

14 CHOSES QUE DISENT VOS PIEDS SUR VOTRE SANTÉ

Cher lecteur,

Examiner vos pieds est très instructif sur votre état de santé.

À deux, ils contiennent un quart de vos os, et chacun compte 33 articulations, 100 tendons, muscles, ligaments, et d'innombrables nerfs et vaisseaux sanguins reliés au cœur, à la moelle épinière et au cerveau.

Laisser un problème s'installer sur vos pieds peut avoir des conséquences inattendues, par exemple vous faire gagner du poids parce que vous marcherez moins, ou provoquer des douleurs parce que vous adoptez une posture qui ne vous est pas naturelle. Vous augmentez aussi votre risque de chute et de fracture.

Il faut donc prendre au sérieux les signaux suivants que vos pieds peuvent vous envoyer :

Pieds douloureux

Je ne parle pas ici des douleurs de celui qui, chaussé de bottes en caoutchouc, a marché 100 km sur une route goudronnée. Non, il s'agit plutôt de la femme sédentaire de 55 ans qui se plaint de douleurs répétitives aux pieds.

Parce que les pieds comptent tant de petits os, vous pouvez souffrir sans le savoir de fractures du pied dues à la fatigue. Ces fractures « discrètes » ne se font pas forcément remarquer et peuvent n'être découvertes qu'après plusieurs mois ! Une personne stoïque malgré la douleur est capable de marcher avec un os du pied fracturé.

Si ce genre de fractures se répète fréquemment chez une personne, c'est le signe d'une baisse de la densité osseuse (ostéopénie). C'est un problème caractéristique chez les femmes de plus de 50 ans.

Dans d'autres cas, ces fractures à répétition trahissent un déficit en vitamine D, une difficulté à absorber le calcium ou encore de l'anorexie.

Disparition des poils sur vos orteils

Les poils disparaissent en cas de mauvaise circulation sanguine, ce qui résulte souvent d'une maladie vasculaire. Dans ce cas, l'artériosclérose (durcissement des parois des artères) empêche le cœur d'irriguer convenablement les extrémités des membres. Le corps concentre alors ses efforts sur l'irrigation des parties vitales. Vous l'aurez compris : les poils de pieds n'ont pas la priorité.

D'autres signes trahissent une mauvaise circulation sanguine dans les pieds : tâtez votre pouls sur le dessus de votre pied et vous ne sentez rien. Lorsque vous vous tenez debout, votre pied prend une teinte rouge écarlate et luisante. Soulevez-le et il devient aussitôt blanc. La plupart du temps, les personnes savent déjà qu'elles ont des troubles cardiovasculaires (artère carotide, maladie du cœur) mais elles n'ont pas encore constaté les effets.

Pour améliorer votre circulation sanguine, inutile de dire qu'il faut absolument soigner les problèmes cardiovasculaires à l'origine. En ce qui concerne les poils sur vos orteils, ils repoussent, mais ce n'est sans doute pas le plus important.

Peau sèche et qui pèle

Même si la peau de vos mains et de votre visage est impeccable, ne négligez pas la peau de vos pieds. Les mycoses et les infections fongiques ne sont pas le privilège des champions olympiques.

Une peau sèche et irritée peut ensuite se cloquer. Puis, lorsque les cloques se percent et la peau pèle, l'infection se propage. Les mycoses apparaissent avant tout entre les doigts de pieds et peuvent ensuite se propager à d'autres parties du corps où l'on est susceptible de se gratter, comme les aisselles ou l'entre-jambes.

Les cas bénins peuvent être soignés simplement : lavez-vous fréquemment les pieds et veillez à bien les sécher. Faites des bains de pied d'eau froide, dans laquelle vous ajoutez du bicarbonate de soude et de l'eau oxygénée, qui tuent les champignons. Ensuite, maintenez vos pieds au sec en utilisant de la poudre de talc dans vos chaussettes et vos chaussures. Si vous n'observez aucune amélioration après deux semaines, demandez à votre médecin de vous prescrire un traitement antifongique oral ou local.

