

**PLEIN
PIEDS** 

Guide des
Soins
des **Pieds**

Veillez prendre conscience que ces outils d'information sont conçus par des étudiants. Nous avons fait tous les efforts possibles pour que l'information soit exacte, précise et crédible. Cependant, en utilisant ces outils, vous devenez responsables de leur contenu, des erreurs et/ou omissions pouvant s'y être glissées par inadvertance.

Références

- Diabetes Canada. (2018). Foot Care: A Step Toward Good Health. Diabetes Canada Clinical Practice Guidelines. <http://guidelines.diabetes.ca/docs/patient-resources/foot-care.pdf>
- Dinulos, J. G. H. (2020). Cors et durillons. Édition professionnelle du Manuel MSD. Retrieved February 25, 2022, from <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-dermatologiques/troubles-de-la-k%C3%A9ratinisation/cors-et-durillons?query=durillons>
- Grada, A., & Phillips, T. J. (2021). Ulcères de pression. Édition professionnelle du Manuel MSD. Retrieved February 25, 2022, from <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-dermatologiques/ulc%C3%A8res-de-pression-escarres?query=ulc%C3%A8re>
- Health Link British Columbia. (2020). Caregiving: Foot and Toenail care. Medical Review. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/caregiving-foot-and-toenail-care>
- Kanlayavattanukul, M., & Lourith, N. (2011). Body malodours and their topical treatment agents. International journal of cosmetic science, 33(4), 298–311. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2494.2011.00649.x>
- Makola, N. F., Magongwa, N. M., Matsaung, B., Schellack, G., & Schellack, N. (2018). Managing athlete's foot. South African Family Practice, 60(5), 37–41.
- Mayo Foundation for Medical Education and Research. (2021, October 9). Frostbite. Mayo Clinic. Retrieved February 25, 2022, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/frostbite/symptoms-causes/syc-20372656>
- Mayo Clinic Staff. (2022). First Aid: Blisters. Mayo Clinic. Retrieved February 25, 2022, <https://www.mayoclinic.org/first-aid/first-aid-blisters/basics/art-20056691>
- Mayo Clinic Staff. (2020). Corns and calluses. Mayo Clinic. Retrieved February 25, 2022, from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/corns-and-calluses/symptoms-causes/syc-20355946>
- NHS. (2021). Blisters. NHS. Retrieved February 25, 2022, from <https://www.nhs.uk/conditions/blisters/>
- Santé Podiatres. (2018). Comment prévenir et traiter la transpiration excessive des pieds? Article. <https://santepodiatres.com/comment-prevenir-et-traiter-la-transpiration-excessive-des-pieds/>
- The Queen's Nursing Institute. (2020). The foot health of people experiencing homelessness. Guidance for Community Nurses. <https://www.qni.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/The-Foot-Health-of-People-Experiencing-Homelessness-2020-1.pdf>
- Advanced Foot & Ankle Care Centers. (2019, March 25). Foot infection symptoms & treatment options. Advanced Foot & Ankle. Retrieved from <https://www.afacc.net/foot-problems/infections/>
- BC Harm Reduction Strategies and Services Committee, Chandler, R., British Columbia. Ministry of Health, & BC Centre for Disease Control. (2012). Best practices for British Columbia's harm reduction supply distribution program. British Columbia Centre for Disease Control. Retrieved February 27, 2022, from INSERT-MISSING-URL.
- Raoult, D., Foucault, C., & Brouqui, P. (2001). Infections in the homeless. The Lancet. Infectious Diseases, 1(2), 77–84.
- Santos-Longhurst, A. (2018). Infected foot: Symptoms, causes, and treatment. Healthline. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/infected-foot#causes>
- To, M. J., Brothers, T. D., Van Zoost, C., & Zeeb, H. (2016). Foot conditions among homeless persons: a systematic review. Plos One, 11(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0167463>

Soins généraux des pieds

Être debout toute la journée, peut occasionner des conséquences négatives sur vos pieds. Une bonne hygiène des pieds aide à prévenir ces conséquences.

Comment?

1. **Lavez-vous les pieds en entier** (y compris entre les orteils) sans les tremper complètement dans l'eau, pour ne pas assécher la peau.
2. **Utilisez de l'eau tiède**, ainsi qu'un savon doux, non-parfumé.
3. **Asséchez** soigneusement vos pieds, surtout entre les orteils.
4. **Appliquez une lotion hydratante** sur le dessous de vos pieds ainsi que sur vos talons. Évitez l'espace entre les orteils et enlevez le surplus de lotion.
5. **Portez une paire de chaussettes** et assurez-vous que celles-ci ne soient pas trop serrées sur vos pieds.
6. **Appliquez une poudre pour les pieds** (ou de la bicarbonate de soude), dans vos chaussures, afin de prévenir les odeur et la transpiration excessive.



