



médiateur pour servir d'interface de confort entre les deux parties en conflit (la chaussure, un orteil voisin...) Mais pas n'importe quel médiateur ! Il doit agir comme un répartiteur de pressions et présenter une durée de vie suffisante pour lui permettre de protéger durablement la peau.

Quant aux orteils en «marteau», une déformation qui touche principalement les 2^e, 3^e et 4^e orteils, ce sont des orteils relevés qui se retrouvent en conflit avec le dessus des chaussures. Les coupables : les chaussures trop étroites et trop pointues qui soumettent les articulations à des efforts trop importants. Cependant, les soupçons portent sur d'autres suspects encore : la morphologie du pied par exemple, les pieds creux sont en effet souvent sujets à ce type de déformation

Quelle solution ?

Pour éviter la déformation, il est recommandé de ne pas porter de talon de plus de quatre centimètres. Si la déformation est déjà là, pour éviter qu'elle ne prenne plus d'ampleur ou qu'elle ne soit définitive, l'usage d'une barrette sous-diaphysaire est recommandé. Elle permet aux orteils de s'allonger confortablement, et évite le conflit entre ceux-ci et la chaussure

DOULOUREUX, L'HALLUX VALGUS (COMMUNÉMENT APPELÉ «OIGNON»)

L'hallux valgus correspond à la déviation du gros orteil vers les autres doigts de pied. La tête du 1^{er} métatarsien est plus dégagée du pied et devient saillante. L'exostose interne ou «oignon» se forme. Cette déformation touche 5 à 10 % de la population et touche neuf femmes pour un homme. Au début la douleur se manifeste lors du chaussage ou après une marche. Il s'agit d'une inflammation simple associée parfois à une bursite (poche remplie de liquide) qui peut s'infecter. La déformation poursuit son évolution avec des épisodes très douloureux entrecoupés d'accalmie. Les conséquences se font sentir sur l'ensemble du pied. La dévia-

tion du gros orteil entraîne une modification des appuis. Le gros orteil ne joue plus son rôle de support et la charge se reporte alors sur les deuxième et les troisième métatarsiens. Les orteils «se grifent» pour augmenter l'adhérence, et des cors apparaissent entre les doigts de pied qui se chevauchent ou sur la face dorsale des orteils.

Quelle solution ?

Avant tout, il est indispensable de porter des chaussures adaptées pour éviter des pressions trop importantes et des frottements excessifs sur «l'oignon» : donc pas de chaussures pointues. Pansements et protections spécialement conçus pour l'hallux valgus procurent un confort immédiat, et les écarteurs évitent que le gros orteil et le 2^e orteil ne se chevauchent. ■

Cor ou durillon ?

Dans les deux cas, il s'agit d'un épaissement de la couche cornée de l'épiderme avec formation de «corne». Le cor est situé généralement sur l'orteil tandis que le durillon est placé sous l'avant-pied.

Selon l'endroit où il est situé, le cor sera :

- ▶ **Dorsal** : siégeant au sommet de l'articulation.
- ▶ **Pulpaire** lorsqu'il survient sur l'extrémité de l'orteil (orteil en marteau).
- ▶ **Interdigital** lorsqu'il est situé entre deux orteils qui ont tendance à se rejoindre ou à se chevaucher.

Pour rentrer du bon pied...

Epitact
 Barrettes sous-diaphysaires à utiliser dans les cas d'orteils en marteau et de cors dorsaux, 26,95 €. Pansements lavables auto-adhésifs pour crevasses talonnières, 19,95 € la boîte de deux pansements.

Compeed
 Pansements grand format pour les cors, 5,65 € la boîte de huit pansements.

Laboratoires La Roche-Posay
 Lipikar Podologics, un concentré lissant et réparateur, 9,90 €.

Eucerin
 Crème pieds réparatrice 10 % d'urée, 9,50 €.

Neutrogena
 Crème pour pieds secs, 7,67 €.

Pedi-Relax, Laboratoires Pierre Fabre
 Crème régénératrice pour pieds abîmés aux huiles essentielles de lavande et de thym, 9,90 €.

Scholl Pharma
 Crème Réductrice Active pour éliminer les callosités, 6,99 €.

Scholl
 Callosités Crème Réductrice Active. Réduction visible des 7 jours. Sans acide salicylique. 9% Huile Podologics.

Eucerin
 Peau Sèche - Droge Huid. CRÈME PIEDS RÉPARATRICE HERSTELLENDÉ VOETCRÈME 10% UREA. Nourit et adoucit les pieds secs, repart et les pieds abîmés des chaussures.

Neutrogena
 crème pieds secs. Nourit et adoucit les pieds secs, repart et les pieds abîmés des chaussures.

Pedi-Relax
 Crème régénératrice nutritive antibactérienne. Pieds très secs et abîmés. 90ml NET WT 1.8 OZ.