Ongles de pieds incurvés comme une cuillère

Cette déformation particulière des ongles trahit souvent un grave déficit en fer (anémie). Conséquence de ce manque de fer, le sang contient peu d'hémoglobine, une protéine riche en fer qui transporte l'oxygène à travers le corps. On tend à manquer de fer en cas d'hémorragies internes (par exemple un ulcère), ou lors de menstruations intenses.

Si vous faites de l'anémie, vous remarquerez aussi que vos pieds sont souvent froids, que les ongles peuvent être cassants et que le dessous des ongles de pieds et de mains est particulièrement pâle. Souvent,

l'anémie s'accompagne de vertiges, de maux de tête, de fatigue intense et d'un souffle court.

Une analyse des globules rouges permettra d'identifier l'origine de l'anémie. Il suffit généralement de modifier légèrement son régime et de faire une cure de fer et de vitamine C sous forme de compléments alimentaires. Notez que la vitamine C aide à fixer le fer.

Orteils boursoufflés aux extrémités

Si le bout des orteils est anormalement enflé au point que les ongles commencent à ressembler à des loupes, il s'agit d'un cas d'**Hippocratisme digital**, du nom d'Hippocrate, qui avait décrit ce phénomène il y a plus de 2000 ans. C'est un signe de maladies pulmonaires, comme le cancer du poumon, de maladies cardiaques ou gastro-intestinales, comme la Maladie de Crohn.

Le phénomène de d'Hippocratisme digital s'observe également sur certains doigts qui prennent la forme de baguettes de tambour.

Crampes aux pieds

Cette contraction violente d'un muscle vous prend subitement tel un coup de poignard. Habituellement, elle intervient lors d'un effort physique intense ou lorsque vous être déshydraté.

Cependant, si les crampes vous prennent fréquemment, c'est que vous manquez de calcium, de potassium ou de magnésium. Alors, mangez plus de légumes, buvez de l'eau Contrex ou Hépar (riches en minéraux) et, avant de vous coucher, étirez bien vos pieds.

Pieds glacés

Ce sont surtout les femmes qui sont atteintes du « syndrome des pieds glacés » – au grand dam de leur conjoint. Chez les femmes de plus de 40 ans, les pieds froids sont liés à un problème de thyroïde, cette glande qui régule la température et le métabolisme du corps. Il peut également s'agir d'une mauvaise circulation sanguine.

Des médicaments existent pour les problèmes de thyroïde. Cela dit, le remède le plus efficace aux pieds froids est la bonne vieille paire de chaussettes en laine. J'entends déjà les mêmes conjoints cités plus haut rétorquer que les chaussettes constituent aussi le meilleur remède à l'amour.

Malheureusement, en matière de pieds froids, il semble qu'il n'y ait pas de remède qui soit efficace et sexy.

Vieilles chaussures

Attention ! Votre santé est en danger si vos chaussures ont plus d'une paire d'années ou que vos baskets ont plus de 500 km au compteur.

Les spécialistes insistent sur le fait que les vieux souliers n'apportent plus aux pieds le support nécessaire. Conséquence : les douleurs aux talons, les cloques et les oignons s'accumulent. Et dans ce cas, vous avez une chance sur deux que vos souliers soient en cause.

Ces problèmes touchent principalement les personnes âgées qui s'attachent à leurs chaussures de toujours, qui paraissent encore fraîches de l'extérieur mais qui manquent de flexibilité, de support ou de maintien.

Ongles de pieds repoussants

Si vos ongles de pieds s'épaississent, puis deviennent jaunes et hideux, il s'agit probablement d'une infection fongique sous l'ongle appelée onychomycose. Elle peut s'installer et se développer sur plusieurs années sans que vos ongles ne changent d'aspect ni que vous ne ressentiez de douleurs. Au stade suivant, vos ongles commencent à devenir jaune puis noir et à dégager une odeur nauséabonde. À ce stade avancé, l'infection peut même se propager aux autres orteils ainsi qu'aux mains.

Les personnes vulnérables à ce genre d'infection sont celles atteintes de candidose, de diabète, de maladies auto-immunes (comme la polyarthrite rhumatoïde) ou de troubles de la circulation. Dans les cas graves, les produits antifongiques sans ordonnance ont peu de chance de venir à bout de l'infection.

Votre gros orteil prend des allures inquiétantes ?

