

# SANTÉ DU PIED

N° 45

Le magazine de la prévention de l'Union Française pour la Santé du Pied

Zoom

Sports de glace

Chouchoutez  
vos pieds

Oncologie

La podologie

Chaussage de  
la personne âgée

CHUT et prescription

MAGAZINE OFFERT PAR VOTRE PODOLOGUE

**UFSP**  
— union française  
pour la santé du pied



# alvadiem®

DERMO-COSMÉTIQUE APICOLE

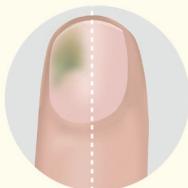
## RETROUVEZ DES ONGLES SAINS DÈS 3 MOIS ! LE 1<sup>ER</sup> SOIN ANTIMYCOSIQUE NATUREL HAUTE TOLÉRANCE

*Propolis et tea tree concentré*

Efficacité cliniquement  
prouvée **dès 3 mois\*** sur :

- ✓ **La couleur** de l'ongle
- ✓ **L'étendue** de la mycose
- ✓ **L'aspect** global de l'ongle

AVANT    APRÈS



**90%**

ont les ongles assainis,  
lisses, réparés\*



99%  
D'ORIGINE NATURELLE



- ✓ **Application facile** grâce au stylo pinceau
- ✓ **Texture huile-en-gel** qui ne coule pas et pénètre dans toutes les sous couches de l'ongle

Tube 10 ml applicateur pinceau

\* Test d'efficacité sous contrôle dermatologique sur un panel ongles sensibles, jaunes, friables et odorants



Formules  
naturelles



Haute  
tolérance



Efficacité  
cliniquement  
prouvée



Engagé pour  
la sauvegarde  
des abeilles

LABORATOIRE ALVADIEM • 01 41 10 26 18  
Disponible en pharmacie (et para) et sur [www.alvadiem.fr](http://www.alvadiem.fr) • [info@alvadiem.fr](mailto:info@alvadiem.fr)

# SOMMAIRE

## Zoom

- Sports de glace..... p. 4 à 7

## Chouchoutez vos pieds

- Oncologie..... p. 8, 9

## La podologie

- Chaussage de la personne âgée..... p. 10, 11
- CHUT et prescription..... p. 12, 13

- Jeux..... p. 15



### Magazine de l'Union Française pour la Santé du Pied

4 - 6 rue Auguste Bartholdi - 75015 Paris.  
info@sante-du-pied.org - www.sante-du-pied.org  
ISSN : 1961- 571X.

Créateur du magazine : Djamel BOUHABIB.  
Directrice de la publication : Muriel MONTENVERT.  
Comité de lecture : Marie-José ROTMAN,  
Cyril MARCHOU, Romain VAYER, Patrick GUENARD,  
Clément BAUDRY, Agnès BEAUGRAND-DELAURE,  
Camille HANNEQUIN, Barbara FLIPO.  
Réalisation, coordination, impression et régie  
publicitaire : Typocentre 04 70 06 22 22  
Crédits photos : ©UFSP - ©Adobe Stock - ©Envato

# ÉDITO

Nos pieds, notre locomotion évoluent au cours de la vie et il est important de les préserver le mieux et le plus longtemps possible. L'UFSP à travers ces pages vous donne tous les conseils pour cela avec d'abord un article sur le chaussage de la personne âgée qui vous expliquera pourquoi il faut particulièrement y être attentif.

En 2024 les podologues ont gagné en prérogatives pour faciliter les soins comme la prescription des orthèses plantaires mais aussi la prescription des chaussures thérapeutiques (CHUT / CHUP). Vous découvrirez dans un article de ce magazine l'intérêt de ce type de chaussage quand les chaussures de série ne sont plus adaptées et que le Podologue grâce à sa connaissance du pied et de ce qui peut l'affecter, sera à même de les conseiller et de les prescrire avec une prise en charge.

Parmi les autres avancées notables nous aborderons la podologie en oncologie car les traitements anti cancéreux ont parfois des effets secondaires sur notre peau et nos ongles et depuis peu 2 séances de soins sont désormais prises en charge dans ce contexte.

L'hiver est là et nous avons souhaité vous partager un article complet sur les sports de glace avec leurs particularités dans les pathologies rencontrées et leurs traitements.

Depuis 2003 L'UFSP œuvre pour la prévention en diffusant la connaissance à travers ce magazine, en intervenant dans les médias, en réalisant des dépistages bénévoles... Les avancées dans la prise en charge des différents problèmes autour du pied sont en partie le fruit de cet engagement et représentent une prise de conscience du rôle primordial du pied à tous les âges de la vie, dans notre santé, dans notre locomotion et notre équilibre... Nos projets restent nombreux en 2025 pour poursuivre ce but...

Mais avant tout, l'ensemble de l'équipe de l'UFSP vous présente ses meilleurs vœux pour cette année.

Bonne lecture et continuez à marcher longtemps.

