



PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

Les pieds des coureurs et des trailers ne sont pas réputés pour être les plus jolis... Souvent parsemés d'ampoules ou de ses séquelles, d'ongles épaissis ou noirs ou recouverts par endroit d'hyperkératoses le problème n'est pas qu'esthétique, car bien souvent c'est gênant et même douloureux ! Comment éviter ces soucis de pieds et comment les soigner ?

PAR ALEXANDRE CHERPIN, PODOLOGUE DU SPORT,
MEMBRE DE MEDI X-TREM

PHOTOS : Y-M QUÉMENER, J-M MOUCHET, A. CHERPIN

La fameuse « corne » que l'on peut retrouver sur nos pieds correspond en fait à des zones d'hyperpression du pied dans la chaussure. Agressée, la peau s'épaissit pour se protéger. Quelque fois, l'induration concerne uniquement la couche superficielle de la peau (épiderme), on parle de **durillon**. Cependant, dans d'autres cas, l'hyperkératose prolifère en profondeur dans la peau, sous forme d'un clou de corne qui s'enfonce dans la couche moyenne de la peau (derme), à l'origine d'un **cor**, généralement plus douloureux que le durillon car plus profond.

Les hyperpressions à l'origine de ces pathologies peuvent avoir plusieurs origines (hallux-valgus (= oignon), griffe d'orteil, pied creux...) et prennent évidemment plus d'ampleur à la course ou les zones de corne deviennent des zones privilégiées de **frottements** à l'origine d'ampoule, blessure la plus fréquente des trailers car la corne est induite par des frottements mais augmente réciproquement les frottements... c'est un cercle vicieux !

L'ampoule correspond quant à elle à un décollement de l'épiderme qui se sépare du derme formant une petite vésicule remplie de sérosité, correspondant à la fameuse « cloque ». Bien souvent elle peut être évitée, en prenant soin de ses pieds AVANT les épreuves, mais surtout régulièrement tout au long de l'année. Pour ce faire, si vous êtes sujet à ces lésions il convient de consulter régulièrement votre **podologue du sport** pour réaliser un **soin de pédicurie** qui consistera à **débrider** la corne afin de supprimer les cors et durillons et ceci dans le but d'éviter les frottements sur ces zones fragiles à la course.

Cependant, nous ne sommes pas tous égaux ; le capiton plantaire est plus ou moins fragile suivant les personnes et alors que certains trailers ne seront jamais embêtés par une ampoule, d'autres devront s'astreindre à une préparation des pieds pour éviter ces

“Nous ne sommes pas tous égaux devant les agressions faites aux pieds”





lésions ; on parle alors de **tannage** du pied, qui consiste à renforcer la peau plantaire.

Même si les lésions de la peau sont les plus fréquentes, l'atteinte des ongles n'est pas en reste. Deux grandes pathologies ressortent chez le trailleur :

Tout d'abord l'**hématome sous-unguéal**, pathologie omniprésente en trail, court ou long, mais surtout sur des sentiers imposant un fort dénivelé négatif où dans les descentes, le pied glisse vers l'avant pour buter contre le bout de la chaussure, à l'origine de **microtraumatismes** répétés des ongles.

Du sang se collecte alors sous la tablette unguéale qui devient **noire** et ne pouvant s'évacuer, le sang va soulever l'ongle en s'accompagnant de **douleurs lancinantes** souvent intenses. Généralement, l'hématome sous un ongle trouve son origine dans un mauvais choix de la **pointure** des chaussures de trail, souvent trop petites mais sachez aussi qu'un ongle épaissi (par exemple à cause d'une mycose) peut aussi favoriser l'hématome en augmentant les frottements dans la chaussure. Un soin de pédicurie qui consistera à désépaissir les ongles est alors la solution adéquate; mieux vaut là aussi le faire faire **10 à 15 jours avant l'épreuve**.

Deuxième pathologie unguéale : l'**ongle incarné** ; il n'est lui pas spécifique du trailleur ni du coureur à pied mais peut survenir en cas d'ongles mal coupés, notamment là aussi dans les descentes où le pied bute dans le bout de la chaussure. Si en plus vous transpirez beaucoup, les bourrelets de peau entourant l'ongle macèrent et se fragilisent, favorisant la pénétration dans la peau de l'éventuel éperon d'ongle malencontreusement laissé à la coupe. Le soin de pied chez un podologue du sport aura alors



pour but de **couper** harmonieusement les ongles, de façon à ce qu'il n'y ait aucun conflit dans les coins ni dans les sillons près des ongles.