Pensez à la goutte ! Cette maladie qui semble appartenir à une autre époque continue à sévir sans qu'on puisse déterminer son origine. Notez également qu'elle n'est pas réservée aux hommes âgés.

Imaginez-vous un matin, vous vous réveillez avec une douleur chaude au gros orteil. Vous vous dégagez de vos draps pour l'inspecter à la lumière et vous découvrez qu'il est rouge violacé. Dans trois quart des cas, la goutte s'installe de cette façon, sans prévenir.

La goutte est une forme d'arthrose qui résulte d'un excès d'acide urique, une substance naturelle. À basse température, l'acide urique forme des

cristaux en forme d'aiguilles qui s'installent dans les articulations. Or le gros orteil est la partie la plus froide du corps car la plus éloignée du cœur, ce qui en fait une région propice à la formation de ces cristaux. Voilà pourquoi la goutte s'attaque d'abord à votre gros orteil.

Par la suite, cette maladie peut se propager au coup-de-pied, au talon d'Achille, au genou et au coude.

Pouah ! Quelle odeur !

Même si l'odeur que peuvent dégager les pieds paraît alarmante, il est rare qu'elle indique que quelque chose va mal, en dehors d'un simple problème d'hygiène.

Chaque pied possède 250 millions de glandes sécrétant de la sueur. C'est pourquoi les pieds transpirent plus que toute autre partie du corps. Ajoutez à cela les chaussettes et les souliers qui les enveloppent soigneusement. Au final, vous obtenez une vraie cocotte-minute où l'humidité dépasse celle des bains turcs et où les bactéries prospèrent plus vite que dans un vieux morceau de roquefort. Après cela, ne vous étonnez plus d'avoir les pieds qui sentent le fromage !

Un conseil : privilégiez les matières naturelles comme les chaussettes en coton, changées tous les jours, et les souliers à semelle de cuir qui évacuent mieux l'humidité que les matières synthétiques.

Des doigts de pieds tricolores

Par temps froid, la Maladie de Raynaud a pour effet de changer la couleur de vos doigts de pieds. Ils deviennent d'abord blancs, puis bleus, puis rouges avant de reprendre leur couleur naturelle. Le mécanisme est encore mal compris, mais il est lié aux vaisseaux sanguins des orteils qui

se contractent momentanément, induisant un changement de teinte. Autre conséquence, les doigts de pieds sont glacés et engourdis. Les mêmes phénomènes s'observent sur les doigts, les lèvres, le nez et les lobes des oreilles.

La Maladie de Raynaud touche particulièrement les femmes, les habitants des pays froids et les personnes très stressées. Certains traitements parviennent à atténuer ses effets en dilatant les vaisseaux sanguins.

Pieds engourdis

Ne pas sentir ses pieds ou avoir des fourmis dans les pieds sont les signes que votre système nerveux dans cette région est endommagé. Il peut y avoir plusieurs causes, notamment le diabète, la chimiothérapie ou encore l'excès d'alcool (présent ou passé).

Les sensations de brûlures ou de picotements peuvent aussi apparaître dans les mains avant de gagner les bras ou les jambes. La perte de sensibilité donne l'impression de porter en permanence des gants lourds ou des chaussettes en laine épaisse.

Un médecin vous aidera à identifier la cause de votre perte de sensibilité. Malheureusement, les médicaments anti-douleurs seront sans doute la seule solution qu'il aura à vous offrir.

Une plaie qui ne cicatrise pas

C'est un symptôme du diabète. L'augmentation du taux de sucre dans le sang induit des dégâts sur les cellules nerveuses du pied, ce qui signifie que vous perdez en sensibilité. Les irritations, égratignures et entailles sous le pied passent alors inaperçues, surtout si le diabète n'a pas encore

été diagnostiqué. Si l'on ne soigne pas la blessure, elle peut s'infecter et même conduire à l'amputation.

Attention donc aux plaies suintantes et malodorantes, car elles signalent que la blessure peine à cicatriser. Et si vous êtes diabétique, veillez à inspecter la plante de vos pieds tous les jours !

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

http://www.santenatureinnovation.fr/inscription-sur-nl-gratuite/?utm_source=gauntlet&utm_medium=emailing&utm_campaign=20130201-gauntlet-series-day-59