**Cyril Marchou**  
*Pédicure Podologue*  
*Délégué UFSP*

p. 3

Mary José ROTMAN, pédicure podologue

# Sports sur glace

✦ Mary José ROTMAN, *pédicure podologue*

**L'invention du patin à glace répond aux mêmes logiques que celles du ski : faciliter les déplacements sur une surface hostile.**

**C**onfronté à la glace qui recouvrait lacs, étangs et rivières pendant une partie de l'année, l'homme invente un moyen de locomotion approprié. Principalement utilisés pour la chasse, les premiers patins étaient fabriqués à partir d'os d'animaux (notamment des mâchoires et des tibias de rennes, d'élans et de bœufs), fixés aux pieds grâce à des lanières de peau.

Des fouilles archéologiques ont permis de retrouver certains de ces patins primitifs, en particulier dans la région de Bjoko en Suède, le plus vieux datant de 1000 ans av. J.-C.

Ces découvertes témoignent d'un usage des patins dans la plupart des pays du pourtour de la mer Baltique, en Scandinavie, au Danemark, dans les pays baltes et au nord-est de la Russie.

L'invention est-elle locale ou son usage a-t-il été importé, notamment de la région de l'Altai ? Le patin à glace est en effet très tôt utilisé en Chine (particulièrement en Manchourie), en Sibérie, et même en Amérique du Nord.

Avec l'avènement du fer, des lames métalliques sont utilisées dès le II<sup>e</sup> siècle av. J.-C. en Scandinavie, même si la grande majorité reste pendant longtemps fabriquée à partir d'os.

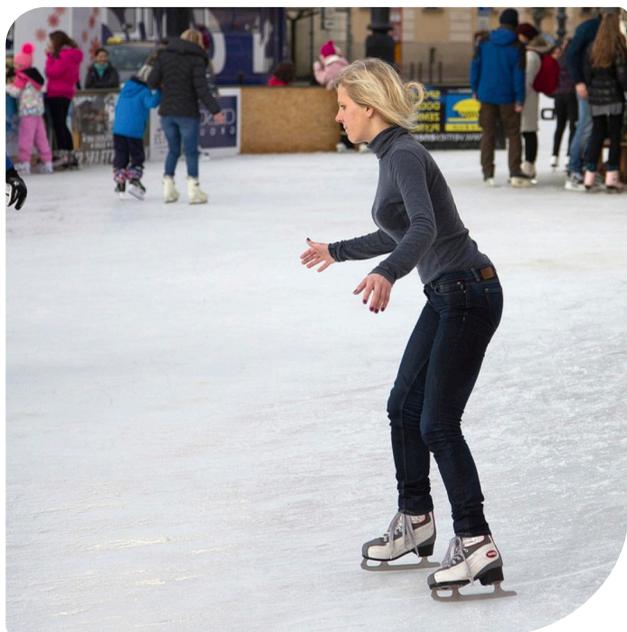
Au fil des époques vont se développer les « jeux sur glace » et le développement du tourisme hivernal.

## Le patinage sur glace est-il un bon exercice physique ?

Passer quelques heures à patiner améliore l'équilibre, la souplesse des articulations, la santé mentale, la masse musculaire et la coordination motrice.

De plus, si on ne saute pas ou ne fait pas de pirouettes, il s'agit d'une **activité cardio** à faible impact qui convient à tous les âges et à de nombreuses conditions.

**Le bonheur de glisser sur la glace : La Confiance en soi** qui découle de l'apprentissage de l'équilibre.



### Amélioration de l'équilibre

Lorsque nous apprenons à patiner, nous devons entraîner **notre corps et notre esprit** à garder l'équilibre sur une lame fine tout en nous déplaçant sur une surface glissante.

**Sollicitation de nombreux muscles.** En travaillant à développer l'équilibre sur les patins, nous renforçons des muscles et des tendons spécifiques dans nos pieds et nos chevilles. Nous améliorons le contrôle de ceux-ci.

### Amélioration de la coordination motrice

Le patinage sur glace est également **un excellent exercice pour le cerveau**.

Tout notre corps doit **bouger de façon coordonnée** si nous ne voulons pas perdre l'équilibre : nos pieds et nos jambes bien sûr, mais aussi la position de nos bras, de notre torse, de notre cou, de notre tête et l'endroit où nous regardons. Cette activité déclenche des voies dans notre cerveau, créant ainsi des connexions. Celles-ci resteront ouvertes après l'entraînement.

### Amélioration de la souplesse des articulations

Cette activité est également reconnue pour **améliorer la flexibilité des articulations**. Certains disent même que le patinage est plus bénéfique que le vélo et la course à pied, car il agit sur beaucoup plus d'articulations et de muscles.

Si vous ne sautez pas, les exercices de patinage sur glace sont à faible impact. C'est donc **un excellent moyen** de faire de l'exercice physique **pour les personnes souffrant de douleurs articulaires**.

### Renforcement des muscles et

### amélioration de la posture

Le patinage sur glace permet également de renforcer les muscles des jambes, du dos, des bras et des abdominaux. Ceux-ci augmentent en masse et sont tonifiés.

L'équilibre sur une fine lame de métal fait que le patineur contracte tous les muscles de l'abdomen et des jambes. Il en résulte une musculature centrale plus forte, essentielle pour une bonne posture.

### Amélioration de la santé cardiovasculaire et de l'endurance

Comme tout entraînement, le patinage sur glace permet de pomper le sang et de faire monter le rythme cardiaque. Il est donc excellent pour la santé cardiovasculaire.

