



Le pied représente le lien entre le sportif et son terrain. Il tient un rôle important dans la stabilisation, l'amortissement, la propulsion, l'équilibre, la sensation et la proprioception nécessaires à l'activité sportive. Composée de ligaments, 28 os, 18 muscles, 16 articulations, son anatomie complexe lui permet de répondre à ces différentes exigences.

Le pied diabétique peut être le siège de complications neuropathiques réduisant la sensibilité ou la perception de petites blessures, et artéritiques, compliquant la cicatrisation par déficit d'oxygène. Nous vous proposons 10 règles d'or à suivre afin de surveiller, préserver, soigner vos pieds et prévenir certaines complications !

● Au quotidien



- L'hygiène de vos pieds consiste en un lavage eau tiède/savon quotidien suivi d'un séchage avec une serviette propre et sèche en insistant sur les espaces interdigitaux (prévention de mycoses et verrues).
- Ne pas leur donner de bain prolongé mais appliquer régulièrement une crème hydratante sur la totalité du pied.
- Vos pieds doivent être **auscultés chaque jour**, dessus ET dessous à l'aide d'un miroir ou d'une tierce personne. Recherchez des points douloureux, rougeurs, fissures, démangeaisons, hématomes, hyperkératose, irritation, phlyctène, plaie ou encore des corps étrangers (cheveux, poils !).
- Au moindre signe inquiétant (cors, durillons, autres), consultez votre podologue/pédicure.).

● La pédicurie

La pédicurie est une des facettes du métier de pédicure-podologue. Le pédicure est un spécialiste du soin des pieds. Il traite les différentes affections touchant l'épiderme du pied (cors, durillons, callosités), est compétent pour soigner les pathologies unguéales (des ongles) ainsi que les problèmes liés à l'hygiène du pied et la coupe des ongles. Il reste le conseiller avisé pour l'hygiène des pieds. Il est fortement conseillé de faire des visites de contrôle **au moins une fois par an**.

● Quel matériel ?

- Nous vous conseillons de posséder un petit miroir qui peut être grossissant pour observer le dessous de vos pieds, une pince à ongles (taille et forme de mors adaptés) pour une coupe des ongles nette, une lime permettant les travaux de dégrossissage et de finition ainsi qu'un polissoir pour nettoyer et lisser les ongles. Evitez la pierre ponce, source d'hyperkératose.
- N'utilisez pas de râpe en métal, de coricides, ciseaux, objet coupant ni pince à ongles (cuticules).
- En cas de blessure, utilisez un antiseptique local et ne tardez pas à consulter.

● Les ongles

- De la famille des phanères, ils sont le reflet de votre santé. Ils doivent être limés régulièrement sinon coupés pas trop courts, en suivant la forme des orteils, ne les coupez pas dans les coins, ni d'arrachage, ni ongle saillant et pensez à arrondir légèrement les angles.
- Les ennemis des ongles sont le froid, l'eau, les agressions physiques, les produits chimiques et une alimentation insuffisante en vitamines et minéraux. Veillez aux microtraumatismes (souvent issus de la contention) et traumatismes (choc dans un meuble par exemple).
- Soyez attentifs aux modifications de couleur, courbure, épaisseur, aux apparitions de stries, de sillons, décollement, hématome ou d'ongle incarné.
- L'ongle peut aussi être inflammatoire, hémorragique, allergique ou infecté.



● La crème « comme une peau »

Différents types de crèmes existent, conseillés par votre pédicure, médecin ou pharmacien. Ces crèmes sont protectrices ou hydratantes et peuvent prévenir des échauffements et frottements. Appliquez quotidiennement la crème en privilégiant les talons, les zones de frottements et les sillons.

● Quelles chaussettes ?

- Elles doivent être changées tous les jours pour des raisons d'hygiène mais aussi de corps étrangers mal ou non-ressentis.
- Ayant pour rôles d'amortir, de limiter les frottements, d'évacuer la transpiration ou de maintenir le pied au chaud, la chaussette se présente sous différentes formes : basses, mi-hautes, hautes, épaisses ou fines. Certains modèles sont à mailles aérées ou compressifs, choisissez les avec des coutures plates et en matériau adapté à la température extérieure (coton absorbant).



- Les chaussettes doivent être propres, sèches, adaptées à la discipline et leur choix peut nécessiter les conseils de magasins spécialisés ou de sportifs confirmés.
- Prenez soin de vérifier si elles sont latéralisées (R=right pour le côté droit et L=left pour le gauche)
- Prévoyez plusieurs paires pour certaines activités ou compétitions le nécessitant et vérifiez qu'elles ne fassent pas de pli.

● Quelles chaussures ?

Les chaussures protègent le pied et sont l'interface entre le sol et ce dernier. Nous retrouvons les principes de la chaussette en termes d'amorti, d'aération et d'adaptation à la discipline. La chaussure composée de semelle, d'empaigne et tige maintient et stabilise le pied, elle joue un rôle essentiel dans l'adhérence au sol.



- Choisissez les confortables, légères, souples si besoins, suffisamment larges et légèrement plus longues que votre pointure (1/2 voire une de plus). Veillez à privilégier des coutures camouflées.
- Veillez à l'usure de leur semelle et au correct serrage de leurs lacets.
- Lors de l'achat, préférez un essai en fin de journée, avec un pied plus volumineux mais n'utilisez pas ces chaussures neuves en compétition ou épreuve prolongée. Pensez à indiquer votre poids et veillez à préciser le choix de chaussures universelles, pronatrices ou supinatrices en running.
- Pensez à **inspecter vos chaussures (et chaussons) à la main avant de les enfiler**, sélectionnez une paire par activité et imperméable pour la rando. Essayez de les laisser reposer 48 h afin qu'elles reprennent leur forme entre 2 utilisations.
- Pour les coureurs, une chaussure « court » maximum 1500 km ou 3 ans pour la durée de vie. Pensez à supprimer le renfort de voute afin de libérer le pied en remplaçant la première semelle par une semelle de propreté d'1 ou 2 mm ou en découpant ce renfort
- **Le truc en plus** : Après les chaussures, les chaussons sont importants : soyez vigilants à leur état (cheveux, poils d'animaux, corps étrangers...)

● La podologie

- La podologie agit sur la structure même du pied, partenaire de soin et de performance. Le podologue (pédicure) réalise l'examen statique et dynamique du pied, il propose des corrections si nécessaire et permet l'amélioration de la posture.
- Sa consultation doit être au moins annuelle et organisée dès le moindre doute
- Certains soins podologiques peuvent être pris en charge par l'assurance maladie chez des personnes diabétiques à risque majoré.
- Le podologue peut être podologue du sport et vous conseiller sur le choix des chaussures pour l'activité, il réalise également des orthèses plantaires

● Les semelles orthopédiques

Appelées orthèses plantaires, c'est un appareillage conçu et fabriqué sur mesure, placé sous vos pieds, dans vos chaussures. Leurs dimensions et formes sont adaptées aux besoins du sportif, à ses activités et à la morphologie de son pied (pied creux, plat, égyptien,...) en tenant compte des pathologies, des activités physiques et professionnelles pratiquées. Différents matériaux sont utilisés selon leur densité, rigidité et propriétés.

Pour en savoir plus : www.irbms.com/soins-pied-sportif -- www.sante-du-pied.org/ -- www.unionsportsetdiabete.com

Document réalisé avec l'aimable participation de Laurence Nail-Renaudin, pédicure-podologue du sport et relu par Jocelyne Mbemba, Diabétologue à l'Hôpital Cochin Paris.



USD, l'expérience des pratiques

www.unionsportsetdiabete.com