

# LA SEMAINE DE LA SANTÉ DES PIEDS

*on y voit!*



CAHIER SPÉCIAL / FÉVRIER 2014  
**Le Nouvelliste**  
LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

## La Clinique podiatrique Geneviève Champagne Pour vous aider à retrouver la forme !

Votre résolution cette année est de retrouver votre forme, les podiatres de la Clinique podiatrique Geneviève Champagne peuvent vous aider à atteindre vos objectifs en évaluant la santé de vos pieds.

Que ce soit pour des douleurs de pieds, chevilles, genoux et dos, les podiatres sont habilités à faire l'examen complet de votre posture, de vous émettre un diagnostic précis et de vous proposer un plan de traitement adapté à vos besoins et votre style de vie.

Vous n'êtes pas obligé de souffrir pour consulter un podiatre.

Voici quelques raisons qui pourraient vous apporter



Docteure Geneviève Champagne, podiatre.

- Démangeaisons sous les pieds ou entre les orteils
- Cors, durillon, œil de perdrix
- Difficulté de couper vos ongles pour n'importe quelle raison
- Douleur à vos ongles, ongle incarné
- Verrue plantaire

Toutes les anomalies de la posture des pieds (pieds plats, pieds creux, pieds vers l'intérieur ou l'extérieur) et même les douleurs nocturnes dans les jambes des enfants.

Les soins aux diabétiques sont d'une grande importance afin d'éviter les complications possibles. Les podiatres vous informeront des mesures de précautions à adopter.



Docteure Virginie Blanchette, podiatre.

Les podiatres de la Clinique podiatrique Geneviève Champagne ont à cœur la santé de vos pieds et votre confort, alors n'hésitez pas à téléphoner pour prendre rendez-vous. Vous n'avez pas besoin de référence de votre médecin. Les soins offerts par les podiatres ne sont pas couverts par la RAMQ, mais par vos assurances privées.

N'attendez pas que vos pieds vous ralentissent, venez consulter les podiatres, Dre Geneviève Champagne, podiatre ou Dre Virginie Blanchette, podiatre à la clinique podiatrique à Shawinigan-sud.

[www.genevievechampagnepodiatre.com](http://www.genevievechampagnepodiatre.com)



à consulter Dre Geneviève Champagne, podiatre ou Dre Virginie Blanchette, podiatre.

- Douleur sous le talon, en vous levant le matin ou en fin de journée
- Sensation de marcher sur une bosse
- Engourdissement, brûlement ou choc électrique dans les orteils ou le pied
- Douleur dans les chevilles, genoux et dans le dos

## Besoin d'une orthèse adaptée à vos besoins ? Vous désirez régler définitivement un problème d'ongle incarné sans douleur ?

L'ongle incarné est causé principalement par un taillage inadéquat. L'hérédité, certains médicaments et le port de chaussures trop courtes peuvent aussi créer ce douloureux problème. Cette affection peut aussi se produire à la suite d'un coup reçu sur l'orteil.

Le taillage en biseau est à éviter le plus possible. Il soulage temporairement, mais par la suite l'ongle va se réincurver. Habituellement, dans le mois suivant, tout est à reprendre. Dr Jacob applique depuis près d'une vingtaine d'années, une méthode rapide, efficace, sans douleur et sans récurrence à 99 %. À la suite d'une chirurgie mineure, les sportifs ou les gens actifs peuvent aisément continuer de pratiquer leur activité. Le Dr Yvan Jacob a réalisé ses études à Philadelphie aux États-Unis, à l'une des meilleures universités en Amérique du Nord.

### Qu'est-ce qu'une orthèse plantaire ?

L'orthèse plantaire est un traitement qui vise à soulager les douleurs et les déformations au pied en plus d'améliorer la biomécanique du pied. Après une évaluation biomécanique



Dr Yvan Jacob, podiatre.

et posturale, parfois des radiographies, et un diagnostic, Dr Jacob sera en mesure de vous venir en aide. Aucune référence médicale n'est requise pour le consulter.

Avant de prescrire une orthèse, Dr Jacob tiendra compte de plusieurs facteurs, dont la biomécanique des pieds mais aussi des genoux, des hanches et du dos.

N'oubliez pas, seul un podiatre ou un médecin peut prescrire une orthèse plantaire.

Les orthèses sont indiquées pour les pieds plats et creux, l'hallux valgus (oignon), la fasciite plantaire, la tendinite, le névrome de Morton, les douleurs aux genoux, au dos et au talon ou de l'arche ainsi que certains problèmes posturaux.

Si votre enfant chute souvent, use ses souliers, se fatigue lorsqu'il marche, se plaint de maux de genoux, ou qu'il marche sur la pointe des pieds, une orthèse plantaire peut être utile.

Le soin par orthèse plantaire chez l'enfant est une prévention efficace.