Mais l'avantage du patinage sur glace par rapport à d'autres entraînements cardio est qu'il a un faible impact (si nous ne sautons pas). L'effort constant de glisser, tout en utilisant nos bras pour nous équilibrer, augmentera notre rythme cardiaque. Même si nous ne sommes que dans un cadre récréatif, en patinant simplement autour de la patinoire, il est évalué comme étant similaire à la montée d'une colline ou au jogging léger.

En continuant à tourner autour de la patinoire pendant une longue période, en contractant les muscles et en augmentant notre rythme cardiaque, nous développons notre endurance. Biomécaniquement, on considère que cette activité combine certains avantages de la course et de la natation.

### Aide à la gestion du poids

Bien sûr, comme tout sport, le patinage sur glace aide à la gestion du poids lorsqu'il est associé à une alimentation saine. Même si on est en surpoids, le patinage sur glace n'endommagera pas les articulations.

### Patins en bonne condition

Chaussure résistante, tenir compte de la forme du pied, sa longueur, sa largeur son volume – les lames doivent être aiguisées, laçage convenable.

Porter des vêtements appropriés qui tiennent chaud (plutôt imperméables) et ne gênent pas les mouvements, des gants. Pas de chaussettes épaisses.

S'échauffer avant, Apporter une bouteille d'eau pour s'hydrater pendant la session, S'étirer après.

**Parmi les sports sur glace**, outre la glisse simple dans la patinoire se pratiquent le patinage artistique avec des figures acrobatiques, le patinage artistique de danse simple ou en couple, le patinage de vitesse, le hockey sur glace, le curling. Les patins de hockey permettent d'aller vite, tourner,

s'arrêter rapidement.

Les patins d'artistique ont des lames plus longues avec des pointes au bout. Il est plus facile de trouver l'équilibre avec eux. Ainsi, la plupart des gens se sentent plus en sécurité lorsqu'ils commencent avec des patins artistiques. Lorsqu'on débute il est plus facile de progresser avec de tels patins.

La principale différence entre les bottes de hockey et les bottes de patinage artistique réside dans leur composition. Alors que les bottes de patinage artistique sont constituées de plusieurs couches de cuir, ce qui les rend très chères, les bottes portées par le patineur de hockey sont composées à la fois de cuir et de plastique léger et sont relativement moins chères.

#### Les avantages des patins de hockey

- **PROTECTION** - Les bottes protègent les pieds contre les lames des autres joueurs et les palets qui volent à toute vitesse.
- **VITESSE** - Le poids plus léger permet aux joueurs de patiner vite et de s'arrêter rapidement.
- **CHANGEMENTS DE DIRECTION** - Les lames sont plus courbées aux deux extrémités. Cela facilite les virages pour le patineur pour changer de direction très rapidement.

#### Les avantages du patinage artistique

- **PRÉCISION** - La lame plus longue permet au patineur de réaliser de meilleurs arcs et des lignes plus parfaites.
- **SUPPORT ET FLEXIBILITÉ** - La chaussure est assez serrée pour soutenir la cheville, mais assez souple pour fléchir et sauter.
- **LA POINTE** - La pointe aide le patineur à exécuter des sauts et des pivotements.

### Les patins d'artistique et de danse

- Le patin a une bottine haute, des pointes et une lame légèrement plus longue que la botte
- La bottine est en cuir
- Le talon et la semelle sont réalisés par collage de piles carrées de cuir ou de panneaux de fibres hydrofuges les unes sur les autres
- Les lames sont normalement en acier trempé et revêtues de chrome
- Fermé par des lacets

### Les patins de hockey



- La botte est basse à l'avant, plus haute à l'arrière avec un protège tendon. La lame est de la même longueur que la botte, plate au milieu et courbée à chaque extrémité
- La botte en cuir est renforcée par des bouchons en plastique et une couche supplémentaire de cuir ou de nylon pour créer une boîte à orteils et protéger les coupures
- Les lames sont normalement en acier trempé et revêtues de chrome
- Le support (holder) qui abrite la lame et se fixe à la botte est en plastique ou en matériaux composites
- Fermé par des lacets

### Les patins de vitesse



- Il a une chaussure basse. La lame est plate, fine et plus longue que la botte
- Les chaussures sont faites de cuir et de fibres - différentes technologies sont utilisées selon le niveau du pratiquant.
- Les lames sont composées de deux parties : les runners qui touchent la glace - ils sont en acier - et les tubes qui se connectent à la botte, en aluminium ou en acier
- Le système de fermeture est à lacets pour les débutants et à fermeture éclair pour les produits techniques

**Le hockey sur glace, originaire du Canada** est un sport très physique. Six joueurs par équipe dont un gardien sur le terrain de jeu. Les joueurs sont la plupart du temps



une minute sur la glace puis sont remplacés. L'objectif de chaque équipe est de marquer à l'aide d'une « crosse » des buts en envoyant un disque de caoutchouc vulcanisé, appelé rondelle ou palet, à l'intérieur du but adverse situé à une extrémité de la patinoire.

**Le curling** est un sport de précision pratiqué sur la glace avec des pierres en granite, taillées et polies pesant 19,6 kg.



Le but du jeu est de lancer une pierre sur la glace dans le but de se rapprocher d'une cible circulaire. Ainsi, 2 équipes de 4 jours s'affrontent. Ce sport aurait été inventé au XVI<sup>e</sup> siècle en Écosse.

