

# Bon pied bon œil, etc.

Terrain de jeu des pédicures-podologues, outils tout-terrain pour les joggeurs, racines de l'être pour les Chinois : nos pieds en disent long sur notre équilibre. De la plante aux orteils, petit parcours santé pour qu'ils ne deviennent pas votre... talon d'Achille. **Par Sandrine Perrin. Photo Arnault Joubin.**

## PRENEZ VOS PIEDS EN MAIN

On parcourt 5 000 à 10 000 pas quotidiens, si ce n'est le double. Nos pieds nous supportent, mais nous si peu... La plupart du temps oubliés au fond des chaussettes, on s'en soucie seulement en cas de douleurs ou de mauvaises petites odeurs. Pourtant, certains avancent de plus en plus nombreux sur le chemin du soin. Bastien Gonzales\*, pédicure-podologue, compte maintenant un tiers d'hommes dans sa clientèle fidèle. Si vous avez moins de problèmes de cors, c'est que, contrairement aux femmes, vous échappez aux escarpins et autres chaussures-torture à talon haut perché. Sauf pour les accros aux derbys et aux richelieus pointus, qui ont tendance à compresser l'avant du pied, souvent large. L'idée : adopter toujours le même gabarit de chaussures, adaptées à la morphologie du pied, ni trop étroites ni trop larges, et passer la main à l'intérieur pour vérifier le passage des coutures. Vérifiez leur souplesse : une chaussure se « fait » toujours au détriment du pied. Et pensez à changer les semelles (en cuir), plutôt que de poser des protections en caoutchouc. Pour freiner les problèmes de transpiration (et risque de mycose : si c'est le cas, pensez à traiter aussi toutes vos chaussures), préférez les chaussettes en matière naturelle, 100 % coton ou fil d'écosse à la belle saison et pensez à bien vous sécher les pieds, surtout entre les orteils.

**Vos principaux soucis ?** La corne aux talons, surtout quand ceux-ci sont très sollicités : comme dans le cas des sportifs adeptes de la course à pied ou du football, en fait, tous les sports d'appui. Et ce, même si les chaussures spécifiques sont de mieux en mieux conçues. A choisir avec matériaux amortisseurs, chaussant confortable et coutures bien placées. Mais évitez de vous triturer vous-mêmes, surtout dans le bain : la pierre ponce agresse la peau plus qu'elle n'élimine l'excès de corne, casse son élasticité et la pousse à en fabriquer deux fois plus ! Idem pour les durillons, à ne pas arracher. Donc, direction les spécialistes, au moins une fois par trimestre, et mieux, tous les mois. L'astuce, c'est aussi d'assouplir vos pieds avec une huile ou une crème sur mesure.

## AU CARRÉ

La taille des ongles doit également se faire dans les règles de l'art : au carré, à l'aide d'une pince droite, plus précise et moins « dangereuse » qu'un modèle recourbé, en prenant soin d'arrondir très légèrement les angles d'un coup de lime émeri large (plus elles sont longues, plus elles sont faciles à manier). Très important aussi : éliminer, au moins une fois par semaine, les petites peaux mortes qui s'accumulent dans les sillons de l'ongle, et qui, en durcissant, provoquent pressions et douleurs que l'on peut confondre avec un ongle

incarné. Les armes : une petite brosse et un bâtonnet de buis. On vient à bout de l'aspect strié des ongles de pieds, dû souvent à leur pousse en épaisseur (à ne pas confondre avec les ongles jaunâtres, mycosiques, pour lesquels il faut consulter), grâce à un soin polissant, avec fraise chez le podologue ou à l'aide d'un polissoir chez soi. La méthode de Bastien Gonzales, en quatre étapes : passage d'une fraise pour raboter les vaguelettes, pointe à poudre de diamant pour peaufiner les détails, ponce-bloc en polystyrène puis gommage maison à base de poussière de marbre plus polissoir à l'ancienne. Vos ongles brillent comme des sous-neufs !

## EN MARCHÉ !

26 os, 51 muscles, 103 ligaments... Pour que la marionnette bouge, il faut que les ficelles ne soient pas coincées, explique Bastien Gonzales. Et les fameuses ficelles, ce sont les muscles des jambes... Pour garder tout son aplomb, et surtout le pied mobile, il termine toujours son soin par un massage profond du mollet (mis au point avec un ostéopathe), de façon à libérer les tensions accumulées (et oui, le stress bloque les muscles, qui écrasent alors les vaisseaux, lesquels diminuent la circulation sanguine, d'où de désagréables sensations de « jambes lourdes ») et à relancer le rythme sanguin et cardiaque. Pour arrêter le cercle infernal, n'hésitez pas à vous (faire) masser, et pensez au stretching : dix minutes suffisent après chaque séance de sport ou de jogging, ou chaque matin dans la salle de bain, pendant que vous vous brossez les dents. Ses trucs : poser le talon au sol et le bout du pied en appui sur une plinthe, pour une flexion dorsale du pied et étirer l'arrière du mollet. En cas de pied plat ou d'affaissement de la plante vers l'intérieur, compensez en tirant la pointe du pied par derrière (talon-fesse). Si vos orteils ont une fâcheuse tendance à « gripper », c'est-à-dire à se rétracter, travaillez les articulations une par une pour les assouplir.

## LA MÉTHODE CHINOISE

Considérés comme les racines d'une plante, base vitale de tout être, les pieds sont l'objet de toutes les attentions en Chine. De la réflexothérapie cinq fois millénaire à l'art de la pédicurie. La première envisage nos pieds comme le reflet de notre état physique, dessinant sur la voûte plantaire une véritable cartographie de nos organes, et agissant à distance sur les organes par pressions profondes sur les points réflexes. La seconde emploie les fameux couteaux chinois, un genre de lames plates qui permettent de remodeler le pied sans douleur, en rééquilibrant les appuis ou soulageant même les ongles incarnés. Deux spécialistes à Paris : l'Institut Yung, ouvert depuis 1920 (180 F, et 280 F la réflexothérapie, tél. 01 47 42 20 63), et Roy, chez Bleu comme Bleu (300 F, tél. 01 53 81 85 53).