

Comment vieillir du bon pied

C'est quoi le secret ?



Alliance Podiatrie

Dres Annie Jean, Gabrielle Castonguay, Diane Bouguem, podiatres

Quiz de réchauffement





**Au cours de votre vie, il est probable que vous marcherez
environ [REDACTED] kilomètres.**



Il y a os dans un pied.

Vos pieds contiennent 250 000 glandes sudoripares qui peuvent produire ½ litre de transpiration chaque jour.





**Courir exerce ? fois
la pression de tout le
poids de votre corps
sur vos pieds**

Saviez vous: Il y a plus de terminaisons nerveuses sensorielles par centimètre carré dans la plante de vos pieds que dans toute autre partie de votre corps.



**J'espère que vous êtes
bien réchauffés!**

Maintenant... C'est quoi au juste un pied en santé???

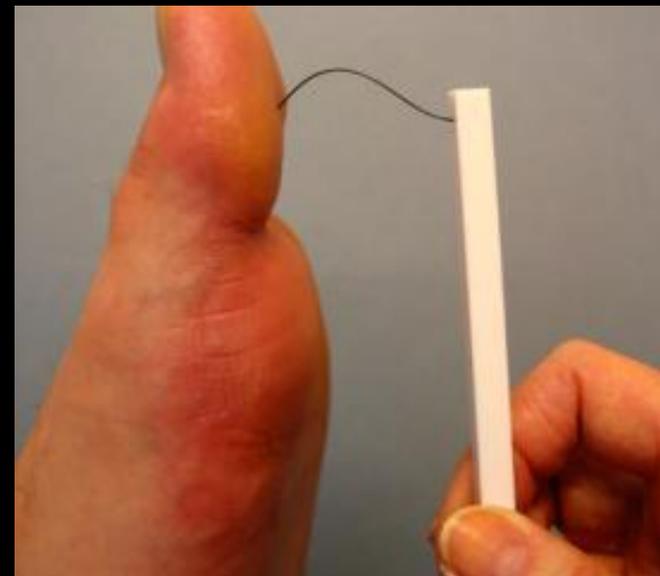
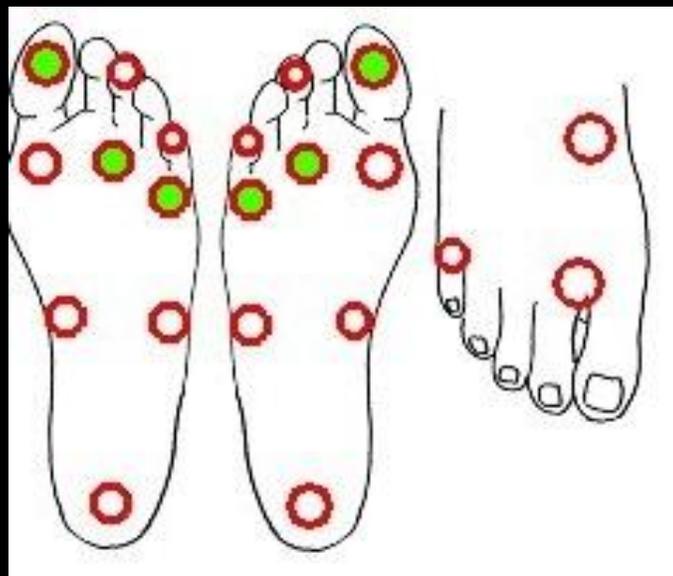


Vasculairement parlant...

...et si c'était vos artères?



des pas pour la vie



Vos nerfs sont en bonne santé?

Mes ongles!



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)



Comment bien tailler nos ongles?

Facile et
confortable.

Comment bien tailler nos ongles?



Et l'état de ma peau?

Callosités



Cors



Et l'état de ma peau??

Hyperhydrose



Sécheresse



Et l'état de ma peau??

Infections cutanées



Fissures



Les verrues plantaires

- Comment prévenir?
- Comment traiter?



