

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2012)  
**Heft:** 31

**Artikel:** Conservez vos pieds en bon état de marche  
**Autor:** J.-M.R.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-831453>

### **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](#)

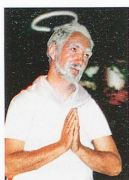
### **Terms of use**

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:** 21.02.2026

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





## LES RAYMONDISÉS

Notre ange de service, Raymond Jan, offre son regard tendre et lucide, terriblement lucide, sur le monde qui nous entoure. Ce qui ne l'empêche pas, à l'occasion, de rire de ses propres bêtises. Ou de prendre de la hauteur...

## Bête et loup-phoque

**J**e mérite le bonnet d'âne. Moi qui suis fier comme un coq, qui me croyais malin comme un singe et à qui l'on ne fait pas avaler des couleuvres, je fus le dindon de la farce d'un drôle de zèbre, en fait un cochon de copain. Ah, le rat, le chameau!

Il m'avait rencardé avec une caïlle aux yeux de biche, qui avait du chien sous une allure de vraie panthère. Juste entre une oie blanche et une poule de luxe, avait-il dit. Je pensai «chouette!», mais ce fut le chant du cygne.

La mouche m'a piqué. Je m'habillai comme un pingouin et mis ma queue d'hirondelle plutôt que ma veste de daim. Fier comme un paon et frais comme un gardon, je bondis dans ma jaguar rejoindre ma tourterelle. Après quelques queues de poisson pour narguer les Deux-Chevaux et éviter des nids-de-poule, j'arrivai à bon «porc». Et là, pas un chat!

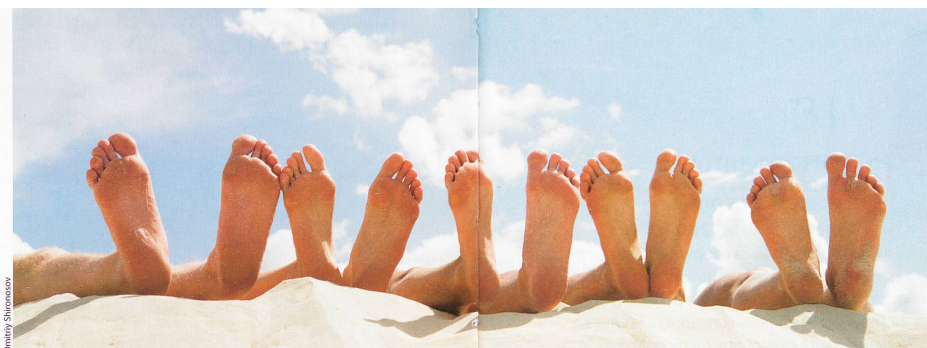
Y'avait anguille sous roche. M'avait-elle posé un lapin? Malgré le froid de canard et ma fièvre de cheval, je fis le pied de grue dans un vent à décorner les bœufs. Je commençais à avoir les fourmis dans les jambes et m'apprêtais à gueuler comme un putois quand la souris débarqua.

En fait de gazelle, c'était une vraie bécasse avec une araignée au plafond. Une guêpe de taille, laide comme un pou et puant comme un bouc. Un nid d'aigle sur la tête, une peau de crapaud, un nez de fouine et un cou de girafe. Un effet vraiment bœuf!

Myope comme une taupe, plate comme une limande, une queue-de-cheval crado et habitée de puces... vous comprendrez ma joie. La situation n'était pas piquée des vers. De plus, en retard, elle était rouge comme une écrevisse et soufflait comme un phoque. Ce qui ne l'empêchait pas de se marrer comme une baleine. Ah, la vache! Je retins mes larmes de crocodile et j'aurais dû prendre le taureau par les cornes, mais au contraire je restai médusé, muet comme une carpe, à bâiller aux corneilles. Elle essaya de me tirer les vers du nez avec sa voix de crécelle et sa langue de vipère en jacassant comme une pie. Une vraie sangsue. Quelle teigne!

Plus moyen de faire l'autruche, il fallait réagir. Je me dis: «Cétacé!» Rusé comme un renard, j'ai essayé de noyer le poisson et me suis donné un mal de chien pour expliquer que j'avais le bourdon. Je prétextai une faim de loup, des grenouilles au ventre et l'estomac dans «l'égalon» pour me permettre de filer comme un lièvre. Ce que je fis.

Je suis un agneau doté d'une mémoire d'éléphant, si bien qu'on n'est pas près de me reprendre pour un pigeon. Je suis têtue comme une mule, mais j'ai eu tort et le «tor... tue!»



