

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 7-8

Artikel: Prenez grand soin de vos pieds!
Autor: Prélaz, Catherine / Morard, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827192>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 28.11.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Flora Press

Les rugosités et la corne peuvent être douloureuses. La marque Scholl a mis au point de nouvelles limes et des râpes pour vous aider à soigner vos pieds.

On dit souvent qu'une personne de plus de 70 ans aura parcouru l'équivalent de trois fois le tour de la Terre... C'est dire si nous comptons sur nos pieds tout au long de notre vie. Ce sont eux qui nous portent et pourtant nous prenons parfois bien peu soin d'eux. Il faut le plus souvent qu'une vive douleur persiste et finisse par nous gêner au quotidien dans nos déplacements pour que nous nous résignions à prendre rendez-vous chez une pédicure. Un constat que fait fréquemment Véronique Morard, pédicure à Genève depuis plus de vingt ans. «J'ai même reçu un jour une dame de 92 ans qui n'avait encore jamais pris un rendez-vous pour soigner ses pieds. Elle souffrait depuis très longtemps d'un cor et n'en revenait pas de pouvoir être soulagée aussi vite. Elle m'a confié avoir bien regretté de ne pas s'y être prise plus tôt!»

Pourquoi tardons-nous? Les raisons sont diverses: méconnaissance, négligence, peur de l'inconnu, crainte d'avoir mal. Pendant longtemps, il était également plutôt tabou de montrer ses pieds... Ce qui n'est plus du tout le cas aujourd'hui. Les gens osent de plus en plus parler des problèmes que leur posent leurs petits petons, et il est fréquent, en particulier chez les seniors, que les coordonnées d'une bonne pédicure se transmettent de bouche à oreille.

Prenez grand soin

■ **L'été, c'est la saison préférée de nos pieds. Après avoir été enfermés des mois dans des chaussures pas toujours confortables, ils prennent leurs aises. Mais ils se montrent, aussi. Une bonne occasion de dresser un inventaire de leurs petits et gros bobos, de les soigner et de les faire jolis.**

– **Pour quels bobos les plus fréquents les gens viennent-ils vous montrer leurs pieds?**

– Il s'agit dans la plupart des cas de problèmes de cors, de durillons, d'ongles incarnés, sans oublier l'hallux valgus, que nous appelons communément l'oignon. Tous occasionnent non seulement un inconfort, mais des douleurs, et ce sont ces douleurs qui poussent le plus souvent les gens à consulter.

– **Les problèmes de pieds concernent-ils des personnes de tous âges, hommes et femmes?**

– Un cor, un ongle incarné, cela peut arriver à n'importe qui, et autant aux hommes qu'aux femmes. A partir d'un certain âge, certains problèmes se manifestent davantage. De plus, en raison d'une perte de souplesse, de mobilité, il devient plus difficile d'accéder à ses pieds et d'en prendre soin soi-même. En consultation, je reçois presque autant d'hommes que de femmes, et davantage de personnes au-delà de 60 ans.

– **Que peut-on dire des cors et des durillons, ces maux fréquents que vous avez évoqués et pour lesquels les gens demandent l'aide d'une pédicure?**

– Sans aucune gravité, les durillons sont simplement des couches de peau morte qui se forment là où le pied subit une pression ou frottement. Le cor est en général une atteinte plus profonde. Il s'agit de peau très dure, qui se forme pour les mêmes raisons que le durillon, mais qui s'enfonce dans le derme, parfois très en profondeur, jusqu'à l'articulation ou jusqu'à l'os, ce qui peut entraîner de sérieux problèmes. Un cor donne l'impression d'un caillou qui s'enfonce dans la peau, il est très douloureux. Il peut se développer sur les orteils, au coin des ongles ou sous les ongles, entre les doigts de pied, mais encore sous la plante du pied, sous le talon.