Indolore et peu coûteux compte tenu de ce qu'il vous évite, le soin de pédicurie est la mesure préventive la plus efficace pour éviter ces lésions cutanées ou unguéales des pieds à la course.

La fréquence des soins varie suivant les personnes, il peut être nécessaire de faire un soin tous les 2 mois comme 1 fois par an... Quoiqu'il en soit, **avant chaque objectif important**, encore plus s'il s'agit d'ultra-trail, prévoyez un soin de pied chez votre podologue du sport environ **10 jours avant le jour-J**.

Pour résumer, le soin consistera à couper harmonieusement vos ongles, à débrider les hyperkératoses pour ôter les cors et autres durillons, mais également à désépaissir vos ongles de manière à ce qu'ils frottent moins dans la chaussure. Outre le soin de vos pieds, le podologue pourra vous conseiller dans le choix et l'utilisation de produits adaptés à votre activité (**agent tannant** : TANO® Sports Akiléine, **crème anti-frottement** : NOK® Sports Akiléine...). Par ailleurs, il pourra vous conseiller des **produits anti-transpirants** si vous souffrez d'hyperhidrose (transpiration excessive) car elle est trop souvent non traitée ; dommage car la sueur fait macérer la peau... qui devient du coup plus fragile avec un risque augmenté d'ampoule ou d'ongle incarné.

Le soin de pédicurie n'est donc pas l'apanage des personnes âgées et surtout n'oubliez pas que vos pieds sont à la base de l'appareil locomoteur. Ce sont eux qui vous portent et qui vous permettent de parcourir les périlleux sentiers de trail sur lesquels vous prenez tant plaisir...

Alors bons pieds, bonne course ! ■

QUELLE CHAUSSURE CHOISIR ?

Que vous soyez trailleur occasionnel ou chevronné, que vous arpentiez des chemins de trails court (20km), long (40km) ou que vous pratiquiez de l'ultra (>80km), il est dans tous les cas indispensable d'avoir des chaussures adaptées à ses pieds... et à son activité.

Trop de blessures, tantôt bénignes (ampoules, hématomes...) tantôt graves (entorses, fractures...) sont directement en rapport avec un mauvais chaussage. **Le distinguo entre la chaussure de running et la chaussure de trail doit impérativement être fait.**

Effectivement, les deux chaussures servent à courir, mais attention la technicité et la construction de la chaussure sont différentes. Alors qu'une chaussure de running cherche avant tout à offrir confort, flexibilité et dynamisme, **la chaussure de trail fera primer le maintien, la stabilité et la sécurité**. Généralement plus lourde que son homologue utilisée en running, la chaussure de trail tend à devenir de plus en plus légère ; désormais le poids moyen d'une chaussure de trail avoisine les **350g**. Cependant, sa semelle d'usure est souvent plus épaisse, avec des crampons pour une **meilleure accroche** sur chemins instables. Les caoutchoucs utilisés pour la semelle sont par ailleurs très adhérents pour ne pas glisser sur les sentiers glissants.

La chaussure de trail possède en plus à l'avant un **pare-pierre** pour éviter les chocs des orteils contre une racine ou un caillou, à l'origine des fameux **ongles noirs** ; il s'agit en fait d'hématomes sous-unguéaux liés à une accumulation de sang sous un ongle traumatisé. Le contrefort de la chaussure doit quant à lui être bien rigide pour un parfait **maintien de l'arrière-pied**.



Les matériaux constituant la tige de la chaussure ont aussi beaucoup évolué, avec l'apparition de matière **déperlante ou imperméable** pour la course en milieu humide.

Beaucoup d'évolution aussi du côté des languettes, très matelassées sur les chaussures de trails, pour un maximum de confort, mais aussi souvent cousues à la tige sur les côtés pour avoir un effet « guêpe » et éviter l'intrusion dans le chausson de pierres et autres graviers.

ANATOMIE DE LA CHAUSSURE DE TRAIL



LA POINTURE

L'achat de vos chaussures de trails se fera de préférence dans l'après-midi car le pied gonfle au cours de la journée, et augmente d'environ 5% de son volume, comme en course où le pied s'étale dans la chaussure.