**Dr Jacob peut traiter des problèmes de toutes sortes tels :**

- Biomécaniques (douleur aux chevilles, genoux, talons)
- Orthèses plantaires adaptées à votre besoin
- Verrues plantaires, œil de perdrix, orteil marteau
- Ulcères
- Fasciite plantaire, épine de Lenoir
- Soins aux diabétiques
- Corne, callosités (cors)
- Infiltration cortisone

Les urgences sont acceptées, ainsi que les assurances. Vous n'avez besoin d'aucune référence médicale pour prendre rendez-vous avec Dr Jacob. Vous pouvez le consulter directement, en communiquant à la Polyclinique du Cap, au 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières 819 370-6468.

[www.podiatreyvanjacob.com](http://www.podiatreyvanjacob.com)

Référence : Ordre des podiatres du Québec

### NE NÉGLIGEZ PAS LA SANTÉ DE VOS PIEDS



- Évaluation de la posture chez l'enfant et l'adulte
- Orthèses plantaires sur mesure
- Verrues plantaires
- Traitement et chirurgie d'ongle incarné
- Soins des pieds, attention particulière pour diabétiques



Geneviève Champagne  
Docteure en médecine podiatrique



Virginie Blanchette  
Docteure en médecine podiatrique

1 819 537-0302

1264, 5<sup>e</sup> Avenue • Shawinigan-Sud

[www.genevievechampagnepodiatre.com](http://www.genevievechampagnepodiatre.com)

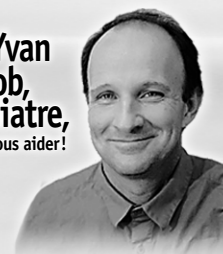
## Mal de pied?

Consultez directement, sans référence médicale

Polyclinique du Cap

700, boul. Thibeau Trois-Rivières • 819 370-6468  
[www.podiatreyvanjacob.com](http://www.podiatreyvanjacob.com)

Dr Yvan Jacob, podiatre, peut vous aider!



Urgences et assurances acceptées

Du 17 au 22 février

## Place à la *Semaine de la Santé des Pieds*

La **SEMAINE DE LA SANTÉ DES PIEDS** aura lieu cette année du 17 au 22 février 2014 dans tous les laboratoires participants, membres corporatifs de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec (AOPQ).

Les orthésistes, membres exclusifs de l'AOPQ partout au Québec et au Nouveau-Brunswick, évalueront la condition biomécanique du patient, entre autres, les problématiques d'appuis des pieds au sol, les limitations des mouvements articulaires, le déplacement et le positionnement des structures en statique et au cycle de la marche ainsi que la présence de perte de sensibilité. Le tout dans le but d'émettre ses recommandations. Cette évaluation biomécanique est offerte

dans tous les laboratoires participants, membres de l'AOPQ, exclusivement pendant la Semaine Nationale de la Santé des Pieds. L'orthésiste travaille conjointement avec le médecin traitant et sous ordonnance médicale.

La santé des pieds est importante ! Consultez un orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec. Ces spécialistes sont présents partout au Québec et au Nouveau-Brunswick. Pour connaître l'orthésiste du pied membre de l'AOPQ le plus près de chez vous, communiquez au 1 888-323-8834 ou consultez le site web :

[www.piedsensante.com](http://www.piedsensante.com)

Source : AOPQ



## Les infirmières en soins podologiques des Pharmacies Marc Dontigny vous invitent à faire vérifier vos pieds

Nos pieds sont souvent de grands négligés. Ils nous supportent toute notre vie, nous leur devons bien d'en prendre soin. La douleur et l'inconfort peuvent vous mener à une posture incorrecte, ce qui peut engendrer plusieurs maux, ailleurs dans votre corps. Alors pourquoi ne pas profiter de la présente semaine de la Santé des pieds pour en faire évaluer l'état.

Les infirmières en soins podologiques des Pharmacies Marc Dontigny sont à votre service pour la santé et le confort de vos pieds. Elles vous prodigueront des services professionnels et des conseils spécifiques à votre état. Ces dernières sont membres de l'Ordre des infirmières et des infirmiers du Québec (OIIQ) et de l'Association des infirmières et des infirmiers en soins de pieds du Québec (AIISPD), elles sont donc à la fine pointe des nouveautés dans le domaine.

D'abord, il faut savoir que chaque soin est personnalisé et que l'infirmière rédigera un dossier personnalisé qui permettra d'assurer un suivi rigoureux de votre état. De plus, tous les instruments employés lors des soins, sont stérilisés à l'aide d'un autoclave.



Un soin de pieds de base comprend : le bilan de santé des pieds, la taille des ongles, l'élimination des kératoses (callosités, cors, durillons, oeuils de perdrix); le gommage; la crème hydratante en massage. Il est également possible de consulter uniquement pour la taille de vos ongles, ou encore pour faire enlever vos callosités.

Parmi les autres soins offerts, il y a le soin des ongles mycosiques (champignons), incarnés et épais. S'ajoutent aussi une gamme complète de soins destinées aux personnes diabétiques ou anticoagulées.