Inspection

Lavez et inspectez vos pieds quotidiennement afin de déceler toutes anomalies, telle que des blessures (coupure, fissure, ecchymose, cloques), infections ou des complications.



Soins des ongles d'orteils

Coupez vos ongles d'orteils à chaque semaine après avoir nettoyé vos pieds.

1. **N'utilisez pas des objets autres qu'un coupe-ongle** pour couper vos ongles.

2. Avec une main, tenez votre pied et avec l'autre main, tenez votre coupe-ongle afin de couper l'ongle respectif en ligne droite.

3. Laissez les coins des ongles un peu plus longs, pour que ceux-ci n'endommagent pas la peau environnante lorsqu'ils repoussent.

4. Assurez-vous que vos ongles ne dépassent pas la pointe de vos orteils.

5. Après que vos ongles soient complètement secs, utilisez la lime à ongles pour lisser les extrémités des ongles, plus précisément les coins pointus.

6. Ne coupez pas les cuticules, car cela augmente les risques d'infection.



Prévention des infections

Les infections des pieds sont très douloureuses et peuvent être causées par une petite blessure au pied comme une coupure ou un ongle incarné qui n'a pas été traité.



Signes et symptômes

Changement de **couleur** de peau.

Augmentation de la **température** de la peau.

Gonflement et **douleur**.

Plaies ouvertes **lentes à guérir**.

Coupures ou sécheresse de la peau.

Drainage.

Odeur.

Fièvre.



Prévention

Vérifiez vos pieds quotidiennement et observez l'apparition de signes et symptômes afin que les petites blessures ne passent pas inaperçues et s'aggravent. Ces petites blessures peuvent inclure des coupures, des bleus, des fissures, des cloques, des rougeurs.

Si vous avez perdu la sensation dans vos pieds, il est encore plus important que vous inspectez vos pieds et vos chaussures avant de les porter (pour enlever tout objet étranger qui pourrait vous blesser).

Assurez-vous que vos pieds soient nettoyés quotidiennement et restent au sec pendant la journée. Les pieds mouillés facilitent la propagation des infections.

■ *Prévention des infections* (suite)



Drogues par injection dans les pieds

Les injections des drogues dans les pieds et chevilles sont **fortement déconseillées et comportent des risques importants.**

Les bactéries se développent souvent aux pieds et les veines dans ses endroits sont fragiles et elles pourraient se bloquer et empêcher le passage du sang, entraînant des risques élevés d'infection, d'ulcère ou de gangrène.



En dernier recours, si vous utilisez cette zone, gardez-la propre et utilisez une aiguille neuve et stérile qui peut vous être fournie par Plein Milieu pour prévenir les blessures qui pourraient progresser vers des infections.



Quand se rendre à l'hôpital

Veillez envisager de consulter des professionnels de la santé si vous remarquez des anomalies sur vos pieds qui ne s'améliorent pas avec le temps (rougeur, douleur, écoulement, saignement, etc.)

Vous devez obtenir de l'aide des professionnels de la santé et vous diriger à l'urgence si vous voyez que la blessure grossit, que vous avez de la fièvre, que la blessure saigne.

Pied d'athlète et mycose des ongles

Le pied d'athlète et la mycose des ongles sont causés par un **champignon** qui se développe principalement entre les orteils, sous les pieds où sur les ongles



Signes et symptômes

Pied d'athlète

Peau entre les orteils de couleur plus **claire**, **ridée** et **fissurée**.

Bas des pieds **rugueux**, peau **rouge** avec des **taches blanches argentées**, **éruption cutanée**.

Mycose des ongles

Ongles jaunâtres ou **brunâtres**, **épais**, **mats**, **poreux** et **friables** et peut-être douloureux au toucher.

Prévention

Les champignons sont **très contagieux**, ne marchez pas pieds nus et ne partagez pas les chaussettes/chaussures ni les produits de soins des pieds. Assurez-vous de bien vous laver les mains après avoir touché vos pieds. Gardez vos pieds propres et secs (surtout entre les orteils) car ce champignon pousse bien dans les zones humides et chaudes. Appliquez de la poudre pour les pieds pour garder les pieds au sec. Ne mettez pas de chaussettes sur des pieds mouillés. Portez des chaussures dans les lieux publics pour réduire vos risques de contracter ce champignon.

Soins

Crème antifongique topique en vente libre dans les pharmacies.

Engelures

Les engelures sont des blessures à la peau causées par l'exposition à des températures glaciales après quelques minutes. Dans les cas graves, ces blessures peuvent causer des dommages permanents, tel que la mort des tissus, et même nécessiter une amputation.