Comme à la pétanque pratiquement, il y a un lanceur et un balayeur. À chaque manche, un point est attribué à l'équipe qui possède la pierre le plus proche du centre de « la maison » (cible).

Les joueurs de curling portent des chaussures spéciales (sans lame). Une des plantes des chaussures a une bande mince en teflon ou en inox. C'est cette semelle qui permet de glisser. Les lanceurs gauchers ont cette chaussure spéciale sur leur pied droit, alors que les lanceurs droitiers l'ont sur leur pied gauche. L'autre pied a une couche mince



de caoutchouc, pour adhérer sur la glace, ou tout du moins pour glisser le moins possible.

le balai de curling est utilisé par les balayeurs pour balayer la surface de glace à l'avancée de la pierre. Le fait de balayer devant la pierre ralentit la décélération de la pierre, et renforce la trajectoire de celle-ci. Le balai peut également servir pour nettoyer les débris de glace.

**Le patinage de vitesse** naît aux Pays Bas au XIII<sup>e</sup> siècle. Il se pratique sur un anneau de glace de 400 m de circonférence.



Ce n'est pas la place qui compte, mais seulement le temps. Les courses se disputent à 2 patineurs, chacun dans un couloir. À chaque tour, dans la ligne droite, les patineurs changent de couloir afin de parcourir la même distance.

Les principales distances sont le 500 m, 1,000 m, 1,500 m et 3,000 m. Les courses d'endurance se courent sur 5,000 m chez les dames et 10,000 m chez les hommes.

### Comment prendre soin des patins

Quel que soit notre choix, les patins doivent être entretenus régulièrement afin d'être en parfait état à tout moment :

- Veiller à ce que les lames soient affûtées régulièrement,
- Porter des protège-lames en plastique lorsque nous sortons de la glace,
- Sécher bien les lames après l'entraînement,
- A l'intérieur du sac, protéger les lames avec des protège-lames en tissu,
- Une fois à la maison, sortir les patins du sac pour les faire sécher,
- Transporter les patins dans un sac pour les protéger.

La pratique d'un sport, dont un sport de glace quel qu'il soit n'empêche pas le port d'orthèses plantaires (semelles orthopédiques) si le pratiquant présente un problème morfo-statique, un trouble fonctionnel ou de posture.

+ de 400 000 nouveaux cas de cancers détectés par an  
3.8 millions de personnes ont eu ou ont un cancer  
160 000 décès par an de cancer

# Pied et cancer

## Syndrome main-pied

✍ Laure THIRANT GARNIER, *pédicure podologue*

### SYNDROME MAIN-PIED QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le syndrome main-pied, ou syndrome palmo-plantaire, est une complication fréquente de certaines chimiothérapies, entraînant des douleurs, des rougeurs et des desquamations sur les paumes des mains et les plantes des pieds. Cette affection peut impacter significativement la qualité de vie des patients. Le pédicure-podologue joue un rôle essentiel dans la prise en charge de cette condition, en apportant des soins

### Description

Le syndrome main-pied est une réaction inflammatoire à certains traitements de chimiothérapie qui fragilisent les micro-vaisseaux des mains et des pieds. Les premiers signes sont des rougeurs dans la paume des mains et sur la plante des pieds. Des fourmillements peuvent également être ressentis.

### Gradation

GRADE 1 : sécheresse et/ou paresthésie  
GRADE 2 : érythème avec douleurs inflammatoires  
GRADE 3 : érythème avec douleurs inflammatoires invalidantes

## Évaluation et diagnostic

Le pédicure-podologue est formé pour évaluer les affections des pieds. Son expertise permet d'identifier les manifestations du syndrome main-pied et d'établir un diagnostic précis. Cela inclut l'analyse de la douleur, de la posture et de l'état de la peau.

## Soins préventifs

**Hygiène et entretien** : un suivi régulier permet de prévenir les complications, comme les infections. Le pédicure-podologue peut recommander des pratiques d'hygiène adaptées.

**Conseils sur l'hydratation** : l'application régulière de crèmes hydratantes spécifiques peut limiter la sécheresse et la desquamation.



## Traitement des symptômes

**Soins des ongles** : une coupe et un soin appropriés des ongles peuvent prévenir les douleurs et les infections.

**Soin des callosités** : le traitement des zones de callosités peut réduire la douleur et améliorer la fonctionnalité des pieds.

## Éducation thérapeutique du patient

Le pédicure-podologue peut apporter du conseil aux patients sur l'importance de l'auto-soin, en leur enseignant des techniques de massage et d'hydratation. Il peut également informer sur les bonnes pratiques à adopter pendant la chimiothérapie.



## Collaboration interdisciplinaire

Le pédicure-podologue travaille souvent en collaboration avec d'autres professionnels de santé (oncologues, infirmiers, etc.) pour une prise en charge globale du patient. Cette approche pluridisciplinaire permet d'optimiser les traitements et d'assurer un suivi cohérent.

## Nouvelle prise en charge par la Sécurité Sociale

Depuis mars 2024, la Sécurité Sociale rembourse 2 séances de pédicurie rentrant dans le cadre de la prévention du syndrome main-pied, sur prescription de l'oncologue.