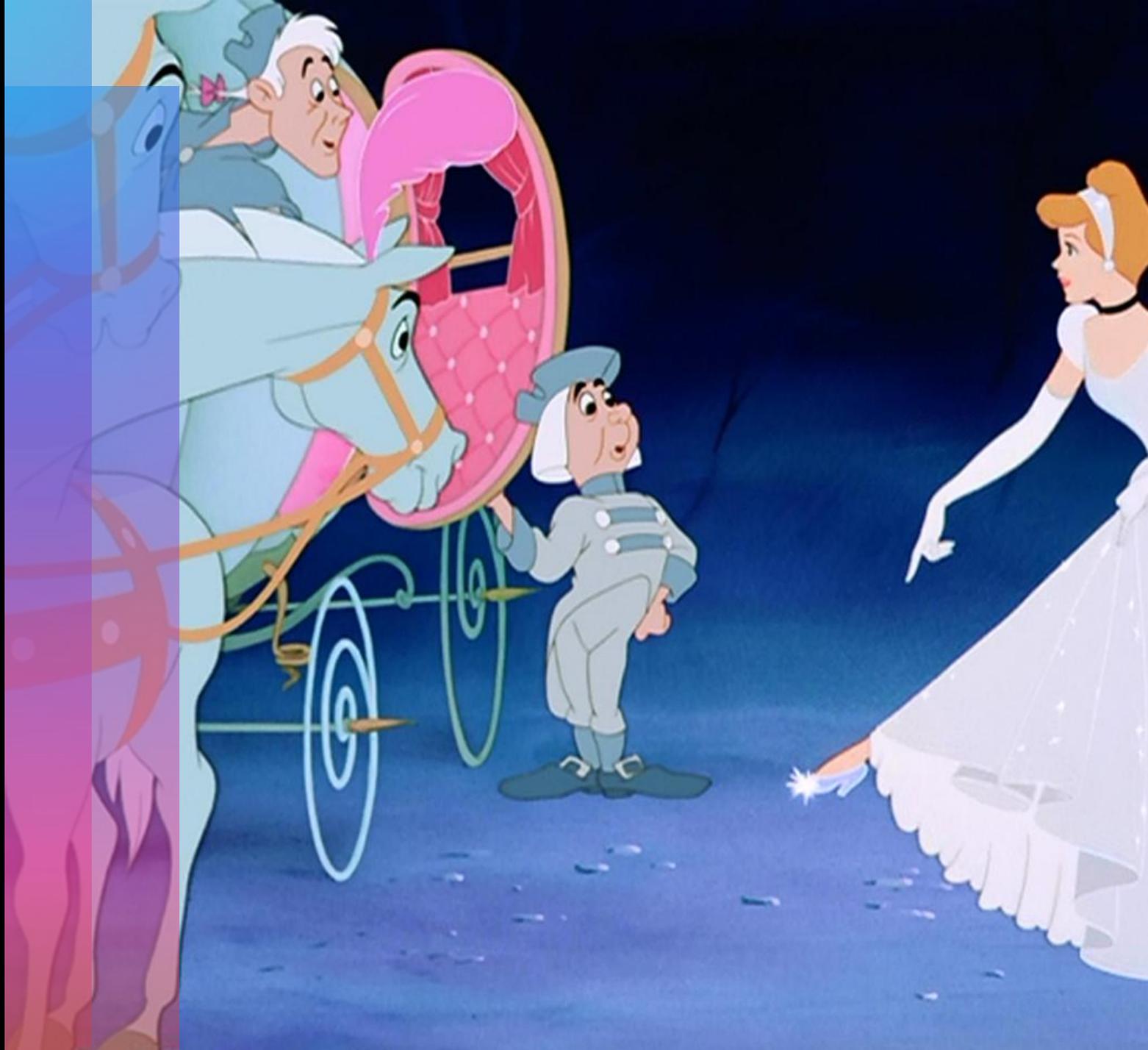


Un pied en santé, c'est également un pied bien chaussé!

Comment s'y prendre pour trouver LA bonne chaussure?

Comment s'y prendre pour trouver LA bonne chaussure?

- Tout dépend de vos activités et de votre type de pied!