La période des vacances hivernales est amorcée et celle

des vacances estivales arrive à grands pas, alors pourquoi ne pas vous offrir un soin de pieds de détente qui inclut un bain de pieds avec huile hydratante, un soin de pieds de base et pour terminer, un enveloppement à la paraffine. Plusieurs autres techniques sont disponibles. Renseignez-vous auprès des infirmières en soins de pieds de vos Pharmacies Marc Dontigny. Et n'oubliez pas, qu'un reçu pour fin de remboursement d'assurance ou d'impôt vous sera remis.

Ayez la santé de vos pieds à cœur. Consultez une infirmière en soins des pieds de vos Pharmacies Marc Dontigny !

**Soins des pieds**

Maintenant offert!

- + **Durillons, cors et œil-de-perdrix** (entre deux orteils) – épaissement à la suite d'un frottement;
- + **Callosités** – semblables aux cors, elles apparaissent sous les talons, sur la plante des pieds, sur ainsi que sous les orteils.

**SOINS PRODIGUÉS PAR UNE INFIRMIÈRE EN PODOLOGIE**



- + **Crevasse** – la callosité du talon se fend puisqu'elle a perdu sa souplesse et son élasticité;
- + **Ongles incarnés** – un bout d'ongle incrusté dans la peau provoquant une inflammation;
- + **Ongles déformés.**

N'oubliez pas que des pieds en santé vous permettront de demeurer actifs!

**uniprix**  
MARC DONTIGNY

701, boul. Thibeau  
Trois-Rivières  
(secteur Cap)  
819 378-4549

15, rue Fusey  
Trois-Rivières  
(secteur Cap)  
819 378-2828

385, boul. Sainte-Madeleine  
Trois-Rivières  
(secteur Cap)  
819 376-6333

4400, côte Rosemont  
Trois-Rivières  
(coin boul. rigaud)  
819 378-0303

## Le pied en quelques chiffres

- L'ennemi numéro 1 de la santé des pieds... la négligence.
- Un pied est composé de : 5 orteils, 19 muscles, 26 os, 60 ligaments.
- Chaque année, chacun de nous franchit en marchant, une distance équivalente aux 3 000 kilomètres qui séparent Québec de Regina, en Saskatchewan.
- Une personne pesant 135 livres (61,36 kilos) et accumulant 18 908 pas en moyenne par jour, imposera à ses pieds une pression cumulative quotidienne de plus de 2,5 millions de livres.
- Aux États-Unis, 20 % des hommes et 45 % des femmes reconnaissent que leurs souliers leur font mal, mais qu'ils les portent quand même pour respecter la mode.
- 60 % à 70 % des problèmes de pied découlent de facteurs héréditaires.
- Nos pieds et toute la charpente de notre corps reposent sur trois points d'appui.
- 80 % de la population de plus de 60 ans éprouve des problèmes de pied.
- Il existe 5 différents types de pied.

Le podiatre est à vos pieds,  
ce que l'optométriste est à vos yeux et le dentiste à vos dents...

## Alors, qui consulterez-vous pour la santé de vos pieds ?

Êtes-vous de ceux qui trouvent leurs pieds laids, malodorants, gênants ou sans intérêt ? Et vous vous dites : pour quoi consulter un podiatre, quand ces derniers ne me font pas souffrir ? N'oubliez pas que vos pieds sont les premiers à se lever et les derniers à se coucher. Ils sont excessivement sollicités, vous portent au travail, dans vos loisirs. Ils sont votre moyen de transport, votre équilibre, un « équipement » de sport, les fondations de votre corps. Ainsi, la journée où ils ne sont plus capables de vous supporter... c'est toute votre qualité de vie qui s'effondre ! En cette Semaine de santé des pieds, c'est le temps d'en prendre soin...

