

Hygiène des pieds

Autor(en): **Sauvant**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **La Croix-Rouge suisse : revue mensuelle des Samaritains suisses : soins des malades et hygiène populaire**

Band (Jahr): **25 (1917)**

Heft 9

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-549063>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

exigent que les infirmières qu'ils occupent portent un costume uniforme, ceci afin de faciliter un contrôle parfois très difficile et toujours indispensable; il ne s'agit pas là d'un costume religieux, c'est la tenue réclamée par un patron à ses employés.

Certaines administrations, comme les chemins de fer, par exemple, ont accepté, depuis quelques années, de laisser circuler dans leurs trains les infirmières à demi-tarif, mais à condition qu'elles portent un costume qui permette à leurs guichetiers et à leurs contrôleurs de savoir à qui ils ont à faire.

Depuis que l'Europe est en guerre, d'autres faits ont surgi; les infirmières sont appelées à fonctionner dans des convois de grands blessés, dans des trains d'évacués, dans des hôpitaux militaires, et la Direction de la Croix-Rouge nous a exprimé le désir que les infirmières de « La Source » qui remplissent ces fonctions aient toutes le même vêtement.

Quant au second point, le manque de tact et de goût que l'on constate dans l'habillement d'un très grand nombre de femmes, il est tellement évident que nous ne croyons pas devoir en donner beaucoup de preuves. — Nous dirons seulement qu'une garde-malade qui s'approche d'un

lit, pour soigner un blessé, avec une jupe qui s'arrête à mi-jambe et avec une blouse transparente ou échancrée, se rend impossible et inutilisable.

Que faire?

C'est en somme assez simple. — Il n'est pas question de revenir au costume religieux, sous quelque forme que ce soit. — Pas question de robe noire, pas question de bonnet empesé, imposé par une institution comme vêtement unique et exclusif de toutes ses élèves, mais nous estimons qu'il est utile et nécessaire d'habituer les gardes-malades laïques, pendant leur apprentissage, à porter un vêtement simple, d'une coupe toujours modeste, facile à nettoyer. Ensuite une fois le diplôme obtenu, il faut que chaque hôpital ait le droit d'exiger de son personnel la tenue que ses médecins et son administration estiment la plus pratique pour le travail qui lui est confié.

Ces exigences n'ont plus rien à faire avec les ordres religieux, ces uniformes ne peuvent pas être confondus avec ceux exigés dans les institutions monastiques, ils sont simplement rendus indispensables par les exigences de l'hygiène moderne et par la folie de la mode.

D^r CHARLES KRAFFT.

Hygiène des pieds

Les soins hygiéniques des pieds ont essentiellement pour but de conserver à ces organes la faculté de porter aisément le poids du corps.

Les « pieds délicats » sont souvent l'origine d'un mauvais état de santé; la gêne et les douleurs qui en résultent pendant qu'on est livré à ses occupations journalières vous obligent à une tension sou-

tenue des nerfs et souvent vous empêchent de prendre assez d'exercice musculaire pour jouir d'une bonne santé.

Généralement, on ignore que ces inconvénients pourraient être évités dans une large mesure au moyen de soins intelligents et assidus. Dans la majorité des cas, les « pieds délicats » proviennent d'un manque de précautions et ne sont pas

lus à une conformation défectueuse dès la naissance.

Le pied est composé de 26 petits os unis entre eux par des ligaments et maintenus en place par l'action d'un grand nombre de muscles. Il faut savoir que la solidité du pied dépend en premier lieu du bon fonctionnement de ces muscles et que si quelque chose s'y oppose, principalement les souliers mal conformés, il en résultera une faiblesse de cet organe. La peau du pied possède une grande vitalité dans toute son étendue. Elle est parcourue en tous sens par des vaisseaux sanguins et lymphatiques et elle est sillonnée par des ramifications nerveuses qui la rendent excessivement sensible. Partout où les pressions n'exercent pas leur influence, elle jouit d'une finesse et d'une élasticité remarquables. C'est à cause de cette riche organisation que les douleurs ressenties sont habituellement si vives.

L'hygiène bien comprise des pieds doit envisager les points suivants: 1° l'usage de souliers rationnels; 2° la libre circulation du sang dans le pied; 3° le maintien de la température, de l'état de moiteur et d'humidité dans des conditions normales; 4° l'activité des muscles du pied.