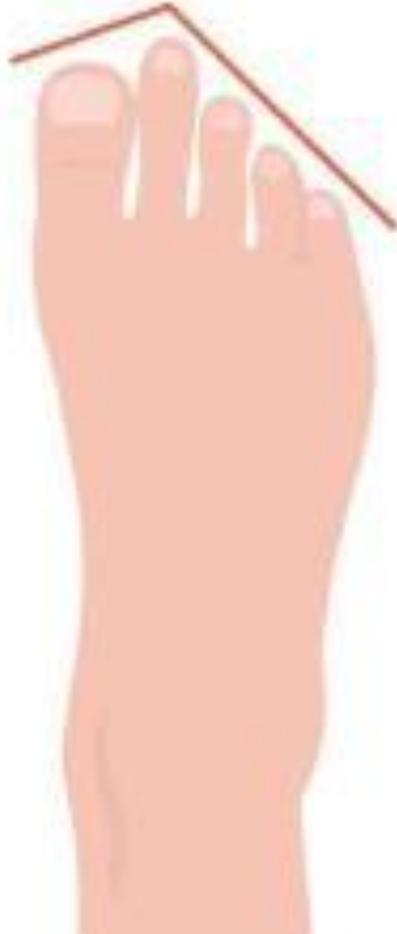


DIFFÉRENTS TYPES DE PIEDS

PIED ÉGYPTIEN



PIED GREC



PIED CARRÉ



Différents types de pieds

Pieds plats



Pieds creux



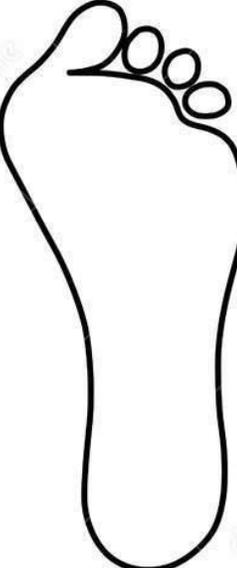
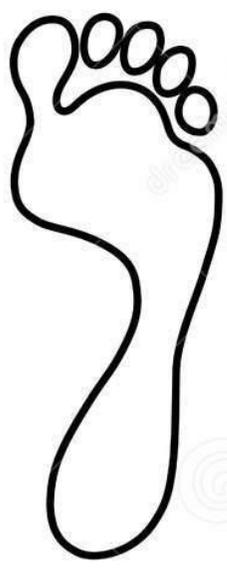
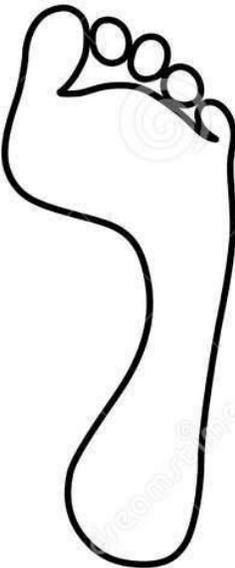
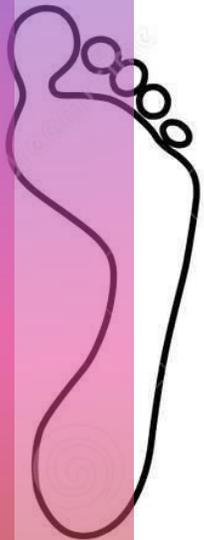
Difformités possibles

Hallux valgus



Orteils marteaux





R-E-S-P-E-C-T

- Toujours s'assurer de bien respecter la forme de notre pied avant d'acheter la chaussure
- Le confort avant tout et bien avant le style!



Confort avant style!



Se chausser pour son sport

Mon sport, c'est la randonnée. J'aime marcher dans le Parc Gatineau. Je marche hiver comme été!

Se chauffer pour son sport

- J'aime courir, que ce soit des courtes ou des longues distances, c'est mon sport et j'aimerais continuer à courir le plus longtemps possible!





