

## Journée nationale de la santé du pied : sensibilisation aux pathologies podologiques

La Journée nationale de la santé du pied, organisée chaque année par l'Union Française pour la Santé du Pied (UFSP), vise à sensibiliser le public à l'importance du bien-être podologique. Nos pieds supportent notre corps au quotidien et leur santé influence directement notre posture, notre équilibre et notre mobilité. Cette journée est l'occasion de mieux comprendre les pathologies du pied et leur impact sur la santé générale.

### Les principales maladies du pied

#### 1. Les affections cutanées et unguéales

**Mycoses** : infections fongiques fréquentes, elles peuvent affecter la peau (pied d'athlète) ou les ongles (onychomycose), provoquant rougeurs, démangeaisons et décollement de l'ongle.

**Verrues plantaires** : causées par le papillomavirus humain (HPV), elles se manifestent par des lésions douloureuses sur la plante du pied.

**Cors et durillons** : épaissements de la peau dus à une pression excessive, souvent causés par des chaussures inadaptées.

#### 2. Les troubles biomécaniques et posturaux

**Pieds plats** : affaissement de la voûte plantaire, pouvant entraîner des douleurs aux chevilles, aux genoux et au dos.

**Pieds creux** : caractérisés par une arche plantaire trop prononcée, ils favorisent l'instabilité et les douleurs sous l'avant-pied.

**Hallux valgus** : déviation du gros orteil vers l'intérieur du pied, souvent douloureuse et évolutive.

#### 3. Les pathologies inflammatoires et dégénératives

**Fasciite plantaire** : inflammation du fascia plantaire, membrane située sous le pied, provoquant une douleur intense au talon.

**Tendinite d'Achille** : inflammation du tendon d'Achille, souvent causée par des efforts excessifs ou une mauvaise posture.

**Arthrose du pied** : usure des articulations entraînant douleur et raideur, principalement au niveau du gros orteil et du tarse.

#### 4. Les troubles circulatoires et neuropathiques

**Pied diabétique** : complication du diabète due à une mauvaise circulation et à

une perte de sensibilité, augmentant le risque d'ulcérations et d'infections graves.

Syndrome de Raynaud : trouble circulatoire entraînant un blanchissement des orteils par exposition au froid ou au stress.

Préserver la santé de ses pieds

Adopter une bonne hygiène podologique, porter des chaussures adaptées et surveiller l'apparition de douleurs ou de lésions permet de prévenir de nombreuses affections. La Journée nationale de la santé du pied est une occasion idéale pour prendre conscience de l'importance des pieds et des précautions à adopter pour préserver leur santé.