Ce nouvel acte correspond à une séance de bilan et de prévention avant une chimiothérapie et/ou avant une thérapie ciblée ou une séance de soins pendant les semaines du traitement de chimiothérapie et/ou avant une thérapie ciblée.

## Conclusion

L'intervention du pédicure-podologue est cruciale dans la prise en charge du syndrome main-pied induit par la chimiothérapie. Par des soins adaptés, une éducation du patient et une approche préventive, il contribue significativement à améliorer la qualité de vie des patients.



# Le chaussage de la personne âgée

✍ Cyril MARCHOU, *pédicure podologue*

**Le pied vieillissant est plus fragile, soumis aux déformations et à de nombreuses pathologies**

**De plus, la personne âgée est souvent sujette aux troubles de l'équilibre et risque de chuter**

**Une réelle attention doit être portée au choix du chaussage, que la personne soit active ou sédentaire, pour son confort et en prévention des complications.**

Le pied est souvent le parent pauvre de notre santé, pourtant il est un élément essentiel de notre système de locomotion, de notre posture et de notre équilibre. Il est un effecteur mais aussi, nous l'ignorons souvent, un capteur indispensable. Négliger ses pieds, peu importe l'âge, peut avoir des conséquences lourdes et dramatiques, particulièrement dans certaines pathologies comme le diabète. Le pied de la personne âgée nécessite une attention particulière dans les soins et le chaussage.

## Pied de la personne âgée

Un pied évolue au cours de la vie. La peau devient plus sèche et, comme le capiton plantaire (tissu graisseux situé dans la partie profonde sous la plante), elle s'affine, rendant le pied plus fragile face aux agressions mécaniques. L'hyperkératose (corne) est ainsi favorisée dans les zones de pressions ou de frottements. La croissance des ongles ralentit, leur forme évolue et ils épaississent, provoquant parfois des ongles incarnés. Leur coupe ne peut alors plus être réalisée par la personne elle-même.

Des déformations parfois importantes peuvent survenir comme les hallux valgus (déviation du 1<sup>er</sup> orteil) associés à des exostoses. L'avant-pied est alors élargi, parfois triangulaire lorsque le 5<sup>e</sup> rayon<sup>1</sup> se déforme aussi. Les orteils peuvent être en griffe.

L'architecture globale du pied peut elle aussi évoluer : la voûte peut diminuer, voire se décompenser complètement. L'arthrose n'épargne pas le pied ni la cheville. Elle est souvent douloureuse et réduit la mobilité articulaire (*hallux rigidus* : arthrose de la 1<sup>re</sup> articulation métatarso-phalangienne par exemple).

Ces évolutions rendent le pied de la personne âgée souvent douloureux et plus sensible aux complications : la peau plus fine et plus sèche peut se léser plus facilement. L'hyperkératose favorisée par les déformations est source de douleurs (durillon, cor, oeil-de-perdrix, etc.) et peut

conduire à isoler le pied des sensations procurées par le sol. Le pied âgé est plus sensible au froid, les engelures sont plus fréquentes.

Les lymphoedèmes<sup>2</sup> font varier le volume du pied, qui devient difficile à chausser.

## Pied diabétique

En cas de diabète, le pied devient un carrefour pathologique : artériopathie, prédisposition aux infections et surtout neuropathie. Cette dernière entraîne une perte de sensibilité : aucun message douloureux ne provenant des pieds, la moindre lésion ou surcharge plantaire se transforme alors en mal perforant. Ces plaies sont la cause de milliers d'amputations chaque année [1].

Le pied de Charcot est une complication rare dans le diabète ; il provoque une importante déformation du pied nécessitant un chaussage sur mesure.

## Cahier des charges pour un chaussage adéquat

Le pied est souvent en cause dans des troubles de l'équilibre et dans de nombreuses chutes chez la personne âgée :

- son enraidissement le rend moins adaptatif et propulsif ;
- la perte d'informations sensorielles altère la perception du sol et de la position des articulations ;
- la douleur est responsable de positions antalgiques, de boiteries, etc.

Les déformations, la douleur, les difficultés pour se baisser, les risques de lésions, compliquent considérablement le chaussage. L'identification précise des problèmes permet de proposer un chaussage adapté, l'offre des fabricants étant aujourd'hui variée (encadré 1).

## Les différents types de chaussage

**Le chaussage du commerce** sera choisi tant que cela est possible en suivant plusieurs critères. Des déformations, des douleurs, une plaie, le port d'un appareillage (releveur de pied, par exemple) obligeront à faire évoluer ce chaussage.

**Le chaussage thérapeutique de série** (en pharmacie, vendeur de matériel médical) comprend des chaussures à volume variable (matériaux extensibles à l'avant-pied, thermoformables au pied du patient, réglables par plusieurs rabats à Velcro®, etc.).

Le volume chaussant est supérieur à celui d'une chaussure classique du commerce et souvent adaptable. Il existe des modèles spécifiques pour la décharge de certaines zones (chirurgie, plaies) avec des matériaux de lavage. Certains modèles peuvent être prescrits par le pédicure podologue et remboursés (chaussures thérapeutiques à usage temporaire [CHUT] ou prolongé [CHUP]).