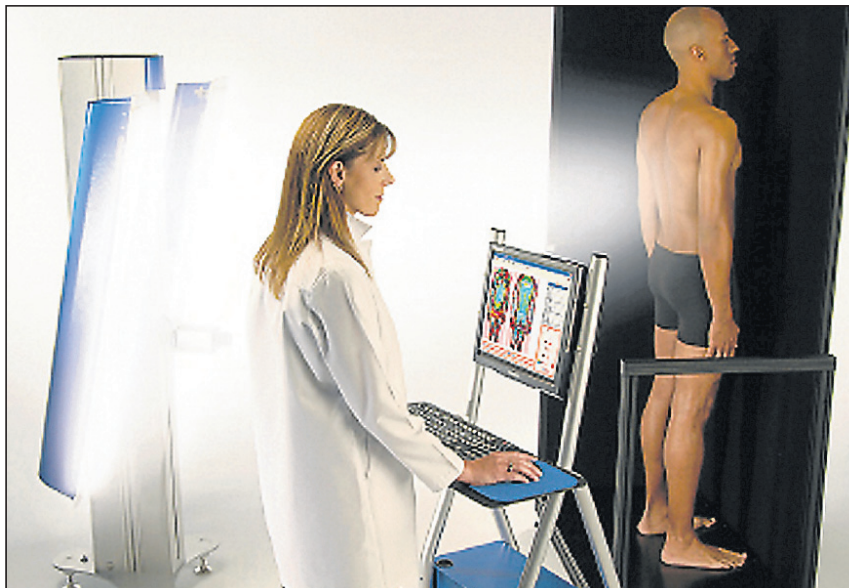
### La clinique

La clinique a évalué plus de 170 000 patients depuis 1996, du nouveau né de 2 semaines au patient âgé de 103 ans. Les docteurs **Philippe Legaré, Nathalie Barbeau et Judith Roelly**, podiatres, ont à cœur de vous offrir des services de haute qualité. Parmi ceux-ci, nous retrouvons l'utilisation d'équipements de pointe tels qu'un système de radiographie numérique (qui permet de réduire de 4 fois l'exposition aux rayons X), un système d'analyse posturale par imagerie, le laser (HE, NE-IR) (traitement de diverses inflammations), un système de stérilisation contrôlé, un laboratoire d'orthèses sur place ainsi que des bains tourbillon.

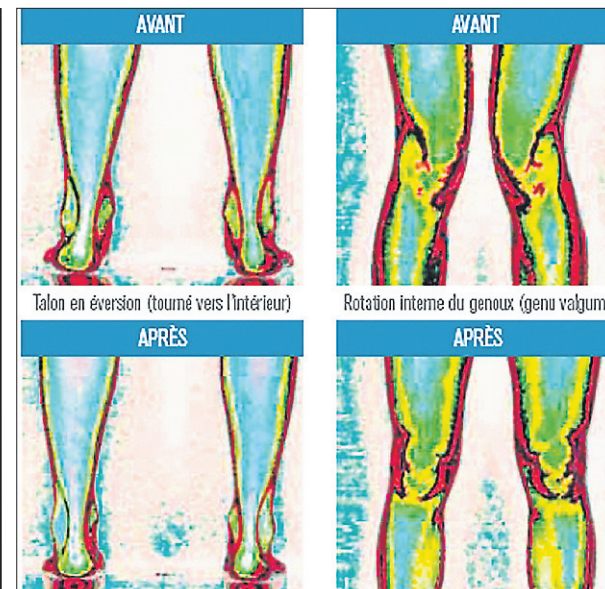
À la clinique, nous savons que la santé des pieds des enfants est importante. Plusieurs affections chez ces derniers peuvent être traitées et ce, dès le plus jeune âge, car la correction pourra alors devenir permanente avec la croissance. Si vous remarquez que votre enfant a les pieds vers l'intérieur, qu'il n'a pas de tolérance à la marche, qu'il déforme ses chaussures ou qu'il a des douleurs aux jambes, un examen chez le podiatre est tout indiqué. De plus, pour les nouveaux parents, sachez que comme pour les yeux et les dents de votre enfant, une vérification des pieds dès l'âge de 1 mois est conseillée.

### Orthèses plantaires Cryos

Pour qu'une orthèse soit vraiment efficace, elle doit être portée de façon régulière. La Clinique prescrit donc l'orthèse Cryos (fabriqué au Québec) qui offre de



Le système d'analyse posturale par imagerie BioVizion permet de mieux comprendre et voir les résultats.



multiples avantages comparativement à l'orthèse conventionnelle. Dynamique et polyvalente, elle peut s'insérer dans presque tous les types de souliers (ville, sports, talons hauts, patins, etc.), il est donc plus facile de porter ses orthèses, ce qui optimise l'efficacité du traitement. Selon le problème à corriger, l'orthèse Cryos peut procurer davantage de flexi-



L'orthèse Cryos offre de multiples avantages comparativement à l'orthèse traditionnelle.

bilité ou de rigidité. Elle assure une meilleure absorption de chocs, **elle ne bloque pas le mouvement naturel du pied, mais le guide plutôt afin de maximiser son efficacité.**

### BioVizion – Système d'analyse posturale par imagerie

La posture étant un aspect physique assez abstrait, il est difficile pour les patients d'en concevoir les problèmes. Un outil de mesure novateur, développé ici-même au Québec, permet aujourd'hui d'évaluer, d'analyser, de mieux comprendre et de visualiser clairement les problèmes posturaux : le **BioVizion**. Il s'agit d'un système d'imagerie non invasif assisté par ordinateur qui capte le reflet de la lumière sur le corps et met en évidence les variations occasionnées par diverses pathologies, souvent liées à un mauvais alignement biomécanique des pieds. Fournissant des données qualitatives et quantitatives pour mesurer efficacement, autant l'état initial du patient que l'évolution en cours de traitement, cette technologie assure un suivi concret et personnalisé afin d'atteindre les objectifs thérapeutiques fixés. L'efficacité du **BioVizion** a d'ailleurs été démontrée scientifiquement, dans le cadre d'une étude publiée en octobre 2008 dans le «*Journal of Foot and Ankle Surgery*.»