Dimity Shumakov

## Conservez vos pieds en bon état de marche

Ils sont souvent mal traités. Talons aiguilles, souliers mal adaptés ou incapacité physique à soigner ses pieds. Les podologues constatent les dégâts.

**D**ire qu'ils sont nos principaux soutiens! Mais plutôt que de les cajoler, certains les torturent ou les ignorent carrément. Le résultat: des cors, des oignons, des mycoses, des ongles incarnés et des déformations, tous synonymes de douleurs lancinantes. A ce stade, il ne reste plus qu'à pleurer et à prendre rendez-vous chez le podologue ou le médecin.

Podologue? L'appellation est nouvelle. En Suisse romande, c'est de Fribourg que la révolution est venue. Histoire de différencier les soins esthétiques et ceux destinés à soulager le patient, il a été décidé de séparer les pédicures des podologues. Enfin presque, puisque certains cantons n'ont rien trouvé de mieux que de proposer deux options pour définir la profession relevant du paramédical.

Si Genève, Fribourg et Vaud désignent désormais un podologue par ce seul et même mot, le Valais, Neuchâtel et Jura laissent le choix entre podologue et pédicure-podologue. De quoi perturber certains patients, raison pour laquelle les associations faitières mènent une campagne d'information pour faire connaître leur profession.

L'enjeu est important. Comme le relèvent Sylvie Nicolet, déléguée de la section vaudoise et son homologue neuchâteloise, Magali Philippin, la situation sur le front des jolis petons ne s'est donc guère améliorée, malgré toutes les recommandations. Le port quotidien de talons aiguilles surcharge l'avant du pied et cause parfois des déformations impressionnantes qui nécessitent carrément une intervention chirurgicale. Idem pour les souliers pointus ou à semelles compensées. A l'opposé, on a vu chez des adolescents l'apparition d'oignons dus à des baskets toujours délacées. Dans

certain cas, le podologue ne peut qu'aiguiller le patient chez un médecin, voire un chirurgien.

### La nécessité d'une bonne hygiène

Mais d'aucuns ne peuvent pas grand-chose à leur malheur. Dans les cas de sudation extrême, le développement de mycoses est fréquent. Seules précautions à prendre, éviter les matières synthétiques, privilégier les chaussures en cuir où le pied respire mieux et changer chaussettes et souliers plusieurs fois par jour.

Les podologues sont habitués à donner ce type de conseils comme d'autres, plus basiques, tels que se laver les pieds quotidiennement, bien les sécher et les enduire de crème, notamment les talons, mais pas entre les orteils.

Une dernière catégorie qu'on ne saurait négliger, celle des personnes impotentes qui se trouvent dans l'incapacité physique de soigner leurs pieds. Quelques-unes ont la chance d'être aidées par un proche mais elles sont peu nombreuses. Bref, ne serait-ce que pour se couper les ongles, il faut parfois passer entre les mains d'une podologue, la profession étant presque exclusivement féminine. Et composée en majorité d'indépendantes qui vivent bien de leur métier. Détail utile: l'assurance de base ne rembourse pas ces soins et une séance coûte entre 80 et 100 francs.

On peut évidemment se demander pourquoi des jeunes femmes choisissent de consacrer leur vie professionnelle aux pieds des autres. Mais là où beaucoup imaginent des effluves, des peaux abîmées et des déformations, Sylvie Nicolet et Magali Philippin ont une vision résolument optimiste: «C'est fantastique de pouvoir soulager des gens.»

J.-M.R.

www.podologues.ch

## Le bain rendu facile



**VitaActiva**  
depuis 2001

**VitaActiva, le spécialiste pour le plaisir du bain dans l'insouciance**

- Installation rapide, propre, en un jour
- Une collection riche et variée de baignoires, élévateurs et couleurs
- Sur demande, sur tous les modèles, possibilité d'équipement spécial tel que bain à remous, douche...

**Téléphone gratuit: 0800 99 45 99 99**

Demandez notre brochure en couleurs gratuite!

✂

**Oui**, envoyez-moi votre brochure gratuitement et sans engagement de ma part:

Nom/Prénom \_\_\_\_\_

Rue/No. \_\_\_\_\_

NP/Localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_

VitaActiva AG • Baarerstr. 78 • CH - 6301 Zug  
Tel.: (041) 7 27 80 39 • Fax: (041) 7 27 80 91

www.vitaactiva.ch  
info@vitaactiva.ch