**Le chaussage thérapeutique sur mesure** (réalisé par les podo-orthésistes) est recommandé lorsque le chaussage traditionnel n'est plus possible. Il est adapté aux plus importantes déformations, déviations, aux fortes inégalités de longueur des membres, certaines pathologies neurologiques, etc. Ce type de chaussage a beaucoup progressé en légèreté et esthétique. La première prescription est faite uniquement par les gériatres, diabétologues, médecins de médecine physique et de réadaptation, rhumatologues, chirurgiens orthopédistes. Le renouvellement pourra être prescrit par le médecin traitant.

Le volume chaussant est primordial, plus encore en cas de déformation ou de lymphoedème. Le chaussage doit pouvoir s'adapter (parfois en cours de journée) : laçage, Velcro®, volume variable. Le pied ne doit pas être serré, notamment au niveau de l'avant. En effet, la palette métatarsienne doit pouvoir s'étaler : les orteils ne doivent pas être contraints au risque de provoquer des douleurs, de favoriser ou d'aggraver hyperkératose et déformations. Il faut donc bannir les formes de chaussage pointues et privilégier les rondes.

Le choix commence par une inspection à la main du chaussage. L'intérieur doit être dépourvu de coutures au niveau des reliefs du pied pour éviter frottements et blessures, un doublage en matériau doux est idéal. La semelle première (fond) doit être épaisse, amortissante et amovible pour être lavée ou remplacée par une semelle orthopédique quand cela est nécessaire. Le matériau extérieur sera souple à l'avant mais devra être plus ferme au niveau du contrefort et de la tige (derrière la cheville) pour

le soutien du pied. La semelle extérieure doit être épaisse pour l'amorti et antidérapante. La chaussure doit plier facilement d'avant en arrière mais être plus rigide en torsion pour apporter de la stabilité. Le talon ne doit pas dépasser 4 cm. Il doit être de type compensé pour la stabilité, adapté aux habitudes de la personne et réduit en cas de troubles de la marche ou de l'équilibre.

Le chaussage sera choisi en fin de journée, quand le volume du pied est le plus important. Il doit être adapté à la saison : isolant et chaud l'hiver (doublure, semelle épaisse), respirant l'été. Il doit l'être aussi à l'activité (non marchant, domicile, ville, sport, etc.).

Le chaussage de domicile d'une personne qui marche doit être confortable, facile à mettre, sans pour autant être trop souple, antidérapant pour éviter de chuter, première cause d'accident de la vie courante : chaque année, 450 000 personnes de plus de 65 ans font une chute, et 9 300 en décèdent [2]. Les mules, les charentaises, les talons rabattus, sabots type Crocs™, sont à bannir car trop souples, souvent à semelles trop fines et tiennent mal aux pieds, augmentant le risque de chute. Les chaussures/pantoufles ouvertes sont à proscrire pour les diabétiques car elles ne protègent pas suffisamment les pieds.

Le poids du chaussage est à prendre en compte : une chaussure montante lourde et très rigide sera source de fatigue à la marche.

Le chaussage d'une personne qui ne marche plus contribue à son image et protège le pied.

## Conclusion

Au sein d'une équipe de soignants, le pédicurepodologue<sup>3</sup> est un allié incontournable grâce à sa connaissance du pied, de l'appareil locomoteur et de ses affections. Il effectue les soins des ongles et de la peau, les semelles orthopédiques, et saura conseiller le chaussage le plus adapté en fonction de la morphologie du pied, des pathologies et des activités de la personne. Avoir le bon chaussage est indispensable pour éviter les douleurs, les déformations, les plaies mais aussi pérenniser la locomotion et l'équilibre.

## NOTES

- 1 Le rayon est l'ensemble formé par un métatarsien et par les phalanges de l'orteil adjacent. Les cinq rayons constituent l'avantpied. Le 5<sup>e</sup> rayon touche le plus petit orteil.
- 2 Le lymphoedème est le gonflement d'une partie du corps qui apparaît lorsque le liquide lymphatique s'accumule dans les tissus mous.
- 3 Union Française pour la Santé du Pied. [www.sante-du-pied.org](http://www.sante-du-pied.org)

## RÉFÉRENCES

- [1] Fosse-Edorh S, Mandereau- Bruno L, Regnault N. Le poids des complications liées au diabète en France en 2013. Synthèse et perspectives. Bull Epidemiol Hebd. 2015; (34-35):619-25. [www.invs.sante.fr/beh/2015/34-35/2015\\_34-35\\_1.html](http://www.invs.sante.fr/beh/2015/34-35/2015_34-35_1.html)
- [2] Santé publique France, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Accidents de la vie courante. Chutes. 24 avril 2014. <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/accidents/chutes.asp>



# CHUT et prescription

✍ Romain VAYER, *pédicure podologue*

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2024, la prise en charge des prescriptions des chaussures thérapeutiques de série par le pédicure-podologue est effective et fait l'objet d'une prise en charge sécurité sociale.