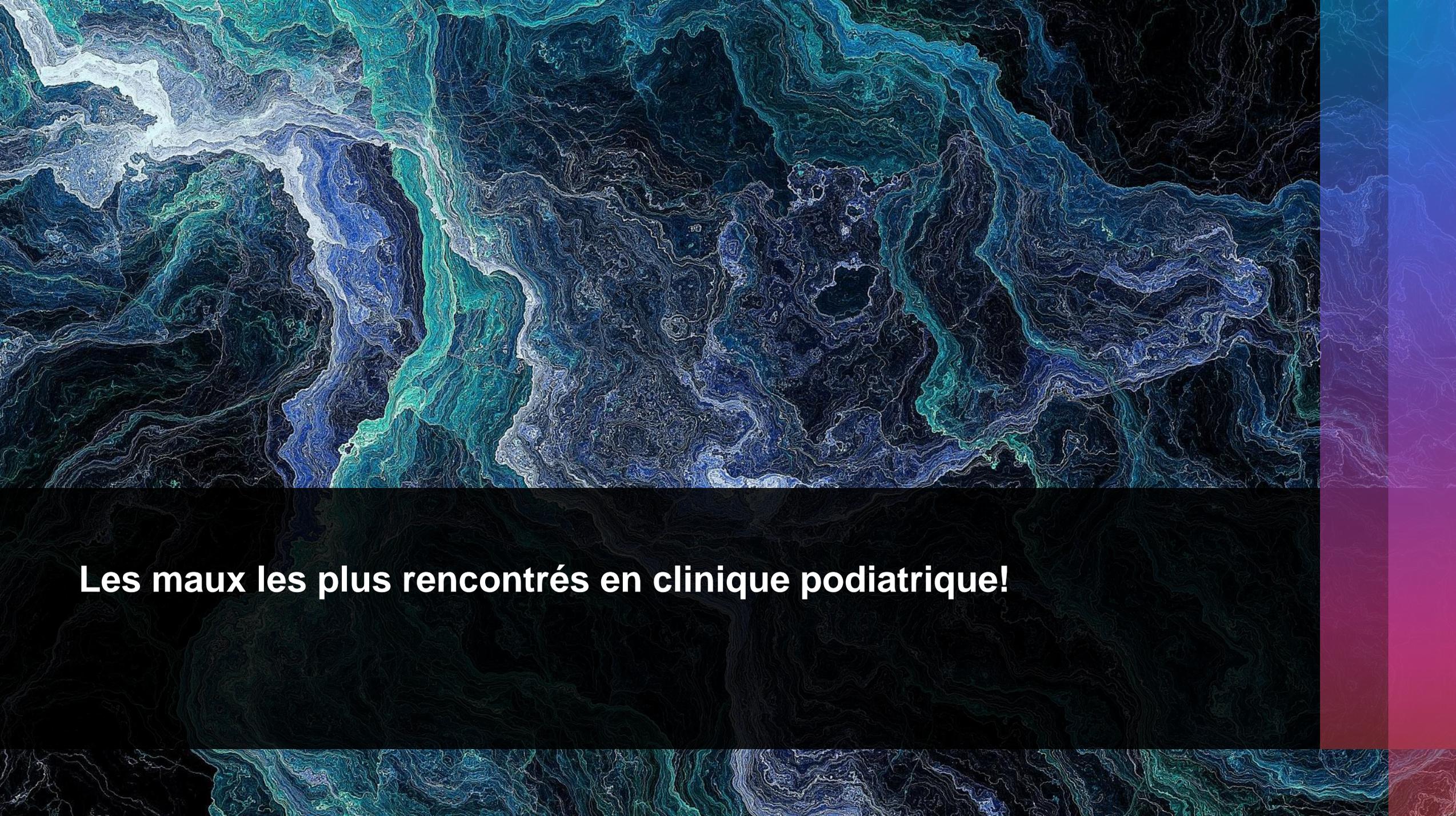
Se chausser pour son sport

- Moi, ce sont les sports de raquettes qui m'intéressent! Que ce soit le pickleball, le tennis ou le squash, je dois me chausser en conséquence!

Maintenant que tout le monde est bien chaussé

Ma prochaine question:

QUAND devrais-je crier « À L'AIDE » à mon
podiatre?



Les maux les plus rencontrés en clinique podiatrique!

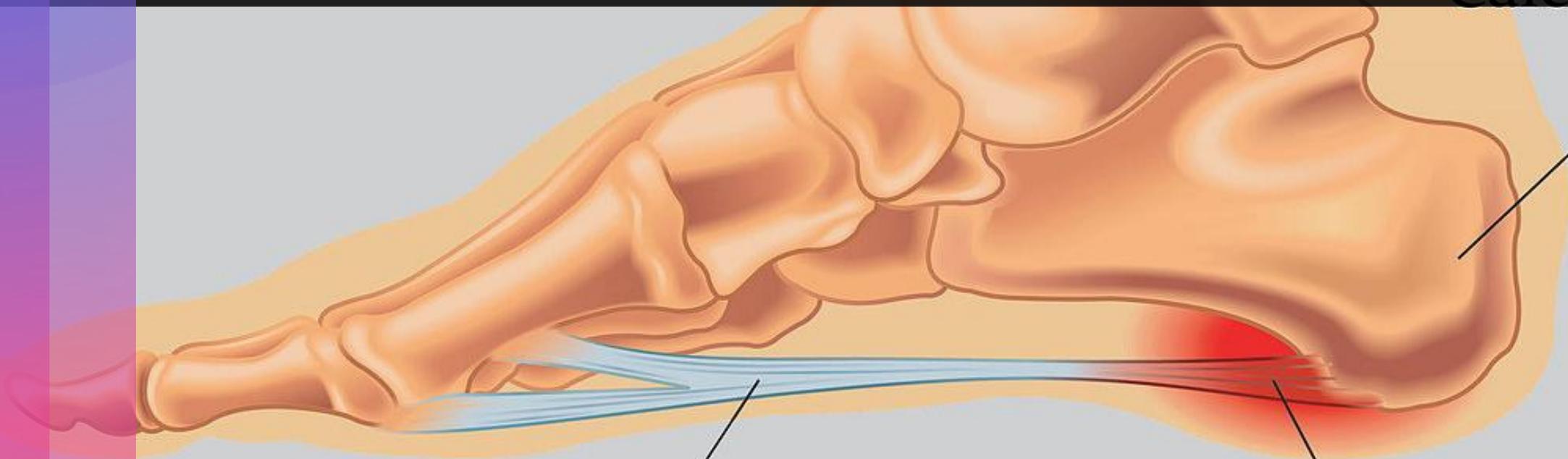
J'ai mal aux pieds!

