



Les pieds à la saison froide : mode d'emploi

Description

Aider votre proche à [prendre soin de ses pieds](#), c'est diminuer de petits et grands désagréments. C'est aussi l'assurance de le maintenir debout, à vos côtés !

En accord avec le poète Jacques Prévert :

*« C'est très intelligent les pieds
Ils vous emmènent très loin
Quand vous voulez aller très loin
Et puis quand vous ne voulez pas sortir
Ils restent là ils vous tiennent compagnie
Et quand il y a de la musique ils dansent »
Jacques Prévert*

Dès l'entrée dans [la saison fraîche, froide](#), mouillée, les pieds se protègent avec chaussettes et chaussures. En perdant leur liberté de respirer, de s'aérer, ils sont sujets à divers problèmes. En remettant les chaussures, leur confort est modifié. **Comment en prendre soin ?**

Une visite chez le pédicure-podologue

Au moins une fois une fois par an, à l'automne, ce spécialiste va s'occuper de remettre les pieds en état.

L'été, les pieds nus et déshydratés se sont protégés avec de la corne qui empêche la bonne stabilité des points d'appui ; les ongles ont poussé et gênent dans la chaussure.

Le port de chaussures inadaptées va créer des cors, des blessures, pouvant causer douleurs et surinfection. Les sandales compriment moins les déformations comme l'**Hallux valgus** (oignon déformant au niveau du gros orteil), le **Quintus varus** (déformation du petit orteil), mais les chaussures adaptées permettent le port de semelles qui assurent une bonne stabilité.

Une bonne prise en charge va concourir à un confort et à un équilibre.

Le pédicure podologue conseillera sur le port d'éventuels dispositifs de redressement, d'écartement ou de protection des orteils. Une fois la nécessité de porter des semelles évaluée, elles seront prescrites par le médecin du parcours de soins coordonnés et seront en partie remboursées.

- Le tarif de base d'une pédicurie en secteur 1 est de 27€, peu remboursé par la Sécurité sociale, mais remboursé par la plupart des mutuelles, une fois par an.
- Votre proche diabétique a droit au remboursement de la Sécurité sociale lors de sa première consultation chez le pédicure podologue (depuis 2021) et jusqu'à 4, voire 7, consultations par an en fonction du grade d'évolution de son diabète.

Attention au choix de chaussettes et chaussures

Pas de bains de pieds pour réchauffer à cette saison ! Le risque de laisser des endroits mouillés entre les orteils est plus important que le bien-être procuré. Cela favorise des mycoses.

Préférez des **chaussettes légères** : les mélanges avec polyester offrent une chaleur immédiate et surtout se lavent plus facilement sans rétrécir que des produits nobles comme la soie ou les laines type angora. Les technologies Thermolactyl sont avérées.

Le port de **chaussures adaptées** est fondamental. Les marques sont innombrables et les professionnels vous conseilleront.

À cette période de l'année, choisissez un chaussage d'extérieur chaud et protégeant de l'humidité (promenade) et un chaussage d'intérieur chaud et léger (détente, marche en intérieur, rééducation). En règle générale :

- Pas de chaussures hautes ;
- Bout de la chaussure large voire épaté (genre chaussures de clown) afin de donner de l'espace aux orteils et métacarpiens qui effectueront mieux leur mouvement de marche et sentiront l'appui ;
- Semelle épaisse et souple.

Si votre proche ne peut plus porter des modèles standard, pensez aux chaussages remboursés par la Sécurité sociale :

- CHUT : chaussures thérapeutiques à usage temporaire (œdème, intervention sur le pied, fracture)
- CHUP : chaussure thérapeutique à usage prolongé (anomalies permanentes du pied)

Y adjoindre des **lacets élastiques** (Type Xtenex sport). Une fois placés, il n'y a plus besoin de laçage ni de nœuds. Ils permettent d'ouvrir le cou de pied et de le maintenir, en plus de permettre l'autonomie du chaussage. Avec de couleurs gaies, ils se font repérer !

Quid du massage des pieds ?

Pourquoi ne pas prodiguer ou offrir à votre proche un **massage des pieds** ?

Il est prouvé qu'il est bénéfique à des personnes souffrant de troubles cognitifs, car toucher cette partie du corps n'est pas perçue comme intrusive et procure une réelle détente. L'utilisation d'huiles de massage prêtes à l'emploi (en parapharmacie) sont parfaites et évitent la sécheresse de certaines zones comme les talons.

Il est utile de rappeler : rien ne remplacera votre **observation** des pieds de votre proche afin de détecter la moindre anomalie à montrer au médecin traitant.

Mais n'oubliez pas : un inconfort, ou des douleurs, même à cet étage-là peuvent induire des troubles du comportement, surtout s'ils sont impossibles à verbaliser.

Laisser des pieds en mauvais état par négligence a des conséquences ennuyeuses (difficultés à la marche donc pas de partage de promenade) voire carrément fâcheuses (chutes ou ulcérations terribles chez un diabétique).

Alors, oui, comme dit le poète :

« Il faut être bête comme l'homme l'est si souvent

Pour dire des choses aussi bêtes que...

Bête comme ses pieds »

Jacques Prévert

date créée

octobre 2022