en voiture.*

(photo Françoise Berthou)

Ce préambule étant fait, il nous faut maintenant tenter de faire le point sur la partie "mécanique" du marcheur pratiquant ou non les brevets Audax parrainés par l'UAF. Rappelons au passage que l'essentiel dans l'acte de marcher reste le mental pour que chacun arrive à résister aux difficultés de certains brevets.

Nous allons donc évoquer la physiologie des pieds, leur habillement (chaussures et chaussettes), les aléas de leur vie et surtout ce qu'il faut faire pour les protéger et les soigner... Bien entendu il n'y a pas de recette miracle, chacun a son avis sur la question mais il nous paraît utile de rappeler quelques principes de base pour rafraîchir les mémoires tout en établissant quelques conseils pour les débutants. Soyez donc indulgents et n'hésitez pas à nous donner votre avis pour un autre article dans cette rubrique.

### **Le pied c'est quoi ?**

C'est l'extrémité du membre inférieur articulée avec la jambe par la cheville et terminée par les orteils.

Le pied a un rôle statique puisqu'il soutient le poids du corps et permet l'équilibre grâce à sa position à angle droit par rapport à l'axe de la jambe. Il a aussi un rôle dynamique car il permet la propulsion du corps vers l'avant.

D'arrière en avant son squelette comporte : **le tarse** (astragale, calcaneum, scaphoïde, cuboïde et les 3 cunéiformes) ; **le métatarse et les phalanges**. Le plat du pied est le siège d'une cavité appelée "voûte plantaire"

Les anomalies du pied

**1 - Le pied d'athlète** : maladie cutanée entre les orteils avec des crevasses dues à la prolifération de champignons microscopiques. La transpiration dans les bottes et dans certaines chaussures provoque des rougeurs et des cloques sur les faces latérales qui se transforment en fissures. Les bains d'antiseptiques, la désinfection à l'alcool iodé, l'application d'antifongiques sont nécessaires pour soigner cette maladie. Pour l'éviter il est utile de proscrire la macération et la transpiration en utilisant des chaussettes en fibres naturelles.

**2 - Le pied bot** : cette malformation congénitale nécessite des traitements kinésithérapeutiques et orthopédiques

**3 - Le pied creux** : il se caractérise par un creusement excessif de la voûte plantaire dû à une lésion neurologique. Des semelles orthopédiques et une rééducation évitent un traitement chirurgical souvent nécessaire.

**4 - Le pied équin** : c'est la déformation du pied bloqué en hypertension qui doit limiter à la pointe du pied le contact avec le sol. Rééducation et parfois traitement chirurgical sont recommandés.

**5 - Le pied plat** : l'augmentation de la surface d'appui provoque l'affaissement de la voûte plantaire. Lorsque le pied devient douloureux le port de semelles devient nécessaire et dans certains cas l'on envisage un traitement chirurgical.

**6 - L'hallus valgus** : c'est la déviation du gros orteil vers les autres orteils. Il faut utiliser des chaussures larges pour limiter les frottements. Le traitement chirurgical impose une rééducation assez longue.

### ***Les chaussures***

Le choix de chaussures adaptées à la marche Audax n'est pas aisé car il s'agit de marcher la plupart du temps sur des sols durs. Il faut donc penser à l'amorti afin d'absorber l'onde de choc lors des efforts et rechercher la stabilité et la légèreté. L'idéal consiste à prendre ses chaussures usées pour aider le vendeur à vous conseiller... Il est bien recommandé de vérifier si votre façon de marcher vous classe dans la catégorie des "pronateurs" (ce n'est pas une injure mais cela se caractérise par une usure de la semelle sous l'orteil du pied droit et à gauche du talon et inversement pour l'autre pied. Il existe des chaussures renforcées à ces endroits pour maintenir vos pieds à l'horizontale, faute de quoi le marcheur est déséquilibré.

De toute façon il importe de changer assez souvent ses chaussures comme on change ses pneumatiques : tous les 1.500 km semble raisonnable. Reste le choix de la pointure qui est essentiel... En effet il ne faut pas oublier que les pieds gonflent ce qui impose de majorer d'au moins une pointure par rapport à votre pointure normale, mais les "durs" majorent de 2 pointures. Veillez aussi à avoir des chaussures larges pour que vos orteils puissent se mouvoir librement.

Lors de l'achat bien essayer les deux pieds, délayer la chaussure, placer le pied le plus en avant possible pour que les orteils touchent le bout et vérifiez qu'un doigt passe entre votre talon et l'arrière de la chaussure. Préférer le cuir car il respire.

### ***Les chaussettes***

Leur choix est également essentiel. Ne pas garder des chaussettes usées, préférer



des chaussettes fines, sans coutures, en coton, bien adaptées à vos pieds pour éliminer les risques de plissements générateurs de frottements donc de ces maudites ampoules.

### **Soins des pieds**

Le conseil le plus banal est le plus important car il consiste à rappeler qu'il faut bien laver ses pieds sans les baigner longtemps en préférant le gant de toilette et la douche pour le rinçage. Après, sécher parfaitement en soignant particulièrement les orteils.

Il est important de lutter contre la **transpiration excessive** car elle provoque les mycoses, les échauffements, les mauvaises odeurs, etc... Le nettoyage et la désinfection des chaussures sont très conseillés. Après la marche il faudrait nettoyer ses pieds avec un produit désinfectant et les examiner pour réparer les dégâts éventuels. Il faut remarquer la multitude de produits qui sont proposés sous forme de gels, de crèmes, de sprays pour les pieds aussi bien que les chaussures.

Une des meilleures marques, Scholl, dispose d'une gamme importante où les soins **des ampoules** représentent l'essentiel. Il existe plusieurs méthodes pour les soigner. La plus répandue consiste à les percer avec une aiguille munie d'un fil destiné à absorber le liquide. D'autres préfèrent poser des compresses mouillées avec un ruban d'Elastoplaste comme pour la méthode précédente. Dans tous les cas il faut impérativement désinfecter avec un produit comme l'Eosine, la Bétadine, l'alcool iodé ou le Synthol. Il est aussi plus efficace de pomper le liquide avec une seringue et d'injecter ensuite de l'Eosine. C'est obligatoire pour soigner les hématomes qui sont des ampoules ensanglantées principalement sous les ongles ce qui est très douloureux d'où la nécessité de supprimer le sang. Mais attention aux précautions obligatoires pour garantir la stérilisation de la seringue et l'emploi de gants de caoutchouc pour éviter tout contact d'un tiers avec le sang.

**Les ongles** sont coupés régulièrement très courts, mais non ras, afin d'éviter les ongles incarnés.

**La corne** représente aussi une ennemie du marcheur et pour l'éviter il y a lieu de poncer les pieds notamment les talons ; il existe tout un arsenal de râpes, de pierres du Maroc, de pierres genre ponce, même les tampons verts prévus pour gratter les casseroles. On peut aussi employer des produits spécialisés pour empêcher sa formation.

Enfin si vous pouvez trouver un bon moyen l'idéal c'est le **massage**.

On peut aussi signaler le **tannage** des pieds pour renforcer l'épiderme et mieux résister aux frottements. Pour ce faire on doit badigeonner les pieds avec des compresses d'une solution aqueuse d'acide picrique ou citrique sur les zones de frottement. Une crème anti-frottement soulagera aussi très bien de la fatigue.

**Gérard CHATAL**

La pyramide des aliments

Ne creusons  
pas notre  
tombe avec  
notre