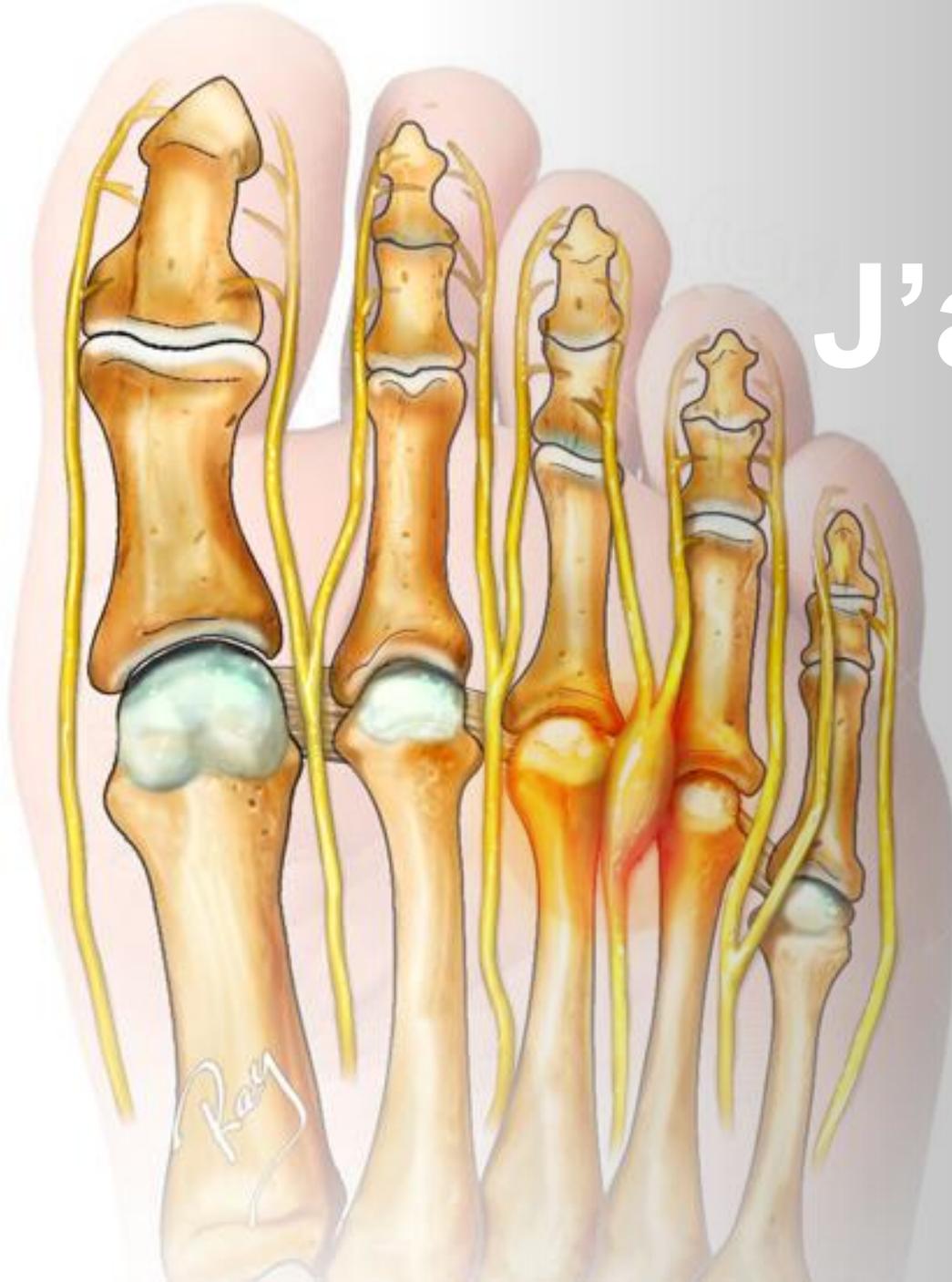
Syndrome de l'épine de Lenoir – Fasciite plantaire