Prévention:

Limitez autant que possible le temps passé à l'extérieur par temps froid, humide ou venteux.

Évitez de rester à l'extérieur à des températures inférieures à -15°C .

Changez dès que possible les vêtements mouillés, en particulier les chaussettes, évitez les chaussettes trop serrées car elles peuvent restreindre le flux sanguin et aggraver les symptômes des engelures.

Pensez également à utiliser des chauffe-pieds uniques qui fournissent une chaleur quotidienne et sont parfaits pour garder votre corps au chaud lorsque la température devient froide.

Essayez de limiter l'alcool car cela entraîne une perte de chaleur plus rapide du corps.

■ *Engelures (suite)*

Signes et symptômes

Changement de **couleur** de la peau.

Picotements.

Engourdissements.

Soins

Enlevez tout vêtement mouillé, tentez de protéger la zone du froid supplémentaire, évitez de marcher sur les pieds gelés.

Réchauffez lentement les pieds en les couvrant d'un vêtement chaud ou en les immergeant dans de l'eau tiède. **ATTENTION:** ne pas immerger dans l'eau chaude car cela peut amener à des blessures douloureuses.

Quand se rendre à l'hôpital

Douleur intense et persistante, de l'enflure, de la rougeur ou de l'écoulement de la zone gelée.

Sensation de peau froide puis très chaude.

Sensations de picotements et de brûlures.

Cloques remplies de liquide apparaissant dans les deux jours suivant l'exposition.

Peau blanchâtre, bleutée, marbrée ou noirâtre.

Perte complète de la sensation dans la région.

Diminution de la mobilité des orteils ou des pieds.

Fièvre.

Ulcères et ampoules

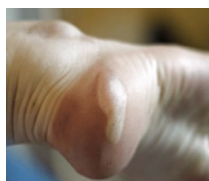
Un **ulcère** est une perte de peau qui est devenue une plaie qui n'est pas capable de se guérir.

Caused par une combinaison de pression par friction et d'humidité à long terme.



Les **ampoules** sont des petites poches sous la peau remplies de liquide transparent.

L'ampoule disparaît généralement en moins d'une semaine.



Prévention

Portez des chaussures confortables.

Portez des chaussettes qui laissent les pieds respirer.

Si possible, mettre du rembourrage à l'intérieur des chaussures pour diminuer la friction avec les pieds.

Si possible, mettre de la poudre pour pieds à l'intérieur des chaussettes pour aider à contrôler la sueur.



Quand se rendre à l'hôpital

Si la douleur devient intolérable ou si l'ulcère/ampoule revient fréquemment au même endroit.

Si l'ulcère/ampoule a l'air infecté.

Cors et callosités des pieds

Les **cors** de pieds sont des bouchons de peau durcie. Souvent entourée de peau rougeie.

Causés par friction & pression exercées par chaussures mal ajustés.



Une **callosité** est une peau durcie sans bouchon central.

Aspect plus uniforme que les cors.

Souvent causé par la friction et pression exercées par les traumatismes répétés.



Prévention

Portez des chaussures dans lesquels vos orteils peuvent bouger librement.

Évitez des chaussures sont trop serrées.

La semelle des chaussures ne doit pas être trop fine, ni trop molle : elle doit avoir une certaine épaisseur pour amortir la pression de la plante du pied.

Portez des couches de protection si possible pour diminuer la friction directe entre le pied et la chaussure.

Appliquez une lotion hydratante.

Quand se rendre à l'hôpital

Si les cors et callosités en question deviennent douloureux et inflammés, surtout si vous avez le diabète et/ou une mauvaise circulation sanguine

Projet développé par les étudiant(e)s en Sciences
Infirmières de l'Université McGill: Tayler Ferri,
Granville Eric Miller, Patricia Pop, Tianna Simon
et Shan Wang. Supervisé par Professeur Doré en
collaboration avec Plein Milieu.



PLEIN
MILIEU

McGill | Ingram School
of Nursing

Remerciements à nos donateurs:

bureau
engros []

uniprix

UNIPRIX LUC BOURASSA, MARTIN HALLEY ET MATTHIEU LEDUC

ASSOCIATION
DES PODIATRES
DU QUÉBEC

Ana-Maria T., Marcel C., Pamela G., Jalie R., Selina C., Cassandra L., Martine
L., Jeremy Z., Daina K. G., David R. N., Lee A. B., Andy S., Montana G.,
Anne-Frédérique T., Anna Z., Corneliu P., Ramona P., Marc-André B.,
Alexandra P., Serena G., June A., Marie-Pier B., Justine L. Neesa H. F.