

«Le joli pied est un pied en bonne santé»

PODOLOGIE Trop souvent délaissés, nos pieds nous le font payer. Pour les patients diabétiques, en prendre soin est une obligation.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

Podologues et dentistes appartiennent à la même liste: celles des professions de santé dont les soins ne sont pas remboursés par la LAMal. Cependant, si on ne peut pas cacher ses dents, les pieds se camouflent facilement. Personne ne voudrait rester avec une rage de quenottes, mais nombreuses sont celles qui souffrent des pieds au point de ne plus pouvoir marcher normalement. Anne-Laurence Berger et Claire Liniger font partie d'une équipe de cinq podologues actives dans la région de La Côte. La première travaille à Morges, spécialisée dans le pied diabétique. La seconde est installée à Le Vaud et délivre de nombreux soins de confort et de prévention à long terme. «Un joli pied est un pied en bonne santé», défend-elle.

L'origine du mal

Le pied adulte comprend 26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles, liste à laquelle il faut ajouter les ongles. Les raisons de souffrir sont variées sur une échelle de gravité qui va du bobo à l'amputation. En vieillissant, les personnes sont moins souples, leur vue baisse jusqu'à les empêcher de prendre un minimum soin de leurs pieds.

Or, les conséquences d'une gêne à la marche provoquant des contractions dorsales loin du pied peuvent fréquemment induire en erreur sur l'origine du mal. «En cas de douleur, on pense au pied en dernier», admet Anne-Laurence Berger.

De son côté, Claire Liniger constate que «les gens souffrent beaucoup des pieds, cors, orteils déformés ou qui se chevauchent, ongles incarnés qui peuvent aller jusqu'à l'opération...» Les podologues confectionnent des appareillages sur mesure destinés à redresser les



Les gens souffrent beaucoup des pieds, cors, orteils déformés ou qui se chevauchent, ongles incarnés... »

CLAIRE LINIGER
PODOLOGUE

orteils ou encore guider la repousse de l'ongle incarné due à une malformation, par exemple, ou contenir un hallux valgus, l'oignon à la base du gros orteil.

«Dessinez le tour de votre pied sur un carton, découpez-le et



Une bonne hygiène des pieds est primordiale pour éviter certains désagréments. FOTOLIA.COM - NATALYA GLINSKAYA

essayez de trouver une chaussure qui lui correspond exactement, vous n'y arriverez jamais», affirme Anne-Laurence Berger. Porter des chaussures

intérieur cuir, jamais deux jours de suite, et des chaussettes en laine ou en coton changées quotidiennement, constitue la base d'une bonne hygiène.

En effet, la transpiration des pieds laisse les chaussures dans un état d'humidité constant, il faut donc les laisser sécher. Mais dans la vie quotidienne, des bactéries ravies de proliférer dans de vieilles baskets ou chaussures en synthétique trop serrées sont monnaie courante, favorisant mycoses et autres infections. L'idéal ne coûte rien: «Marcher pieds nus pour garder la tonicité musculaire ou éventuellement porter des chaussettes antidérapantes», conseille la podologue morgienne.

Prudence pour les diabétiques

Autre problème: le diabète. Son explosion a une incidence

directe sur l'activité des podologues. Anne-Laurence Berger intervient également au sein de l'équipe du pôle de diabétologie de la clinique de la Lignières. Les patients diabétiques représentent 80% de la clientèle. Dans leur cas, la prévention ne devrait pas être une option. «La semaine dernière, j'ai envoyé quelqu'un se faire amputer parce qu'il est arrivé trop tard», rapporte la podologue.

Perte de sensibilité

En effet, le diabète cause une neuropathie qui entraîne une perte de la sensibilité du pied. Outre la déformation de celui-ci, n'importe quelle petite blessure non soignée aura des conséquences catastrophiques. Elle leur conseille de porter toujours des chaussettes blanches pour constater de visu un saignement ou un écoulement purulent afin de ne pas intervenir trop tard.



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

Les zones érogènes sont multiples

«Touche mes castagnettes, moi je touche tes anas.»