Calcanéum

Fascia plantaire

Fasciite plantaire





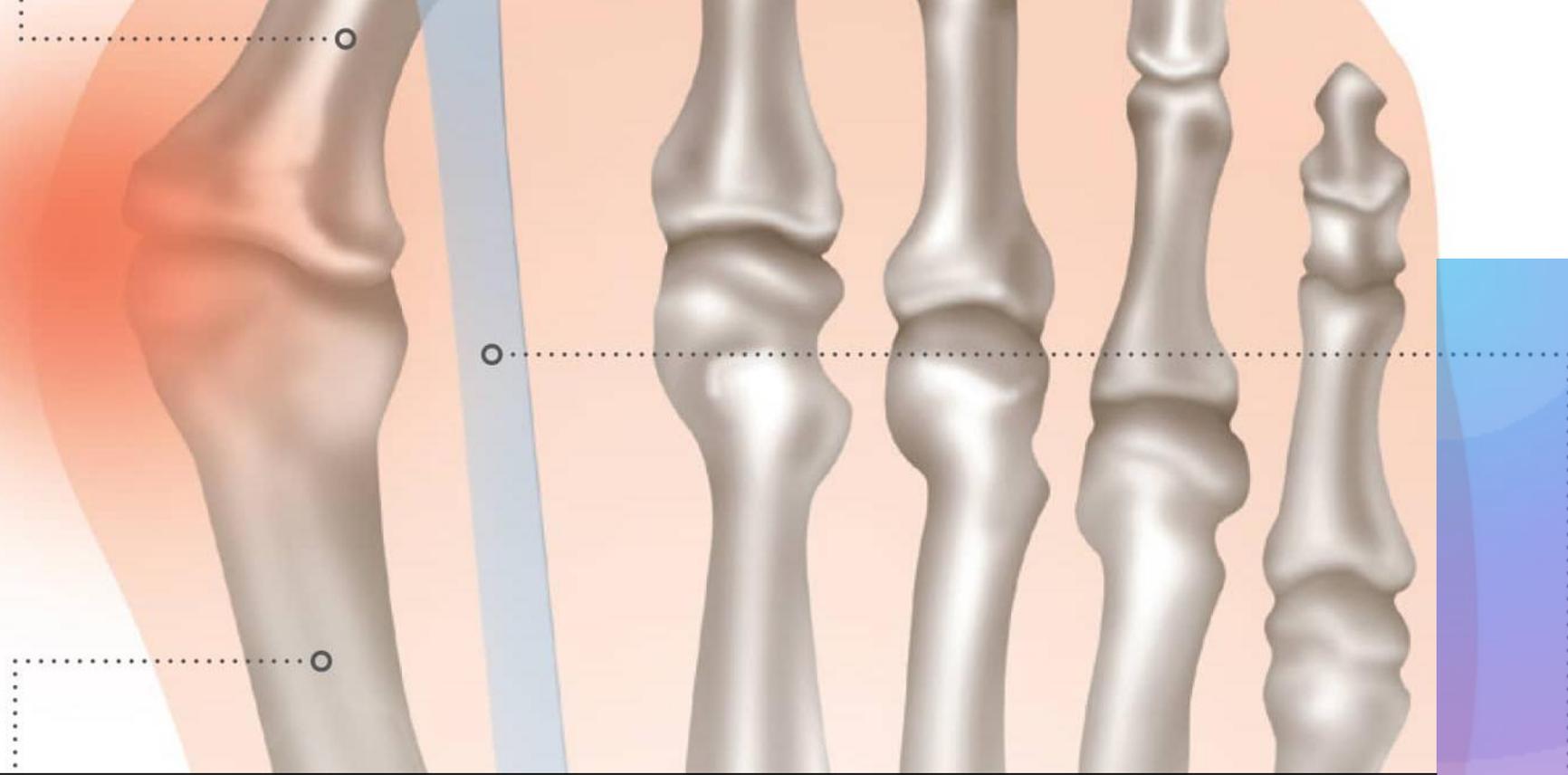
J'ai mal aux pieds!

Névrome de Morton

J'ai mal aux pieds!

Hallux Rigidus





J'ai ¹mal aux pieds!

1^{er} métatarsien

Hallux Abducto Valgus

A close-up photograph of a person's right foot resting on a light-colored wooden floor. A bright yellow-green tennis ball is positioned under the arch of the foot, and the foot is slightly raised, demonstrating the exercise. The background is a plain, light-colored wall.