Alors pour tout ce qui concerne vos pieds, les docteurs Legaré, Barbeau, Roelly et toute leur équipe se feront un plaisir de vous renseigner et de vous guider avec attention vers le meilleur traitement qui soit.

**\* Les soins podiatriques sont couverts par les assurances personnelles et il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription de votre médecin pour obtenir un rendez-vous.**

### Cas clinique

Gilles travaille en tant que commis de plancher dans votre supermarché préféré. Depuis quelques mois, il a de la difficulté à terminer ses journées à cause de ses douleurs au talon. Les premiers pas le matin sont très douloureux et après un repos bien mérité, voilà que ses douleurs reprennent de plus belle. Excédé, il décide de se présenter à notre

clinique. Voici comment les choses se sont déroulées :

- 1) Examen clinique de sa condition avec radiographie numérique permettant d'établir le diagnostic d'Épine de Lenoir.
- 2) Examen biomécanique, imagerie BioVizion et analyse de la démarche. Le diagnostic : affaissement des arches plantaires qui entraîne l'étirement du fascia plantaire causant la douleur au talon.
- 3) Traitements à la clinique. Si la biomécanique est légèrement déficiente ou normale, le traitement pourrait consister à faire du laser HeNe, des thérapies manipulations (ART ou MPI) ou des tapings. Si la biomécanique est déficiente, il se peut qu'un traitement par orthèses plantaires soit recommandé. Dans les cas extrêmes, l'infiltration du talon à la cortisone pourrait être proposée.
- 4) Recommandations pour la maison. Le premier traitement consiste à mettre de la glace, faire des étirements et prendre les anti-inflammatoires prescrits par votre podiatre, si votre santé vous le permet.

<sup>1</sup> Disponible en exclusivité en Mauricie, à la Clinique podiatrique Legaré & Barbeau.

**Les docteurs  
Legaré,  
Barbeau et Roelly  
podiatres,  
ont à cœur  
de vous offrir  
des services  
de haute qualité**  
**3675, rue  
Chanoine-Moreau  
Trois-Rivières  
819 693-9393  
www.clinique  
podiatrique.com**

## Podiatre ou Orthésiste ?

Le **podiatre** est autorisé par la loi à évaluer les conditions pathologiques du patient, poser un diagnostic et élaborer un plan de traitement (médical, mécanique (orthèses), pharmaceutique, chirurgical) comprenant des suivis rigoureux. Il est habilité à faire des radiographies, prescrire des médicaments et des orthèses sur mesure. Pour pratiquer, le podiatre doit détenir un doctorat de premier cycle totalisant 4 083 heures de formation universitaire et être membre de l'Ordre des podiatres du Québec, dédié à la protection du public.

Pour plus d'informations : [www.ordredespodiatres.qc.ca](http://www.ordredespodiatres.qc.ca)

L'orthésiste/prothésiste détient une formation collégiale technique de 2 715 heures, lui permettant de fabriquer et concevoir les orthèses sur mesure, suite à une prescription détaillée du médecin. Selon la loi, il n'est pas autorisé à diagnostiquer ou à prescrire des traitements. En tout temps, le médecin prescripteur demeure responsable du traitement et du suivi.

Pour plus d'informations : [www.aopq.ca](http://www.aopq.ca)

DEPUIS 1996



CLINIQUE PODIATRIQUE  
**LEGARÉ & BARBEAU**

# POUR SE REMETTRE SUR PIED

**Nouveau**  
infirmière en  
soins de pieds

**Orthèses CRYOS**  
minces et polyvalentes,  
faciles à porter en tout temps



Système d'imagerie  
**BIOVISION** pour mieux analyser  
vos douleurs, voir et mesurer vos progrès

- Évaluation de la posture
- Podopédiatrie (1 mois et plus)
- Radiographie numérique
- Thérapie au laser
- « Bain-tourbillon »
- Ongles incarnés  
et verrues plantaires



**cliniquepodiatrique.com | 819 693.9393**

3675, boul. du Chanoine-Moreau, Trois-Rivières (Québec) G8Y 5M6

**Dr<sup>e</sup> Nathalie Barbeau**, podiatre

**Dr Philippe Legaré**, podiatre

3410140

## Une chaussette thérapeutique signée L'Angéline

Qui pourrait résister à la douceur des chaussettes Kidmohair de L'Angé-laine ?

Enfilez-les pour connaître leur confort et leur chaleur exceptionnels. Depuis des années, elles sont reconnues pour leurs qualités uniques, telles : **douceur, lustre, élasticité, résistance à l'usure**. Elles ont cette grande capacité à absorber l'humidité du pied et à prévenir les ampoules.

La chaussette **thérapeutique sans élastique**, sans compression sur la jambe, est idéale pour les personnes ayant des problèmes de circulation, de diabète, ou souffrant de la maladie de Raynaud. Rien d'étonnant à ce que les podiatres et les infirmières en soin de pieds la recommandent.

