

Le corps humain expliqué aux enfants. Tu t'en fiches ou t'as toutes tes fiches ?
Et maintenant, une fiche sur les pieds !

Et tout ça... grâce aux pieds

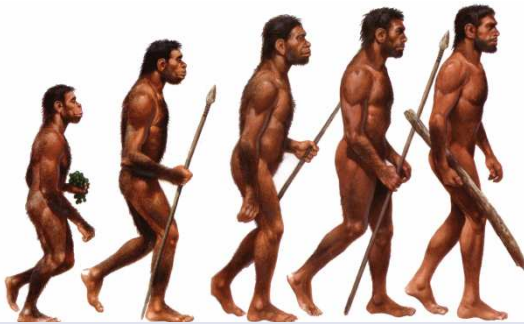
DL, patiente

Hé oui, c'est grâce aux pieds que le futur être humain a acquis la station debout qui a libéré ses mains et l'a rendu très mobile. Au cours de son évolution, sa tête s'est redressée. Son cerveau s'est développé et l'a doué d'une grande intelligence et de la parole.

L'Homo sapiens sapiens, c'est-à-dire nous, existait. Il a pu élaborer une vie de relations, de travail et ce qui est unique, les arts.

Regardes-tu toujours tes pieds de la même manière ?

Beaux, laids, grands, petits, ils méritent tout ton respect et beaucoup d'attention.



Quel est leur rôle ?

Tes pieds supportent le poids de ton corps en position debout et te permettent de te déplacer.

Ils t'aident à maintenir ton équilibre.

Ils servent aussi d'amortisseurs et de propulseurs (= donnent de l'élan).

Des pieds mal soignés peuvent manquer de souplesse, entraîner des maux de dos, des crampes dans les jambes et de la fatigue.

De quoi sont-ils faits ?

Un pied est composé de 26 os, donc 52 os pour les 2 pieds, soit le 1/4 des 206 os de ton squelette.

Les 16 articulations du pied sont maintenues par 107 ligaments qui empêchent les os de se déboîter à tout moment.

Les mouvements sont possibles grâce à 20 muscles attachés par des tendons élastiques.

Les 3 parties du squelette du pied sont :

▷ Le **tarse** qui est formé de 7 osselets assez courts appelés les tarsiens. Le plus gros forme le talon qui porte les 2/3 du poids du corps lors de la marche. Son coussinet de graisse amortit les chocs. Il n'y a ni poils, ni glandes sébacées (graisseuses).

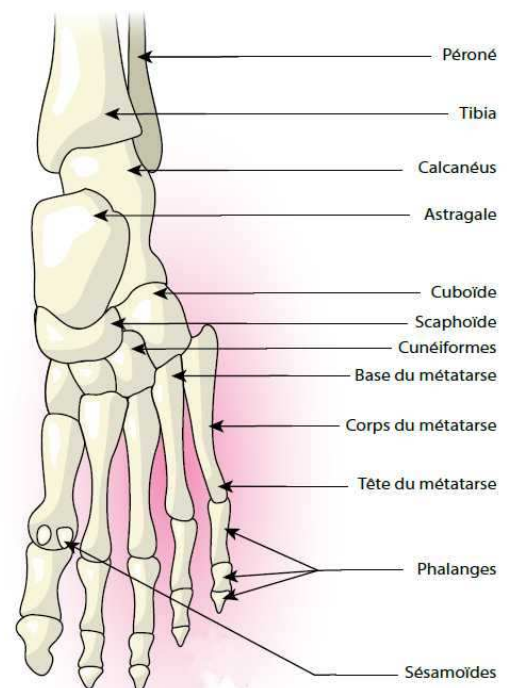
▷ Le **métatarse** qui est formé de 5 os longs appelés les métatarsiens.

▷ Les **orteils** qui sont formés de 3 phalanges, sauf le gros orteil qui n'en a que deux (14 phalanges en tout). L'extrémité de chaque orteil est protégée par un ongle qui est une production de la peau.

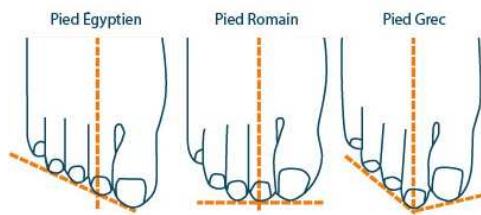
La face supérieure du pied est appelée **cou-de-pied** ou dos du pied.

La face inférieure du pied est appelée **plante** du pied ou voûte plantaire.

La voûte plantaire joue le rôle d'amortisseur en absorbant les chocs et les secousses à chacun de tes pas. Elle est riche en terminaisons nerveuses (elle est sensible aux chatouillements) et en glandes sudoripares qui permettent la transpiration et parfois...les odeurs.



Les principales formes de pieds



Le type égyptien : le gros orteil est le plus en avant. La longueur des autres orteils diminue jusqu'au petit orteil. Il concerne 50% de la population.

Le type grec : l'extrémité du deuxième orteil est la plus en avant avec un pied en forme de triangle. Il concerne 23 % de la population.

Le type romain ou asiatique : l'extrémité des 3 premiers orteils ont presque la même longueur avec un pied dit « carré ». Il concerne 27% de la population.