– **Comment peut-on soigner un cor?**

– Il faut savoir que les coricides vendus dans le commerce ou en pharmacie n'ont aucun effet, avec l'inconvénient parfois de léser la peau saine. Un gros cor soigné pour la première fois par une pédicure, c'est un soulagement immédiat. Après le soin, un pansement spécialement conçu est appliqué en guise de protection. Je fournis également à mes clients un petit cylindre rempli de silicone qui leur permet ensuite de protéger le point sensible avant de mettre leurs chaussures. Ces mesures permettent de prévenir la repousse du cor, de la ralentir. Dans certains cas, traité régulièrement, un cor peut être éliminé définitivement. Et même s'il revient, la personne ne le laisse jamais devenir aussi gros que la première fois. Elle réagit plus tôt pour le faire enlever, ce qui progressivement permet d'en réduire la taille.

– **Quant aux ongles, s'incarnent-ils lorsqu'ils sont mal coupés?**

– C'est souvent comme cela que le problème commence, mais aussi lorsque les orteils sont coincés dans les chaussures. Les ongles doivent être coupés en ligne droite, sans toucher aux coins. S'ils s'incarnent malgré tout, on peut y remédier par diverses techniques permettant de les guider afin qu'ils puissent pousser dans une position normale. Mais là encore, si le pied subit pressions et déformations, l'ongle aura toujours tendance à repousser mal.

– **Et qu'en est-il des fameux «oignons»?**

– Il s'agit en fait d'une déformation du pied, d'un déplacement du pouce (hallux) vers l'extérieur (valgus). Celui-ci repousse alors les autres orteils, les chevauche ou passe au-dessous. Les orteils vont prendre des positions en griffe ou en marteau, ce qui va entraîner d'autant plus de risques de frottements dans

de vos pieds!



D.R.

Pour les pieds la meilleure thérapie est encore la balade sur la plage.

la chaussure. Ce déplacement fait ressortir l'os sur le côté interne du pied. Il peut s'agir d'un problème héréditaire, d'une faiblesse au niveau des ligaments et des petits muscles du pied, mais le plus souvent, cette déformation est la conséquence du port de chaussures pointues et à talons hauts.

– **Ce problème peut-il être freiné, ou corrigé?**

– Souvent, avec l'âge, il s'accompagne hélas d'autres déformations dues à l'arthrose, ou à une polyarthrite. Les personnes souffrant de ce genre de problèmes se sentent beaucoup mieux lorsqu'elles peuvent porter des chaus-

L'achat de chaussures

Priorité au confort! Et surtout ne jamais se dire que la chaussure va se faire à notre pied – ou notre pied à la chaussure. Celle-ci doit être confortable tout de suite. Faites particulièrement attention à la présence de toute couture intérieure, qui peut occasionner des frottements.

Pour acheter une paire de chaussures, il faut: prendre son temps; choisir le bon jour et le bon moment, en d'autres termes préférer le milieu de journée et un jour où la température n'est pas excessive, car nos pieds ont tendance à gonfler et l'on optera alors pour un modèle trop large.

Il ne faut pas hésiter à visiter plusieurs commerces, et ne pas se laisser influencer. Trop souvent, les seniors n'osent pas ressortir d'un magasin ou d'une boutique les mains vides et rentrent à la maison avec une paire de chaussures qui restera dans sa boîte. Il est permis d'essayer, longtemps, de revenir un autre jour, de considérer que rien ne nous plaît ou ne convient.

N'oubliez pas que les chaussures qui tiennent le mieux aux pieds sont les chaussures à lacets, à préférer aux autres, surtout si vous marchez beaucoup. Bien des chutes – et des foulures de cheville – sont dues à des souliers qui tiennent mal aux pieds. Pour la randonnée, optez pour de «vraies» chaussures de marche, ou au moins pour des baskets de bonne qualité, avec une semelle bien profilée et de bons contreforts. Et prenez garde à ne pas les prendre trop petites: si vos orteils touchent le bout, gare aux douleurs dans les descentes! Selon vos problèmes de pied, il est conseillé d'opter pour des magasins spécialisés.

Enfin, dans le cas de certaines déformations, il vaut la peine de consulter un podologue, voire un orthopédiste qui vous conseilleront des supports plantaires, des orthèses spécialement adaptées à votre pied pour vous soulager.