### Nouvelle Boutique en ligne

Les personnes qui désirent se procurer ces chaussettes peuvent le faire via la nouvelle boutique en ligne, au **www.langelaine.com** ou consulter les différents points de vente à travers le Québec.

De plus, afin de marquer le coup d'envoi de ce nouveau site, L'Angéline lance un



concours : décrivez votre expérience avec vos tricots préférés de L'Angéline. En quelles occasions les portez-vous ? Sont-ils des compagnons qui vous suivent partout ?!

Écrivez à **info@langelaine.com** et courez la chance de gagner la gamme complète des chaussettes Kidmohair de L'Angéline.

Vous avez jusqu'au dimanche 2 mars 2014 pour participer au concours.

### Chaussette Thérapeutique sans élastique



Confort  
Chaleur  
Douceur  
Puissant pouvoir d'absorption  
Prévient les ampoules

RABAIS DE  
**15%**  
à l'achat de ce produit\*



Boutique L'Angéline  
14 935, boulevard Bécancour  
Bécancour (Sainte-Angèle)  
Face au quai  
819 222-8181 1 866 600-3822



**L'ANGÉLINE**  
www.langelaine.com

\* Offre valide jusqu'au 21 mars 2014, à la boutique de Sainte-Angèle seulement.

## Les pieds de votre enfant sont-ils en santé ?

Pour se développer normalement et se renforcer, les pieds de l'enfant ont besoin d'un terrain de marche naturel accidenté qui offre de multiples points d'appui. Toutes les surfaces dures et uniformes de nos planchers éliminent ces effets bénéfiques et obligent les pieds à un mouvement répétitif traumatisant. Des déformations permanentes et douloureuses sont souvent causées par les mouvements de compensation.

Vous n'avez qu'à regarder les chaussures de vos enfants : elles témoignent de ces déformations. Bien souvent, des douleurs dites de croissance, des douleurs aux genoux, un manque de résistance à la marche, une instabilité des chevilles sont causées par ces déformations. Lorsqu'il y a usure inégale des chaussures, c'est qu'il existe un déséquilibre des points d'appui du pied.

Aussi, certaines postures adoptées par les

enfants peuvent engendrer à long terme des problèmes de démarche. Il convient donc de discerner les bonnes postures des mauvaises et de veiller à favoriser les premières.

### Conseils utiles

Vérifiez périodiquement s'il y a des rougeurs sur les pieds de vos jeunes enfants, rougeurs qui pourraient être causées par des bottines mal ajustées. Habituez votre enfant à garder de bonnes positions lors de ses activités. Évitez les pyjamas et les bas trop courts qui pourraient créer de mauvaises pressions sur son avant-pied. Utilisez aussi des bas de coton pour éviter de générer une chaleur inutile dans la chaussure. Finalement, achetez des chaussures en cuir pour vos enfants afin de permettre une bonne aération de la transpiration.

## Capsule informative de la Clinique podiatrique Sébastien Milot

### Qu'est-ce qu'un ongle incarné ?

Un ongle incarné se forme lorsqu'une partie de l'ongle existant irrite la peau du sillon de l'ongle, créant ainsi une plaie.

### Symptômes

Les premiers signes sont une rougeur et une douleur au niveau du sillon où s'est formé l'ongle incarné. Cette douleur peut être amplifiée par un soulier trop grand, trop petit ou à talon. Plus il progresse, plus la rougeur et la douleur s'intensifient, jusqu'à éprouver des douleurs par simple frottement de tissus. Si aucun traitement n'est prodigué, la peau peut s'infecter et créer une masse rouge et sensible que l'on nomme granulome.

### Évaluation

On doit d'abord évaluer l'ampleur du problème, la présence d'infection ou de granulome. Ensuite, la forme de l'ongle est importante. En effet, les ongles plats ou très courbés ne possèdent pas le même pronostic.

### Traitement

Le traitement dépendra de



l'évaluation et des besoins du patient. Généralement, un ongle incarné à forme plate et non infecté peut nécessiter qu'une coupe à angle pour dégager la partie incarnée. Cependant, dans le cas d'ongles incarnés récurrents, très courbés ou infectés, une chirurgie peut être envisagée.

Cette chirurgie se nomme une matricectomie, elle consiste à couper la partie incarnée de l'ongle et enlever la racine correspondante de façon perma-

nente. Ainsi, la partie saine de l'ongle est épargnée et le problème est résolu de façon définitive. Cette procédure s'effectue sous anesthésie locale et cause un minimum d'inconfort.