Le chanteur Carlos a toujours su manier les métaphores imagées. Testicules et seins entrent dans le top des zones érogènes, néanmoins, il serait dommage de se contenter de quelques parties ciblées de notre anatomie quand tout notre corps est capable de vibrer sous les caresses et autres grignotages ou au contraire de se crispier, si ce n'est pas à notre goût.

Alors que j'écris cette chronique dans le train, je remercie le couple qui me fait face et illustre en toute innocence mon propos. Collés l'un contre l'autre, le jeune homme laisse divaguer son index dans la saignée du bras dénudé de sa dulcinée quand, soudain, celle-ci se dégage brusquement. Un froid succède à la chaleur et voilà que les deux tourtereaux se mettent à parler boulot.

Dans un tel cas, notre sexologue du Centre de sexologie et couple de La Côte, Laurence Dispaux, conseille de discuter ouvertement de ce moment où la sensation désagréable nous éloigne physiquement de l'autre afin d'éviter de le laisser croire à un rejet.

A l'inverse, un frôlement involontaire sur une partie du corps non connotée sexuellement, y compris par une personne inconnue, dans un lieu et à un moment inopportuns, est susceptible de provoquer une excitation sexuelle réflexe.

Les esprits libertins associeront peut-être la sensation à une pensée érotique quand d'autres, plus réservés, se sentiront mal à l'aise voire agressés.

Pour découvrir notre potentiel de zones érogènes primaires – celles qui mènent à l'orgasme – et les secondaires – propices aux préliminaires – à savoir le reste de notre corps ainsi que nos cinq sens, il faut tâtonner: là, c'est bon, ici cela me dérange, non, ouiiii... Et surtout le faire savoir à l'autre.

Les hommes souffrant d'éjaculation précoce peuvent apprendre à contrôler leur excitation sexuelle en thérapie où ils travailleront la respiration et quelques mouvements pour créer des vagues de plaisir au lieu de filer droit vers l'orgasme.

Quel remboursement pour les soins en podologie?

Actuellement, les patients diabétiques dont les pieds exigent des soins suivis et réguliers sont remboursés sur ordonnance, par leur assurance complémentaire si les prestations sont prodiguées par un podologue et par la LAMal lorsque les soins sont délivrés par un infirmier.

Le Jurassien Pierre-Alain Fridez, médecin généraliste, député socialiste au Conseil national, a déposé une motion en 2012 pour une prise en charge des soins podologiques par la LAMal chez les patients diabétiques. «La motion a été acceptée en 2013 et devrait aboutir en 2019», précise le député qui ajoute que «cela exige une requalification des soins pour les introduire dans le catalogue de prestations de la LAMal». Pierre-Alain Fridez considère que «les podologues sont plus compétents que les infirmiers pour soigner le

pied diabétique».

Pour sa part, Martine Blaser-Menoud, podologue à Lonay et présidente de la Société suisse des podologues depuis 2013, confirme les années de batailles menées de concert par les podologues romands, alémaniques et tessinois pour apporter plus de force au dossier. En effet, il y a urgence, selon elle, à prendre en charge le patient diabétique dont le besoin en soins de podologie dépasse largement le stade de la prévention.

En ce sens, elle met aussi en garde les personnes à ne pas confondre pédicure, dont le métier est esthétique, avec podologue qui est une profession médicale.

En revanche, elle est bien consciente «que l'entrée dans la LAMal rendra la profession tributaire des assurances, ce qui alourdira les charges financières et administratives».



Le Centre universitaire romand de médecine légale et le GHOL ont le plaisir de vous annoncer que l'Unité de médecine des violences propose depuis le 1er octobre 2018 une consultation médico-légale à Nyon (Avenue Reverdil 8, 3e étage, à 200m de la gare).

La consultation accueille toute personne dès 16 ans victime de violence, qu'il s'agisse de violence de couple, familiale ou communautaire (sur la voie publique ou au travail par exemple).

Grâce à un examen clinique spécifique, la consultation médico-légale vise notamment à élaborer la documentation qui pourra aider la victime à faire valoir ses droits. Elle inclut également une orientation au sein du réseau des institutions et associations partenaires. La consultation est assurée par une équipe infirmière spécifiquement formées et des médecins légistes en collaboration avec le Service des urgences du GHOL. La consultation médico-légale est confidentielle et gratuite et se déroule uniquement sur rendez-vous.