Exercices recommandés pour garder nos pieds en santé

Rouler une balle de tennis sous les
arches de pied

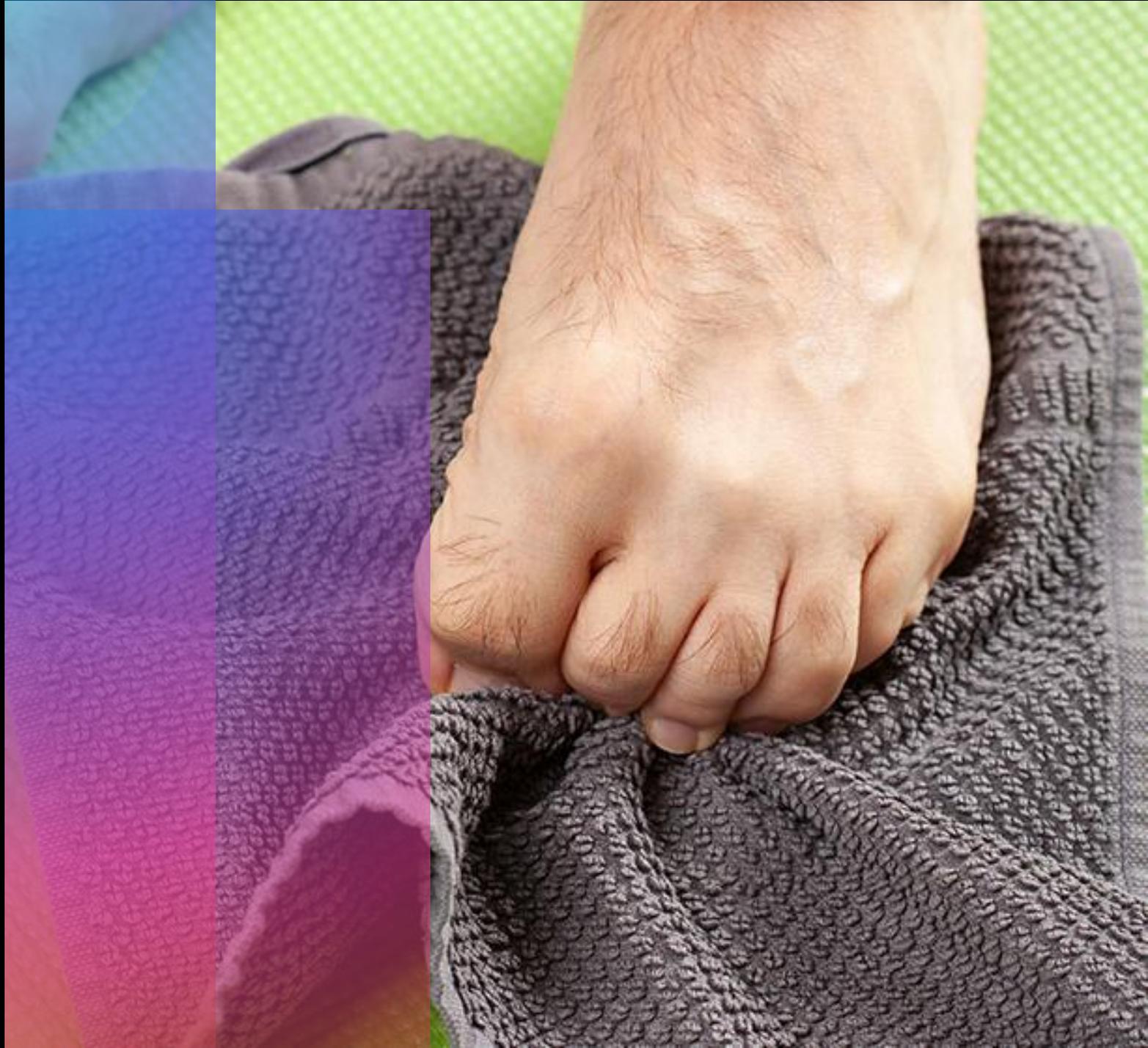
Exercices recommandés pour garder nos pieds en santé