Ces chaussures sont prescrites par le pédicure-podologue dans différents cas de pathologie du pied ou de la cheville :

- Déformations du pieds (pieds creux, plats, larges, Hallux valgus, griffes d'orteils etc.)
- Œdèmes
- Prévention de plaies (patients diabétiques et arteritiques notamment)
- Instabilité podale
- Nécessité d'un volume chaussant pour y intégrer des orthèses
- Récupération post chirurgie
- Arthrite et rhumatismes

Il existe deux types de chaussures thérapeutiques de série, les CHUT (chaussures thérapeutiques à usage temporaire) et les CHUP (chaussures thérapeutiques à usage prolongé)

## Les CHUT

Deux types de CHUT existent :

### Les CHUT de décharge

Vendues à l'unité elles permettent de décharger une zone du pied (l'avant pied ou l'arrière-pied). Ces chaussures sont généralement le prolongement d'un pansement en limitant ou supprimant l'appui sur une partie du pied afin de permettre la cicatrisation d'une plaie, d'une fracture ou après une chirurgie.

Un apprentissage de la marche est indispensable afin d'obtenir une efficacité optimale de la chaussure, le pédicure-podologue y trouve ici tout son rôle, par sa connaissance de l'anatomie du pied et de la biomécanique de l'appareil locomoteur. Il pourra, si besoin est,



proposer au patient la mise en place d'une aide à la marche (cane anglaise, déambulateur, chaussure controlatérale de compensation etc.)

### Les CHUT d'augmentation de volume de l'avant pied

Chaussures thérapeutiques vendues par paires et se rapprochant visuellement d'une chaussure classique, tout en respectant un cahier des charges précis afin de chauffer des pieds pathologiques.

Elles sont particulièrement indiquées en cas d'œdème, de déformation du pied, des orteils, pour les patients diabétiques ou artéritiques. Elles peuvent également être prescrites en cas de pansements volumineux nécessitant de la place dans la chaussure ou en cas d'appareillage spécifique comme des semelles orthopédiques ou des releveurs du pied.



### Les CHUP

Les chaussures thérapeutiques à usage prolongé sont indiquées pour les patients nécessitant le port de chaussures adaptées (impossibilité de se chauffer avec des chaussures traditionnelles) à long terme. Ces chaussures sont très intéressantes si les pathologies chroniques au niveau du pied ne nécessitent pas dans l'immédiat le port de chaussures orthopédiques sur mesure.

Les CHUP sont plus résistantes et plus durables que les CHUT, cependant, à ce jour, le choix de modèles reste plus limité que pour les CHUT.



### Prise en charge sécurité sociale

Les chaussures à usage temporaire sont prévues pour un usage temporaire et n'ont pas vocation à être renouvelées chaque année. Elles seront donc remboursables une fois par motif ou pathologie.

Dans le cas d'une pathologie chronique, les chaussures à usage prolongé seront recommandées. Elles sont remboursables sur prescription une fois par an (à date de livraison) chez l'adulte et selon la croissance du pied chez l'enfant de moins de 18 ans.

### Délivrance

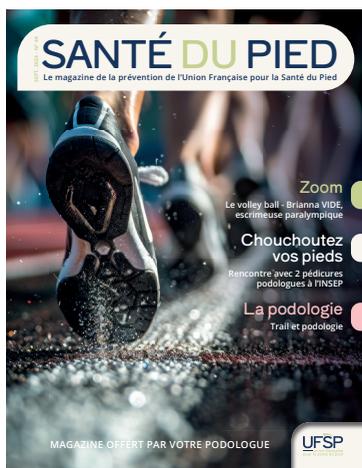
Les chaussures thérapeutiques sont délivrées en pharmacie ou auprès de professionnels habilités à délivrer ce type de dispositif médical. Un essai en présence d'un professionnel est obligatoire afin de prétendre à la prise en charge. Cet essai garanti au patient une bonne adaptation et une bonne utilisation des chaussures (mise en place, ajustements, utilisation, entretien etc.). Les chaussures thérapeutiques ne peuvent pas faire l'objet d'un remboursement en cas d'achat à distance.



### Garantie

Les chaussures sont garanties (fournitures et main-d'œuvre) à partir de la date de livraison pendant 3 mois pour les CHUT et 6 mois pour les CHUP. Cette garantie couvre la fabrication, la finition et la qualité des chaussures. Le pédicure-podologue peut si nécessaire vérifier la bonne adaptation et la bonne utilisation des chaussures lors des consultations de suivi au cabinet.

N'hésitez pas à demander conseil à votre pédicure-podologue.



Le magazine « Santé du Pied » est édité deux fois par an par l'UFSP. Il vous apportera une multitude d'informations, de conseils sur le chaussage, les pathologies, les traitements



**ABONNEZ-VOUS AU MAGAZINE DE LA SANTE DU PIED  
et recevez-le chez vous 2 fois par an pour mieux prendre vos pieds en main !**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Mail : .....

Je m'abonne au magazine de la santé du pied, édité deux fois par an par l'UFSP et je reçois 1 exemplaire de chaque numéro (parution juin et décembre)

J'adresse mon chèque de 10 € à UFSP – 4-6 rue Auguste Bartholdi – 75015 PARIS

Proposition réservée aux particuliers, aux étudiants en podologie et aux professionnels de santé non podologues.