La forme d'un pied peut aussi être décrite d'après la voûte plantaire :

- le pied plat a une voûte plantaire affaissée,
- le pied creux a une voûte plantaire exagérée.

Comment peux-tu prendre soin de tes pieds chaque jour ?

Chaque jour, tu te laves les pieds avec un savon neutre et tu les sèches avec soin.

S'ils sont trop secs, tu les enduis d'une crème hydratante, sans excès.

S'ils transpirent beaucoup, tu

les saupoudres de talc, sans laisser de dépôts.

Régulièrement, tu te coupes les ongles en ligne droite, pas trop courts. Lime un peu les angles pour éviter de blesser les orteils voisins.

Les zones calleuses peuvent être affinées par le passage en mouvements circulaires d'une pierre ponce, pas plus d'une fois par semaine.

Chaque jour, tu changes de chaussettes, de bas, de col-

lants. Attention, les matières synthétiques maintiennent les pieds humides.

Il vaut mieux alterner deux paires de chaussures afin que ceux qui ont été portés la veille puissent sécher.

Comment bien choisir ses chaussures ?

La forme du pied compte beaucoup.

Il vaut mieux acheter des souliers en fin de journée, quand les pieds ont un peu plus de volume car ils enflent au cours de la journée.

Essaye les deux souliers et choisis la paire en fonction de ton pied le plus large.

Un soulier bien ajusté ne doit pas toucher le bout des orteils, ne doit pas trop serrer sur les côtés du pied, ni glisser à l'arrière du talon. L'avant du soulier doit être assez large pour que l'on puisse bouger les orteils.

Les talons doivent être d'une hauteur raisonnable. A partir de 3 cm de haut, le centre de gravité est déplacé vers l'avant, ce qui entraîne des maux de dos et des crampes dans les jambes.

Les meilleurs matériaux (cuir, toile et certaines matières actuelles) sont ceux qui sont poreux et prennent bien la forme du pied.



Le meilleur des exercices ? La marche.

La marche permet de tenir les pieds en bonne santé, mais aussi tout le corps.

La marche améliore la circulation sanguine, réduit le risque de caillots, diminue le risque de maladies cardiaques.

La marche renforce les os et le tonus musculaire.

La marche réduit le stress, l'anxiété et la dépression.

Quelques soucis

La mycose

Des champignons microscopiques peuvent attaquer nos pieds. Ils aiment l'ombre, l'humidité et la chaleur...comme dans les chaussures.

Les mycoses peuvent dégager de mauvaises odeurs.

En cas de mycose, les vêtements, les souliers, le linge en contact avec la mycose et les instruments de soin des ongles doivent être désinfectés. Il faut bien se laver les mains après le soin des pieds.

Les mycoses sont favorisées par des souliers qui retiennent l'humidité, une mauvaise hygiène des pieds. Il faut éviter d'échanger les essuies, les chaussettes, les souliers.

Les spécialistes conseillent d'éviter de marcher pieds nus dans les salles de sport, dans les piscines, les douches communes,...

Ces mycoses guérissent rarement seules. Les soins peuvent demander plusieurs mois et parfois la prise de médicaments.

Autres soucis courants

■ Les ampoules : ce sont des cloches qui

apparaissent à la suite de frottements répétés.

■ Les cors, durillons et callosités : ce sont des épaissements de la peau souvent causés par des frottements répétés dus à des souliers ou des bas inadéquats.

■ L'ongle incarné : l'ongle pousse dans la peau à cause de souliers trop étroits ou d'ongles mal coupés. Une inflammation et des gonflements peuvent apparaître,

■ La verrue: il s'agit d'une petite excroissance ronde avec un cratère. Elle est causée par un virus qui pénètre dans la peau,

■ L'affaissement de la voûte plantaire : cela peut entraîner une fatigue des pieds, des douleurs dans les jambes et des douleurs lombaires. Des souliers ajustés, confortables, où la voûte plantaire est bien soutenue et des exercices peuvent soulager ces douleurs,

■ Les orteils en marteau : les plus petits orteils sont repliés en permanence, des cors se forment. Cela peut être héréditaire ou dû à des souliers trop courts.

■ Le hallux rigidus : l'articulation du gros orteil devient rigide et douloureuse.

■ Le hallux valgus ou « oignon » : c'est une déformation douloureuse du pied avec le

gros orteil qui bascule vers le deuxième orteil,

■ La métatarsalgie : il s'agit d'une douleur à l'avant-pied qui ressemble à une brûlure,

■ La douleur dans les talons : attention, ce sont souvent des souliers mal ajustés où la voûte plantaire est mal soutenue qui causent des douleurs aux talons.

Quand faut-il s'adresser aux soignants ?

Il faut s'adresser aux soignants :

■ si une blessure ne guérit pas, si une douleur apparaît à la marche et disparaît au repos,

■ si une insensibilité à la douleur ou aux températures extrêmes apparaît, si un pied bleuit ou noircit,

■ si des crampes, des engourdissements, des picotements, des refroidissements ou des malaises inhabituels apparaissent dans les pieds.

Tu parcourras environ 184.000 kilomètres au cours de ta vie et plus encore si tu es sportif. Pour qu'ils te mènent à bon port, le soin de tes pieds est une nécessité de chaque jour.