**Pour plus d'information :**  
**Clinique podiatrique Sébastien Milot**  
4825, boul. des Forges  
bureau 202 - Trois-Rivières  
819 841-1456

[www.podiatre3r.com](http://www.podiatre3r.com)



**CLINIQUE PODIATRIQUE**  
**SÉBASTIEN MILOT D.P.M.**

**RENDEZ-VOUS RAPIDES**



ORDRE  
DES **PODIATRES**  
DU QUÉBEC

Votre pédiatre pour l'évaluation, le diagnostic et le traitement :

- Analyse biomécanique de l'enfant et de l'adulte
- Orthèses plantaires sur mesure
- Verrues plantaires, cors et callosités
- Douleur au talon, fasciite plantaire et épine de Lenoir
- Ongles incarnés et déformés
- Usure anormale des souliers
- Soins diabétiques
- Fractures et entorses



819 841-1456

4825, boul. des Forges, Trois-Rivières  
[www.podiatre3r.com](http://www.podiatre3r.com)

# Bien chausser pour des pieds en santé

Dans le cadre de la semaine de la santé des pieds, nous vous dévoilerons l'élément clé pour prévenir la plupart des problèmes fréquemment rencontrés en podiatrie. En effet, cet élément est aussi banal que la fameuse chaussure que vous enfileriez tous les jours ! L'humain fait, en moyenne, 10 000 pas par jour; alors, s'il porte des chaussures mal adaptées, il pourrait s'exposer à des problèmes au niveau de ses pieds, de ses genoux, voire même de ses hanches et de son dos.

Tout d'abord, le meilleur moment pour acheter vos chaussures est la fin de la journée, car vos pieds ont tendance à enfler. Cela vous évitera un achat de chaussures mal adaptées à votre morphologie. **Il existe quatre critères à respecter pour choisir le bon produit.**

- Une chaussure de préférence lacée avec un talon est de

1 cm à 3 cm plus élevé qu'à l'avant-pied.

- Une chaussure suffisamment large pour éviter les compressions nerveuses ou les difformités (hallux valgus) et suffisamment longue pour empêcher les traumatismes aux ongles et aux orteils.

Il est facile de visualiser les deux critères précédents en sortant la semelle intérieure de la chaussure et en se mettant debout sur celle-ci ; il est primordial qu'aucune partie de votre pied ne déborde.

- Une chaussure coussinée avec un renfort arrière rigide et qui se plie à la base des orteils. La rigidité de la chaussure stabilisera votre pied lors de la marche et permettra d'éviter des entorses de chevilles ou des fasciites plantaires. Tenez-vous loin des chaussures ultras flexibles de type pantoufles.
- Lors de l'essayage des

souliers, vous devez vous assurer que la profondeur est adéquate afin d'éviter les durillons liés aux points de frictions.

Ce que vous devez retenir de cette capsule santé est que ce n'est pas parce qu'un soulier est à la mode qu'il convient à votre morphologie ! Il est possible de faire un compromis entre santé et beauté; ceci vous permettra d'éviter les conséquences néfastes des chaussures mal adaptées.

Bon magasinage et surtout bonne marche !

**Marie-Christine Bergeron et Gabrielle L'Écuyer Lapierre,**

**Diplômées de l'UQTR au doctorat en médecine podiatrique en 2012**



## De nombreuses affections guettent vos pieds !

Le pied est une structure anatomique complexe, qui supporte le corps, le propulse et s'adapte au sol lors de la marche. De nombreuses affections peuvent cependant l'atteindre, ce qui peut entraîner de la douleur ou une limitation des mouvements. Heureusement, les podiatres sont là pour apporter des solutions.

Parmi les principales affections du pied qui peuvent survenir, on note les verrues plantaires. Celles-ci sont causées par le virus du papillome humain qui pénètre sous la peau aux points de pression ou à la suite d'une blessure au pied. Le podiatre peut venir à bout des verrues plantaires très rapidement grâce à diverses méthodes de traitement.

Les cors et callosités sont fréquents lorsque les gens portent des chaussures mal ajustées. Ils peuvent aussi être dus à une instabilité mécanique du pied, laquelle peut être évaluée par un podiatre. Ce dernier peut traiter de manière sécuritaire et stérile les cors et callosités, procédé qu'il n'est pas recommandé de faire soi-même à la maison.

Les ongles incarnés, les mycoses, le pied d'athlète, l'oignon et l'orteil marteau font aussi partie de la liste de problèmes qui peuvent être traités par les podiatres. Finalement, la fasciite plantaire, aussi appelée « syndrome de l'épine de Lenoir », amène bon nombre de personnes à consulter chaque année.

Quel que soit le problème qui affecte vos pieds, les podiatres pourront vous guider vers les meilleurs traitements.

# Soulagez vos pieds!

TRAITEMENTS

- Soins de pied
- Cors, verrues et durillons plantaires
- Callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.
- Problèmes légers et sévères : épine de Lenoir, pieds diabétiques et arthritiques, etc.

SERVICES

- Orthèses
- Radiographies
- Coupe d'ongles
- Chirurgies mineures
- Attention spéciale aux patients diabétiques

clinique

podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières

[www.uqtr.ca/clinique.podiatrique](http://www.uqtr.ca/clinique.podiatrique)

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES  
UQTR

819 376-5104

# LA SEMAINE DE LA SANTÉ DES PIEDS

on y voit!

