

Les trois-quarts des personnes âgées vivant à domicile entretiennent convenablement toutes seules leurs pieds. Néanmoins, des anomalies sont constatées pouvant alors altérer la marche, perturber les sorties et favoriser les chutes répétées et les fractures. Pourquoi cette hygiène peut-elle être déficiente ? Quelles peuvent être les conséquences ? Concrètement, quelle hygiène idéale suivre ?

## **Pourquoi l'hygiène des pieds peut être déficiente ?**

Gérer seul(e) ses pieds suppose d'y songer, de pouvoir accéder à ses pieds sans souffrir (au mieux assis, soit en se penchant, soit en calant la cheville sur le genou opposé), de manier les outils nécessaires (coupe-ongles, éponge savonnée, serviette,...) avec une préhension et une vision adaptées. Et de se protéger les pieds sans les irriter.

Les possibles causes d'une déficience de l'hygiène des pieds sont nombreuses, voire associées : troubles cognitifs, arthrose douloureuse (dos, hanche, genou, cheville, mains) limitant mouvements et précision, obésité, troubles visuels, altération de la perception douloureuse du pied diabétique...

Pourtant le pied d'une personne âgée (à la sensibilité diminuée, surtout chez une personne diabétique) nécessite une attention particulière. Déformations voire œdèmes (chevilles, orteils) peuvent, surtout aux orteils, favoriser un désagrément avec une chaussure trop serrée ou au talon usé (cors, durillons, zones d'épaississement de la couche cornée plantaire) d'autant que la peau devient moins épaisse et plus sèche. L'âge favorise également une moins bonne circulation (artérielle, veineuse, lymphatique) aux membres inférieurs avec un ralentissement des cicatrifications constaté.

## **Quelles sont les conséquences d'une mauvaise hygiène des pieds ?**

Un cor, jusque-là silencieux, peut s'infecter, tout comme la plaie d'un ongle épaissi mal coupé ou négligé. Cette infection peut se diffuser à la jambe (c'est l'érysipèle, surtout chez le diabétique ou en cas de lymphœdème ou mauvaise circulation veineuse). Des espaces entre les orteils mal séchés peuvent y favoriser les mycoses avec possible érysipèle ultérieur.

Un cor peut devenir douloureux (ou une chaussure rester inadaptée) ; chaque pas rend la marche moins sûre. D'où un risque de chutes répétées, de fractures, altérant alors la qualité de vie de la personne et renforçant le possible arrêt du maintien à domicile, mais aussi une

rupture du lien social ; chaque pas limité minimisant le périmètre de marche.

## **Conseils et bonnes pratiques pour hygiène idéale**

En tant qu'aidant, vous prenez soin de votre proche dépendant. Pour l'aider à avoir une bonne hygiène de ses pieds, sachez qu'une toilette quotidienne de votre proche est nécessaire, sans le presser, idéalement en l'asseyant, et en optant pour des produits sains et naturels pour le corps. Puis effectuer un séchage minutieux, surtout entre les orteils. Les ongles doivent être coupés tous les deux mois, avec un coupe-ongles en le désinfectant ensuite, sinon par le podologue. Les chaussettes doivent être idéalement en coton et posées sans plis. Les chaussures, quant à elles, doivent être adaptées au pied, avec une talonnette de 3 cm. Elles peuvent être munies ou non de bandes velcro ou de semelles orthopédiques (voire des chaussures spécifiques conseillées ou confectionnées par le podologue).

Une surveillance annuelle par le médecin traitant est vivement recommandée.