Chaussure. — L'habitude de recouvrir les pieds de chaussures plus ou moins souples a été imposée à l'homme, depuis des siècles, par les nécessités matérielles des climats jointes aux usages de la vie sociale. Pour assurer le bien-être de l'individu, il n'y a peut-être aucune partie de l'habillement qui demande à être aussi exactement ajustée que les souliers. S'ils sont trop grands, ils vous causent du malaise, des cors, des durillons, des oignons, vous rendent irritables, etc.; s'ils sont trop petits, ils vous procurent tous ces désagréments et d'autres encore. Ils gênent à l'exercice musculaire, provoquent des dou-

leurs, des difformités et rendent les pieds sensibles au froid. Mais, malgré nos connaissances pratiques, les exigences de la mode rendent presque impossible l'achat de souliers rationnels.

De nos jours, il y a des « cordonniers orthopédistes » qui font sur mesure des souliers tout à fait irréprochables; mais ils sont généralement très chers. Les chaussures confectionnées suivent la mode et, si on en trouve de correctes au point de vue anatomique, on est presque sûr qu'elles manquent de style. Dans les souliers modelés sur des formes défectueuses, le poids du corps est déplacé du côté externe du pied au lieu d'être porté, comme il devrait l'être, au-dessus d'une ligne tirée du milieu du talon au milieu du gros orteil. Si, à de tels souliers, on ajoute de hauts talons, dirigés obliquement vers le milieu de la semelle, la démarche n'est plus naturelle. Le poids du corps est alors supporté par les orteils; les ligaments des différentes articulations sont forcés, spécialement ceux de la colonne vertébrale, des genoux, des chevilles et des orteils. Les muscles de la partie postérieure de la jambe n'accomplissent pas leur tâche entièrement. Les orteils surmenés sont déviés de leur axe naturel et l'on voit se produire une difformité bien fréquente, plus ou moins gênante et toujours disgracieuse, connue sous le nom de chevauchement des orteils. Dans certains cas, des tendons importants de la cheville sont déplacés et l'individu se met à boiter.

Que de douleurs, que d'accidents ne supprimerait-on pas en sacrifiant un peu moins à la mode!

Les souliers devraient s'adapter exactement aux contours du pied, mais, en même temps, ne pas gêner les mouvements des différentes articulations. Ils devraient avoir de larges semelles épaisses, mais suffisamment flexibles; des talons larges et bas;

de la place en suffisance, à la région des orteils, pour ne pas comprimer ceux-ci. Du côté externe, la courbure de la semelle doit suivre exactement le bord du pied; mais, du côté interne, la courbure doit être à peine marquée. Enfin, pour que le soulier soit absolument correct, il doit supporter le poids du corps aux endroits indiqués par la nature.

Nous admettons franchement que des souliers qui répondent à toutes ces exigences sont mal commodes pour beaucoup de personnes. Mais c'est seulement parce que leurs pieds sont devenus difformes. Dans ce cas, il faut diriger ses efforts pour rendre graduellement au pied sa forme primitive et normale.

Le choix des chaussures a une énorme importance dès l'enfance. Heureusement, on peut se procurer dans presque chaque endroit des souliers à peu près corrects pour enfants, mais il reste encore des perfectionnements à y apporter.

Il n'y a rien de plus absurde que la coutume de changer la forme des chaussures chaque saison, simplement pour introduire une nouvelle mode. Cela n'aurait pas lieu si facilement si les gens savaient ce qu'on doit exiger de bons souliers et s'ils se montraient plus exigeants pour en obtenir. Le fabricant se verrait obligé de satisfaire à ce désir légitime dès que se généraliserait la demande de souliers corrects. C'est donc au public qu'appartient le remède et ce même public devrait apprendre qu'au point de vue de l'hygiène et de l'esthétique, ce n'est pas le « petit pied pointu » avec haut talon qui est l'idéal. Le pied de l'Apollon du Belvédère ou celui de la Vénus de Milo, n'est pas conformé ainsi. C'est une véritable difformité appartenant à la même catégorie que la taille contrefaite.

Au fond, la seule règle à observer, c'est que les chaussures doivent être faites pour

le pied et non pas le pied pour les chaussures.

La libre circulation du sang dans le pied. — En laçant les souliers trop serrés, et particulièrement au haut de la tige, et en portant des jarretières étroites, les veines superficielles qui ramènent le sang des différentes régions du pied sont souvent comprimées. Il en résulte une congestion plus ou moins passive qui est non seulement gênante, mais qui peut entraîner des troubles sérieux. Par conséquent, il faut éviter, en tout temps, ce qui entrave la libre circulation dans les organes de locomotion.