»»

N'OUBLIEZ PAS VOTRE DUVET D'ÉTÉ!

Le duvet d'été «Thermobalance» vous est offert à 98 francs seulement

Connaissez-vous le secret pour être en forme, de bonne humeur et prendre la vie du bon côté? C'est tout simple, il suffit d'avoir un bon sommeil, sain et réparateur.

A **La Boutique du Dos**, aussi bien à Genève, Lausanne qu'à Sion, vous trouverez tout ce qu'il vous faut. Cette boutique spécialisée dans le bien-être met en effet, depuis de longues années, son expérience au service exclusif de votre confort. De jour comme de nuit. Ainsi, par exemple, elle offre en ce moment les duvets d'été Thermobalance (160 x 210 cm), remplissage 100% soie sauvage et tissu en coton crème à un prix exceptionnel de 98 francs pièce.

Souple et légère, cette soie a la particularité d'accélérer l'évacuation de la transpiration et de sécher très rapidement. De fait, ses qualités s'appliquent donc tout spécialement aux périodes de grande chaleur.



Or durant tout cet été, ces duvets exceptionnels s'offrent à des prix... exceptionnels. A un tel prix, nous aurions vraiment tort de nous les refuser.

ANATOMIA – LA BOUTIQUE DU DOS



Lausanne, rue du Petit-Chêne 38
(50 m de la Gare) – tél. 021 320 22 00

Genève, rue Pradier 3
(50 m de la Gare) – tél. 022 738 90 11

Sion, rue des Cèdres 7
tél. 027 323 10 70

Montez... Descendez les escaliers à volonté!



HERAG AG
Tramstrasse 46,
8707 Uetikon am See

Tel. 01/920 05 04

un lif d'escaliers est la
solution sûre

pratique pour des
décennies

s'adapte facilement à
tous les escaliers

monté en un jour
seulement



Veuillez m'envoyer la documentation
Je désire un devis estimatif des coûts

Nom/Prénom _____

Rue _____

NPA/Localité _____

F/04/007/8

R. HUGUENIN & Fils sa
Orthopédie - Podologie

digitubes
25.-/3x10cm

Retrouvez
le plaisir de la marche!
du 6 au 10 septembre
Présentation des protections

protège
Hallux
33.-/pièce

epitact

coussinet
49.-/paire

un digitube test vous sera offert
lors de votre visite

Av. du Servan 21 Rue de la Louve 5
021.616.23.43 Lausanne 021.312.60.50
www.huguenin-orthopedie.ch



Flora Press

Contre les ampoules et les cors aux pieds, Scholl propose des pansements-gels, qui apportent un soulagement immédiat et protègent des bactéries.

sures très ouvertes. De façon générale, on peut améliorer leur confort par le choix de chaussures appropriées, que l'on trouve dans des magasins spécialisés. Celles-ci sont plus larges, particulièrement souples, souvent équipées de velcro pour pouvoir être adaptées le mieux possible à l'état de ses pieds, qui évolue d'un jour à l'autre. Dans ce cas, priorité au confort, l'essentiel étant de pouvoir encore marcher. Cela dit, des progrès ont été faits quant à l'esthétique de telles chaussures. Le problème qui demeure est plutôt celui de leur coût, souvent élevé.

– Peut-on dire que la plupart des problèmes de pieds proviennent du port de mauvaises chaussures ?

– C'est presque toujours le cas. Cependant, les problèmes n'apparaissent en général pas tout de suite – parfois de nombreuses années plus tard – et les gens ont de la peine à admettre qu'ils se chaussent mal et que cela aura des conséquences. Je vois souvent des femmes d'un certain âge qui ne veulent absolument pas diminuer la hauteur de leurs talons... même si elles se cassent la figure avec leurs chaussures. Quant à la mode, elle n'encourage pas toujours le port de chaussures adaptées à nos pieds ! C'est mauvais pour eux, mais aussi pour notre dos, pour nos hanches. Prendre la décision de bien se chausser, c'est ce que l'on peut faire de mieux pour ses pieds, mais aussi pour maintenir sa mobilité, et pouvoir continuer de se déplacer, de marcher avec plaisir, et sans douleurs.