Des abonnements groupés à tarif privilégié sont réservés aux podologues : contactez l'UFSP sur [info@sante-du-pied.org](mailto:info@sante-du-pied.org)



**BULLETIN DE SOUTIEN : OUI, je souhaite soutenir l'action de l'USFP.**



Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

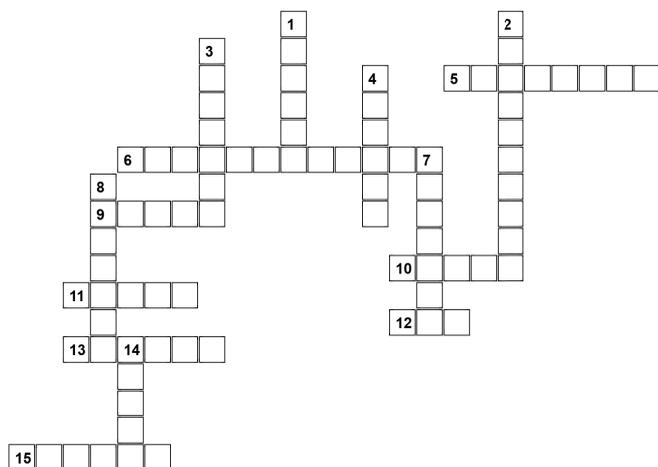
Je fais un don de : ..... Euros.

J'adresse un chèque à l'ordre de **l'USFP - 4 - 6 rue Auguste Bartholdi - 75015 Paris.**

Je souhaite être régulièrement informé(e) par mail des actions de l'UFSP.

Mon adresse mail : .....

**Profitez de 66 % de réduction fiscale.** Vous bénéficiez d'une réduction d'impôts de 66 % du montant de votre don. Pour vous donner droit à cette déduction, nous vous enverrons un reçu fiscal.



**Vertical**

1. Activité physique bénéfique pour la santé des pieds en hiver.
2. Accessoire essentiel pour garder les pieds au chaud.
3. Blessure douloureuse pouvant apparaître à cause de frottements dans les chaussures.
4. Partie du pied souvent sensible au froid.
7. Partie inférieure de la chaussure qui protège le pied du froid.
8. Accessoire utile pour se protéger du froid et garder tout le corps au chaud.
14. Élément hivernal à éviter pour garder les pieds au sec.

**Horizontal**

5. Vêtement chaud pour protéger les pieds à la maison.
6. Accessoire électrique pour réchauffer les pieds rapidement.
9. Produit hydratant à appliquer pour éviter la sécheresse de la peau des pieds.
10. Surface dangereuse pouvant causer chutes et des blessures aux pieds.
11. Sensation désagréable qui peut affecter la santé des pieds.
12. Phénomène météorologique pouvant rendre les trottoirs glissants.
13. Partie du pied à protéger pour éviter les blessures en hiver.
15. Chaussures montantes idéales pour marcher dans la neige.

**MOTS MÊLÉS**

S G O N B E Q U I L I B R E  
 O O R T H O P E D I Q U E S  
 P P T P S X Y V I E V F O P  
 E O H E A P P U I S P R B C  
 R D O D P O M J W T R O K O  
 F O P I F I M L S A E I C N  
 O L L C G V V H E B V D H T  
 R O A U L L J X M I E A U E  
 M G S R A T J E E L N R T N  
 A U T E C W Y F L I T E E S  
 N E I Y E F F R L T I Q E I  
 C U E X A C R O E E O P J O  
 E W S A N T E C S X N F Y N  
 C J S M M O T I V A T I O N

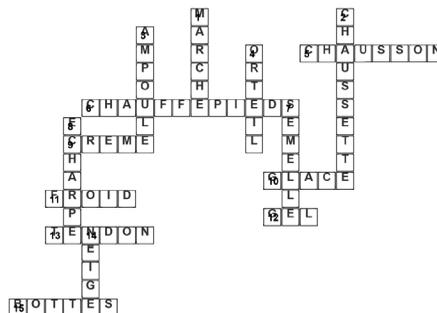
APPUI CHUTE  
 CONTENSION EQUILIBRE  
 FROID GLACE  
 MOTIVATION ORTHOPEDIQUES  
 ORTHOPLASTIE PEDICURE  
 PERFORMANCE PODOLOGUE  
 PREVENTION SANTE  
 SEMELLES STABILITE

**SUDOKU**

			5	2	8	9	1	
	2	1		6		8		
6		8				4		
				7	5			
7			3			2	8	
3	8	6	1			5		4
5					4		2	
8			2	5		3		
3	2			8			4	

3			7	1			8	6
5		6			9			
	8			4	2	5		
		8			7	2		
6	2		8	7				
7			4	3	8		1	
2	7				4	1		
				4	7	3	9	
1			3	2				

**SOLUTIONS**



# JOURNEE NATIONALE DE LA SANTE DU PIED

**JEUDI 5 JUIN 2025  
MONTREZ VOS PIEDS**

**PARCE QUE LA  
SANTÉ PASSE  
AUSSI PAR LES  
PIEDS**

**Dépistages et conseils gratuits sans RDV  
avec des pédicures podologues**

dans les sites publics référencés :  
**[www.sante-du-pied.org](http://www.sante-du-pied.org)**



## **TELECONSULTATIONS**

Avec des pédicures podologues  
du 5 au 12 JUIN 2025.

**UFSP**  
union française  
pour la santé du pied

alvadiem

KIABI

epl tact



Doctolib

capron

CRISPAN  
MEDICAL



Fédération Française  
des Diabétiques

UP  
Union  
des Podologues

AFP ric