Maintien de la température, de l'état de moiteur et d'humidité dans des conditions normales. — Quoique les meilleures chaussures ne répondent pas aux conditions pouvant assurer une transpiration normale et le maintien d'une température égale pour le pied, il y a pourtant, à ce point de vue, des souliers préférables à d'autres. Ainsi, les souliers en cuir verni méritent bien des critiques, parce qu'ils ne livrent pas passage à l'évaporation de la sueur. Dans de tels souliers, le pied est surchauffé pendant la marche; mais, quand on s'assied ensuite, on risque de sentir le froid aux pieds. Les bas ou les chaussettes rendus humides et par conséquent bons conducteurs, laissent, en effet, partir la chaleur. C'est à cause de leur surface brillante que ces souliers rayonnent si facilement le calorique et qu'ils sont froids à porter en hiver. Et c'est parce qu'ils empêchent l'évaporation de la sueur, qu'ils sont très chauds pendant l'été. Ces souliers chaussent très bien, il est vrai, mais il faut les réserver pour les occasions et non pas pour l'usage ordinaire.

L'introduction des souliers en cuir brun pour l'été a été un grand progrès. Ce cuir est poreux et sa couleur absorbe moins la chaleur. La mode a cherché à s'en passer

il y a quelques années, mais ils sont maintenant plus populaires que jamais et nous avons ainsi une preuve que le public peut obtenir du fabricant le soulier qu'il désire, quand il sait insister pour l'avoir.

En résumé, les pieds doivent être au sec et maintenus dans un état de chaleur modérée; il faut donc éviter tout ce qui nuit à ces conditions. Les souliers et les bas ou chaussettes doivent être changés aussi fréquemment que c'est nécessaire pour ne pas enfreindre les règles données ci-dessus.

Activité des muscles du pied. — Il est des cas où tous ces soins hygiéniques sont rigoureusement observés et où, cependant, les pieds sont incapables de remplir la tâche qu'on est en droit d'exiger d'eux. Comme nous l'avons fait remarquer dans notre introduction, l'activité du pied, en portant le poids du corps, n'est pas passive, mais active. Les muscles doivent concourir à maintenir les os en place pendant la station debout et ils doivent accomplir les mouvements pendant la marche. C'est pour cette raison que la culture physique du pied consiste d'abord à fortifier ces muscles, ensuite à les faire travailler rationnellement.

Du moment que les muscles les plus employés sont les fléchisseurs des orteils, nous devons les fortifier par des exercices appropriés, comme par exemple ceux qui consistent à appuyer de toute notre force avec les orteils sur le plancher ou contre le pied du lit; à s'élever sur la pointe des pieds; à faire l'exercice de gymnastique bien connu d'accroupissement et flexion sur les jarrets, etc.

Parmi les bonnes habitudes à prendre, mentionnons en premier lieu celle qui consiste à marcher ou à courir les pieds tournés en avant au lieu de les tenir dirigés

en dehors. Dans les articulations « à charnière » comme la cheville, les os doivent se mouvoir dans un plan perpendiculaire à l'axe du mouvement et, dans le cas en question, cela est seulement possible avec le pied dirigé en avant. C'est une erreur d'enseigner aux enfants à diriger la pointe du pied en dehors pour la marche. Ils ne le feraient pas naturellement si on ne les y rendait pas attentifs et si on les chaussait convenablement.

A ces exercices, on pourrait ajouter l'habitude de fléchir tous les orteils à chaque pas comme si on voulait les enfoncer dans le sol. Cela met en jeu les muscles qui élèvent le talon et l'habitude une fois prise et répétée régulièrement maintient leur vigueur. Mais n'oublions pas pour terminer que, dans tous les exercices propres à fortifier les muscles du pied, on doit procéder graduellement et avec modération. Quand les pieds ont été affaiblis par manque de soins et de précautions, il faut commencer les exercices petit à petit, les augmenter jour après jour et, dans aucun cas, ne commettre l'erreur de leur imposer une tâche trop pénible. La fatigue empêcherait le bon fonctionnement des articulations et permettrait au poids du corps de forcer les ligaments qui se détendraient à la longue et laisseraient le pied dans un état encore pire qu'avant le traitement.

Chacun connaît l'importance de la marche comme excellent moyen de développer l'activité musculaire en général. Notre but est d'engager le public à observer ces quelques règles d'hygiène qui permettent d'assurer le bon fonctionnement des pieds dans le mécanisme de la locomotion.

L^s SAUVANT, Pédicure, Neuchâtel.

(Tiré des « Feuilles d'hygiène ».)