

Août 1999 15F

marie france

A close-up photograph of a woman with blonde hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a white, low-cut tank top. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Famille
le big bazar
des départs
en vacances

GÉRARD KLEIN
L'homme-bonheur

USA: quand les lois
font les folles

Mode
Une journée au jardin
Un week-end au château
Une semaine en Provence

Vie privée
Le meilleur
ami de la femme:
la femme

Cuisine
Italie: les recettes
de campagne

Dossier Santé
Défendez vos pieds
 pied à pied

Soignez-vous à la sieste

Microbes et bactéries
Evitez les méchancetés
de l'été

M 5165 - 54 - 15,00 F



La chaussure sur la sellette

Echauffements, ampoules, cors, durillons, Hallux valgus sont des réactions du pied qui souffre. A l'origine du mal, la chaussure. Et ce n'est pas parce que la mode actuelle mise sur le confort de chaussures larges, à talons modérés, qu'il faut se croire à l'abri. Car le pied a une mémoire. Il se souvient des tortures infligées par les escarpins à talons aiguilles des années 60, des tatanes à semelles compensées des années 70. Il frémit au souvenir des santiags des années 80 et du retour des styletos en 1990. Le superplat ne fait pas non plus son affaire car il tire sur les mollets. Le même problème se pose pour les chaussures plates-formes dont les semelles sont rigides. Pour se convaincre de la responsabilité de nos chaussures, il n'y a qu'à regarder les pieds des hommes. Mieux chaussés depuis l'enfance, très rares sont ceux qui souffrent des pieds, confie Anne-Céline, pédicure chez Sothys. Ils le savent depuis le service militaire. Les pieds doivent être l'objet de soins constants.

Exceptés les sportifs et les porteurs de santiags, seuls 20% des hommes ont les pieds déformés. Contre 80% des femmes. D'ailleurs, l'homme est un animal raisonnable. Quand il a mal aux pieds, il change de chaussures. Sa femme, non. Elle peut supporter d'avoir mal aux pieds pendant des dizaines d'années. C'est seulement lorsqu'elle arrive au stade ultime de sa tolérance qu'une femme consulte un podologue.

La chaussure idéale

C'est celle qui ne frotte pas, ne chauffe pas, n'exerce pas de pression sur le pied. Tous les spécialistes reconnaissent que la hauteur de talon idéale se situe entre 3 et 4 cm. Compréhensifs, ils savent bien qu'on ne va pas renoncer définitivement aux talons hauts. « Une femme peut garder ses escarpins à condition de ne les porter que le temps d'une soirée », explique le Dr Bénichou. Il faut résister à la tentation chez le marchand de chaussures, ne pas céder à la facilité en se disant qu'avec le temps la chaussure se fait au pied. Un truc infallible pour prendre conscience de ce qui nous attend: mettre la semelle du modèle de nos rêves contre la plante des pieds. Si ça dépasse, c'est fichu. Autre truc pour éviter que les durillons s'installent, ne pas porter deux jours de suite les mêmes chaussures. Ceci est aussi valable pour les baskets car le pied ayant tendance à occuper tout l'espace va s'élargir. Difficile après une longue période de port de chaussures de sport de revenir à des modèles de ville.

Soigner ses pieds

Consacrer un quart d'heure par semaine à ses pieds est un minimum pour se faire pardonner toutes les misères qu'on leur inflige (mauvaises chaussures, piétinement, choc

Bon pied bon dos

Les troubles mécaniques du pied sont un facteur aggravant des douleurs de genoux, de hanches et de colonne vertébrale. A contrario, une mauvaise position du dos et les pieds compensent le déséquilibre en modifiant la démarche. Pour savoir qui, du pied ou du dos, est responsable de nos douleurs, une seule réponse: la posturologie, spécialité des podologues, qui étudie les troubles de l'équilibre et de la posture.

La visite commence par un bilan stabilométrique. Debout, les pieds nus sur une boîte bourrée de capteurs qui enregistre la position des pieds, il faut fermer les yeux, se pencher en avant, changer de position. Le posturologue détecte les défauts de postures les plus insoupçonnables. « Par exemple, un mal d'estomac oblige le corps à se courber légèrement vers l'avant pour atténuer la douleur, explique Philippe Villeneuve, président de l'Association de posturologie internationale, et la position du pied s'en ressent. » La finalité de l'examen, c'est la semelle correctrice. Bien que celles-ci ne prétendent pas résoudre nos problèmes de dos, les semelles de crêpe améliorent l'amortissement de la marche chez les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde. Le port d'un petit talon peut redonner de la tonicité à une colonne vertébrale défaillante. API (Association de posturologie internationale), tél.: 01 43 47 14 55.

du macadam, randonnée, course à pied...) et les remercier de nous supporter tout au long de la journée.

Le gommage Première étape incontournable pour prévenir l'installation des callosités. Pour supporter le poids du corps, amortir les chocs de la marche, la peau des pieds est sept fois plus épaisse que celle du visage. Mais, pour éviter que celle-ci ne vire à la corne, une seule solution: un bain chaud pour ramollir les chairs et une bonne exfoliation avec une crème à gros grains (Gel Exfoliant pour les pieds The Body Shop, Crème Gommante de Scholl, Crème de Gommage de chez Mavala, Crème Exfoliante à la prune Bare Foot chez Freeman). Lorsque les rugosités sont bien installées, se rabattre en douceur sur la pierre ponce.

L'hydratation Une fois débarrassé de sa gangue, le pied a besoin d'être nourri, hydraté, histoire de maintenir sa souplesse. On aura le choix entre les huiles (Soin Decléor qui allie les huiles végétales protectrices et les huiles essentielles antiseptiques), les laits hydratants chez Scholl, Akiléine. Des crèmes nourrissantes chez Mavala et Neutrogena, Baume pour les Pieds Nutri-Métics. Rien n'empêche la pratique du deux en un et d'en profiter pour masser ses pieds en insistant sur les zones sensibles: le talon et le coussinet plantaire.

Délasser Le repos du pied fatigué passe par la case baignoire. Rien ne vaut le cachet effervescent pour repartir du bon pied. Pastille pour bain de pieds à la lavande d'Yves Rocher, Sels Effervescents aux algues et huiles essentielles chez Scholl. La crème défatigante du Dr Pierre Ricaud reste une valeur sûre et la crème Sani-Pieds de Weleda, à base de plantes adoucissantes et parfumée aux huiles essentielles naturelles procure un bien-être immédiat.

Rafraîchir Pour soulager la pression des pieds quand le baromètre est à la hausse, usons et abusons des gels fraîcheur. Frissons de bonheur garantis avec le Gel Défatigant de Mavala au camphre et au menthol, le Lait Mentholé de Clarins, le Gel Fraîcheur Vive au ginkgo-biloba d'Akiléine et le vivifiant Gel Fraîcheur Tonique de Scholl. Pédi-Relax propose une triple action relaxante, décongestionnante et veinotonique avec le Gel Fraîcheur Intense. Pour prévenir les ampoules et les douleurs de la voûte plantaire, Podios et Pédi-Relax proposent toute une gamme de crèmes anti-échauffement.

Le fin du fin, la Mousse Relaxante Pédi-Relax dont on emplit les chaussures. Dès qu'on les enfle, la sensation de lourdeur disparaît comme par magie.

A lire « Pied, équilibre et posture », de Philippe Villeneuve, Editions Frison-Roche. ■