- Étirements des mollets
- 3 x 30 secondes afin d'étirer progressivement



Exercices recommandés pour garder nos pieds en santé

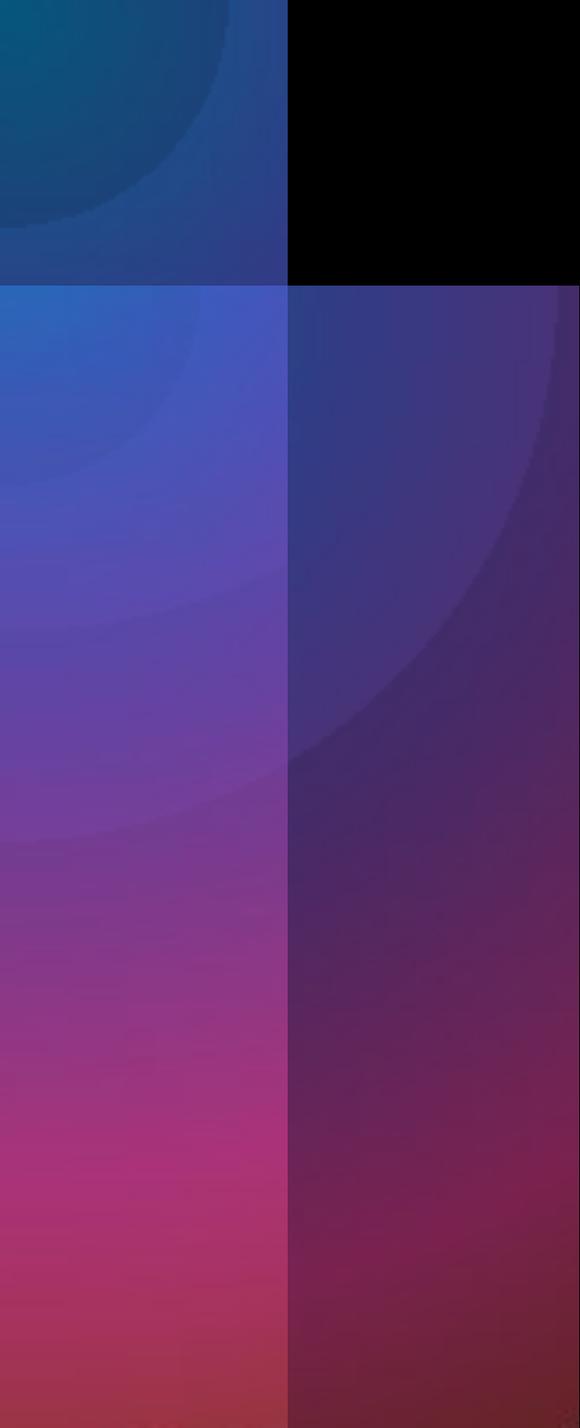
Travailler les orteils avec
la serviette



Exercices recommandés pour garder nos pieds en santé

- Travailler l'équilibre sur un pied, soyez créatif!
- Permet de diminuer les maux et de prévenir les chutes





ET SI JE SUIS DIABÉTIQUE?

Visitez votre podiatre! Voici pourquoi...

Conséquences du diabète sur les pieds



Environ 1 % des personnes atteintes de diabète subissent une amputation d'un membre inférieur



Si bien géré, il est possible d'éviter bon nombre d'amputations



Deux stratégies:

PRÉVENTION

Le renforcement de la sensibilisation par les professionnels de la santé.

DÉPISTAGES périodiques

Guide de prévention

VOUS DEVEZ

- ... examiner vos pieds tous les jours
- ... utiliser au besoin un miroir pour voir le dessous de vos pieds
- ... examiner la couleur de vos jambes et de vos pieds.
- ... couper vos ongles droits.
- ... laver et essuyer vos pieds tous les jours, surtout entre les orteils. Porter des bas propres.
- ... hydrater vos pieds quotidiennement.
- ... bien se chauffer en tout temps
- ... protéger vos pieds contre les températures extrêmes
- ...faire régulièrement de l'exercice.

Guide de prévention

VOUS NE DEVEZ PAS

- ... couper vous-même vos cors et callosités.
- ... traiter vous-même un ongle incarné ou retirer des échardes
- ... vous servir de médicaments en vente libre pour traiter des cors et des verrues.
- ... appliquer de la chaleur sur vos pieds en vous servant d'un sac d'eau chaude ou d'une couverture chauffante. Vous pourriez vous brûler sans vous en rendre compte.
- ... confier vos pieds à des non professionnels.
- ... marcher pieds nus, à l'intérieur ou à l'extérieur.
- ... porter des fausses semelles en vente libre



**Si la santé de vos pieds vous préoccupe,
CONSULTEZ VOTRE PODIATRE!**



MERCI

DRE ANNIE JEAN, PODIATRE