## La Clinique du pied Équilibre

# Pour en finir avec les maux de pieds, de genoux, de hanches et de dos

Saviez-vous que l'orthèse plantaire constitue une excellente solution pour mettre fin à tous ces maux ? En effet, son rôle est de rééquilibrer les points de pression sous les pieds et de réaligner ces derniers avec les membres inférieurs afin de corriger différents problèmes biomécaniques liés à la posture, à la marche ou à la course.

Utilisant des techniques d'évaluation et des équipements sophistiqués, les orthésistes sont en mesure de détecter et corriger une mauvaise répartition du poids, un désalignement de la cheville, des points de pression excessifs ou une inégalité des membres inférieurs qui causent les maux de pieds, de genoux, de hanches et de dos.

Avec des succursales aux quatre coins de la province dont notamment à Nicolet, Trois-Rivières, Shawinigan, Louiseville et La Tuque, la Clinique du pied Équilibre est le plus grand réseau d'orthésistes au Québec. On y conçoit des orthèses plantaires personnalisées d'une précision, d'un confort et d'une qualité inégalée grâce à la technologie *Expert-Fit™*, un logiciel d'évaluation et de fabrication exclusif et breveté qui propose une ingénierie active de la forme du pied en 3 dimensions. Qu'elles soient vouées aux chaussures de marche, de course, aux bottes de ski ou aux talons hauts, les



**Nancy Paquin,**  
orthésiste-prothésiste et  
gestionnaire des succursales  
mauriciennes de la Clinique  
du pied Équilibre.

orthèses *Expert-Fit™* assureront tout le confort et l'efficacité biomécanique souhaitée.

Chef de file dans la conception et la fabrication d'orthèses plantaires sur mesure, l'équipe de la Clinique du pied Équilibre combine technologie de pointe, expertise et professionnalisme, tel qu'en témoigne madame Denise Marshall, cliente à la succursale de Trois-Rivières. « *Deux jours après avoir installé mes orthèses dans mes souliers, à ma grande surprise, je n'ai plus du tout de maux de jambes, de genoux, de sciatique et de hanches. J'ai recommencé à marcher, et surtout, je fais mes journées comme avant.* »

### Une approche clinique attentionnée et personnalisée

Lors de la visite initiale, l'orthésiste évalue les besoins de chaque patient en le questionnant sur les raisons qui le portent à consulter afin de récolter des renseignements déterminants dans la conception personnalisée des orthèses, en fonction de sa condition et de ses besoins.

L'orthésiste procède ensuite à l'évaluation clinique, un examen des membres inférieurs incluant l'évaluation de la posture et de la marche, l'analyse informatisée des répartitions de la charge sous

les pieds, de l'équilibre postural ainsi qu'une mobilisation articulaire. Il évalue également les déformations et limitations fonctionnelles, l'état de la circulation sanguine, l'apparence de la peau et des ongles et autres signes cliniques. Un moulage numérisé des pieds est ensuite réalisé puis transmis aux logiciels de fabrication afin de concevoir les orthèses par procédé de robotisation. Un technicien assure leur finition.

C'est à ce moment que l'orthésiste convoque son patient afin de le guider dans l'installation des orthèses et prendre soin de les ajuster, au besoin. Il s'assure également que les chaussures du patient soient conformes à ses besoins et le conseille, le cas échéant.

Tout au long de l'année suivant l'achat, l'orthésiste de la Clinique du pied Équilibre offre le soutien nécessaire au patient afin de répondre aux questions liées aux orthèses et à leur port. Il y apportera les corrections nécessaires, au besoin, les frais de rendez-vous et de modifications étant offerts gratuitement pour une durée d'un an.

N'hésitez pas à consulter un spécialiste de la Clinique du pied Équilibre en prenant rendez-vous dès maintenant :

1 877 785-7433

[www.cliniquedupiedequilibre.com](http://www.cliniquedupiedequilibre.com)  
L'évaluation est gratuite !



## Maux de pieds, de genoux ou de dos ? FAITES CONFIANCE AU PLUS GRAND RÉSEAU D'ORTHÉSISTES AU QUÉBEC.

### ORTHÈSES PLANTAIRES SUR MESURE

- **Technologie** avant-gardiste et brevetée
- Admissibilité à la plupart des **régimes d'assurance**
- **Plusieurs choix d'orthèses** disponibles, incluant les orthèses fines.

**ENLÈVE-CALLOSITÉS GRATUIT!**

Présentez cette annonce lors de votre ÉVALUATION GRATUITE.

Valable jusqu'au 15 mars 2014.



Clinique du pied

# ÉQUILIBRE

ÉVALUATION GRATUITE

TROIS-RIVIÈRES • 2, Des Ormeaux, suite 500 | NICOLET • 1525, boul. Louis-Frédérice  
LOUISEVILLE • 255, Avenue St-Laurent, suite 103 | LA TUQUE • 558, Rue Commerciale  
SHAWINIGAN • 2890, 5<sup>e</sup> avenue

1 877 785-7433

819 909-6196