

prima

2€

40 **DÉCO**
idées faciles
pour une maison
pleine de couleurs

**PÂQUES
INSPIRE LES
CRÉATIVES**

Menus enchanteurs
et décorations
de table faciles à
réaliser

**LA FOLIE CHOCOLAT,
AGNEAU ET PRIMEURS**

**LE BEST OF DE
LA CUISINE
DU PRINTEMPS**
20 recettes super inventives

TENDANCE

Toutes les coiffures
qui font envie
Les accessoires mode
qui changent tout

SANTÉ

Bye bye les
allergies !
Les nouvelles
solutions

SORTIES

Combiner
rando et
hobby, ça
marche !

**EXCLUSIF !
JOURNÉE DE
LA FEMME
5 STARS
FRANÇAISES
DANS LA
PEAU D'UN
HOMME**

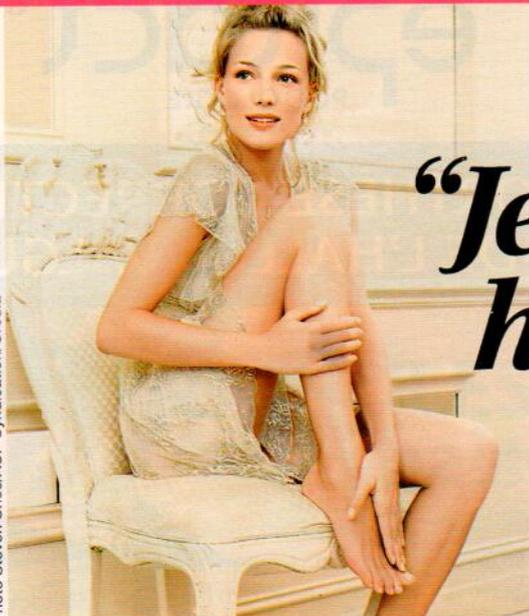
**20 000 €
DE
CADEAUX À
GAGNER**

GROUPE PRISMA PRESSE

M 02320 - 356 - F : 2,00 €



Photo Steven Chee/ACP Syndication/Oredia



“Je souffre d’un hallux valgus...”

A force de porter des chaussures étroites et à talons, mon orteil s’est déformé. Les douleurs sont telles que je songe à l’opération. ”

Annette B., 50 ans, Lyon

> L’avis du

CHIRURGIEN ORTHOPÉDISTE



DR JEAN-LUC BESSE
CHU de Lyon,
président de
l’AFCP*

L’opération doit avoir lieu au bon moment

L’hallux valgus est une déviation du gros orteil vers l’extérieur. Il se forme progressivement sur le premier métatarsien et le gros orteil vient compresser le deuxième qui se positionne en griffe. La douleur est à la fois articulaire et liée au frottement dans la chaussure. L’opération doit avoir lieu au bon moment, c’est-à-dire ni trop tôt (raison purement esthétique) ni trop tard (déformation très importante). Aujourd’hui encore, la chirurgie du pied a mauvaise réputation, car les patients consultent à un stade trop avancé, nous obligeant à pratiquer des interventions plus lourdes, dont les résultats sont moins bons. Les techniques ont pourtant beaucoup évolué ces vingt dernières années. Les gestes chirurgicaux peuvent être réalisés de manière conventionnelle, mini-invasive (petites incisions) ou en percutané (« sans ouvrir », sous contrôle radiologique avec miniaturisation des instruments chirurgicaux). La décision se prend au cas par cas.

*Association française de chirurgie du pied, organisme associé à la Sofcot (Société française de chirurgie orthopédique et traumatique)

> L’avis de la

PÉDICURE-PODOLOGUE



MAGALIE NÉBOIT
Enseignante
à l’institut
de formation
EFOM**

Soulager la douleur et limiter la déformation sont nos priorités

Le pédicure-podologue intervient à titre préventif dès les premiers signes de déformation et à l’apparition de la douleur. Nous pouvons compenser les appuis plantaires grâce à des orthèses (semelles orthopédiques) placées dans la chaussure. Nous réalisons également des attelles de contention à porter en fin de journée et la nuit pour soulager les douleurs. Ces appareillages en résine thermoformable rigide sont moulés directement sur le pied. Ils aident le gros orteil à se replacer dans une position plus physiologique, ce qui permet aux ligaments autour de l’articulation de se relâcher. Enfin, pour limiter les douleurs lors du port des chaussures, nous savons fabriquer des orthoplasties en élastomère silicone qui s’enfilent autour du gros orteil comme une bague. Elles protègent le doigt de pied des frottements douloureux et sont efficaces dès lors que le patient porte des chaussures assez larges et adaptées à ses activités.

**Institut de formation de pédicurie-podologie

> L’avis de la

POSTUROLOGUE



SYLVIE VILLENEUVE
Formatrice
à l’Institut
de posturologie

On réalise des semelles posturologiques

J’interviens en complément des actes de pédicurie-podologie classiques. L’hallux valgus lié à un problème de posture engendre des répercussions globales sur la façon dont la personne se tient. Il peut en effet y avoir des conséquences à distance (douleurs au niveau des genoux, du dos ou de la nuque). L’hallux valgus est souvent lié à un mauvais positionnement du pied dans la chaussure. En vieillissant, mais aussi en portant des talons, même petits, le corps se porte légèrement vers l’avant. La partie antérieure du pied est alors soumise à une charge trop importante, qui entraîne des déformations articulaires et favorise la crispation des orteils et la déviation du gros orteil. Après un examen du pied et de la posture, nous réalisons des semelles posturologiques pour reculer le centre de gravité et ainsi diminuer la pression sur l’avant-pied. Après une intervention chirurgicale, le port de semelles permet de maintenir le gros orteil sur une bonne position en recentrant l’axe du corps et l’appui sur le pied.

PAR SOPHIE PENSA