Propos recueillis
par Catherine Prélaz

Bichonner ses petons soi-même

Hygiène et soins quotidiens

Les pieds, on les lave tous les jours, à l'eau tiède et au savon, sans oublier de les sécher consciencieusement, tout particulièrement entre les orteils.

La peau des pieds est souvent sèche. Il est conseillé d'utiliser une crème ou un lait pour l'hydrater.

Les talons

Avec les beaux jours et les chaussures ouvertes, ils se voient. Et ils sont souvent très secs, voire fendus. On peut y remédier au moyen d'une lime ou de certaines pierres ponces adaptées. Après l'opération, la crème hydratante est de rigueur.

Pieds fatigués

Pour soulager vos petons fatigués, offrez-leur un bain, à l'eau tiède ou même froide. Rien de tel qu'une eau fraîche pour les défatiguer. On peut y ajouter, pour le plaisir, certaines huiles essentielles.

Vous pouvez aussi leur offrir un petit massage, qui leur fera beaucoup de bien même s'il n'aura pas les mêmes effets que celui que peut vous offrir une pédicure. Pétrissez le dessus du pied, la plante, lissez et étirez vos orteils.

Gare aux mycoses

Des informations alarmistes sont apparues concernant les mycoses des ongles. Il n'y a cependant pas lieu de s'inquiéter. Si vous perdez l'ongle d'un orteil, ce sera le plus souvent parce qu'il a buté sur le bout des chaussures et que sa matrice en a souffert, même s'il n'est pas passé par la couleur bleue avant de tomber. Ce n'est en général pas dû à une mycose. Quant à un changement de couleur des ongles, il peut avoir diverses causes : certaines maladies, certains médicaments aussi.

Surveillez tout de même vos pieds, et si vous avez des doutes, montrez-les à un professionnel. Quant aux mycoses de la peau, elles peuvent survenir en particulier en raison du manque d'hygiène dans certains lieux publics (piscines, vestiaires fitness...), mais sont en général sans gravité. De plus,

on ne les attrape pas forcément parce qu'on fréquente de tels lieux. Observez vos pieds, en particulier entre les orteils. Si la peau jaunit, si vous ressentez des démangeaisons, une pommade antimycosique en viendra le plus souvent à bout en quelques jours.

Marcher pieds nus

Dans l'eau (bord du lac, bord de mer ou rivière), sur le sable, dans l'herbe (avec la rosée du matin en prime) : marcher pieds nus est excellent. Prenez garde cependant à ce que rien ne puisse vous occasionner des blessures.

Si vous marchez en montagne, ne vous privez pas du bien-être que constitue un bain de pieds dans un torrent ou un lac... car l'eau froide, on l'a vu, est le meilleur des stimulants. Mais plongez-les brièvement, car cette eau d'altitude est le plus souvent glacée. Si vous avez eu bien chaud en marchant... n'en abusez pas !

La gym des pieds

Pour entretenir la souplesse de ses pieds et de ses orteils, on peut faire divers petits exercices : ramasser des choses au sol en se servant de ses pieds ; faire rouler un ballon et en suivre les mouvements avec la plante des pieds ; faire des flexions et des étirements de ses orteils en les repliant sous le pied puis en les repoussant vers le haut.

Transpiration des pieds

Nos pieds sont la partie de notre corps qui comprend le plus grand nombre de glandes sudoripares. Rien d'étonnant donc à ce qu'ils transpirent. Certaines personnes en souffrent cependant beaucoup plus que d'autres. Lorsque la transpiration – et ses odeurs – peut devenir gênante, il existe divers moyens d'y remédier : choisir des chaussures faites dans une matière qui « respire » ; préférer les chaussettes en coton ; changer de chaussures chaque jour – car il leur faut du temps pour sécher. Quant aux soins des pieds, il existe dans le commerce des sprays et des talcs qui limitent la transpiration. Dans certains cas très prononcés, l'acupuncture et l'homéopathie peuvent se révéler d'un grand secours.