Il est classiquement conseillé de prendre « 1 pointure de plus », oui, mais par rapport à quoi ?

En effet suivant les modèles et surtout suivant les marques les pointures varient...

■ **Une astuce simple et qui marche à tous les coups :** lors de votre essayage, sortez la semelle intérieure de la chaussure et posez-la par terre. Posez ensuite votre pied dessus en le calant à l'arrière de la semelle ; pour trouver votre bonne pointure, vous devez pouvoir **placer un index devant votre orteil le plus long**. Pas un demi, pas deux, juste un ! Votre pointure sera alors bien adaptée à l'étalement du pied en course, pour éviter les chocs d'orteils et les frottements à l'origine des hématomes et des ampoules.



Même s'il les chaussures de trails tendent à devenir de plus en plus légères, elles restent toujours un petit peu plus lourdes qu'une chaussure de running, normal compte tenu de la construction de la semelle d'usure, plus épaisse et avec de plus gros crampons.

Attention cependant, la légèreté d'une chaussure de trail n'est pas forcément un avantage. En effet, tout dépend du type d'épreuve que vous pratiquez, si vous êtes un adepte de course nature ou de **trail court** (10 à 30km) vous pouvez alors privilégier la **légèreté et donc le dynamisme** de la chaussure ; le poids pourra alors avoisiner les 300g sur certains modèles pour une attaque optimale de la foulée. Au contraire, sur des distances plus longues et encore plus sur l'**ultra**, il faudra privilégier l'**amorti et la stabilité** de la chaussure de trail, avec un modèle pesant environ 350 à 400g chez les hommes 280 à 300g chez les femmes.

LE SERRAGE

Les systèmes de serrage ont aussi beaucoup évolués grâce aux chaussures de trail ces dernières années, avec différentes formes de lacets pour limiter le desserrage (plats, ondulés, systèmes quicklace, twinlace...). Suivant les marques, le système varie. Le classique système des **lacets plats** est souvent utilisé. Il permet d'ajuster la chaussure au pied avec un maximum de précision, on peut adapter le serrage en fonction de la zone.

■ **L'astuce du podologue :**

Serrez bien au niveau métatarsien pour limiter le glissement du pied vers le bout de la chaussure dans les descentes, soyez lâche au niveau du cou de pied pour ne pas comprimer le pied, et serré au niveau de la cheville pour un bon maintien de l'arrière-pied.



Par ailleurs, certaines marques proposent des systèmes brevetés, le Quicklace de chez Salomon (serrage rapide, facile d'enfiler et de retirer la chaussure mais moins précis), le Twinlace de chez Lafuma (ajustement indépendant de l'avant et de l'arrière-pied), les lacets ondulés de chez Mizuno (pour diminuer le glissement dans les œillets à l'origine du desserrage)...

QUEL TYPE DE CHAUSSURE ?

En running il faut se méfier dans le choix du modèle car il existe, en plus des chaussures **universelles** (neutres), des chaussures pour pied **pronateur**. En effet ces modèles sont fabriqués avec des **renforts en interne** et donc conçus pour des coureurs à foulée pronatrice, c'est-à-dire avec un **pied basculant en dedans**. Ils sont faits pour limiter la bascule de votre pied. Cependant, **ce sont des chaussures fabriquées en série**, or aucun coureur n'a le même degré de pronation du pied, **bien souvent même le pied droit et le gauche ne sont pas symétriques... !**

Mieux vaut alors choisir des chaussures universelles et consulter un podologue du sport qui fera des examens statique et dynamique à l'aide d'analyse vidéo sur **tapis de course** pour étudier votre foulée et vous confectionner au besoin des **orthèses**



ses plantaires (semelles orthopédiques) thermoformées sur mesure pour votre pied droit et votre pied gauche.

Cependant, en trail, **les terrains accidentés diminuent l'importance de la correction** des troubles stato-dynamiques de vos membres inférieurs. Du coup, le choix du modèle est beaucoup plus simple car il n'existe pas (ou peu) de chaussures pour pied pronateur. En effet, la majorité des chaussures de trail possèdent un renfort interne, mais qui a plus un **rôle de maintien** que de correction compte tenu des terrains parcourus.

Attention, en magasin, veillez toujours à essayer les chaussures que vous souhaitez acheter **à chaque pied**. En effet, cela vous permettra de détecter d'éventuels défauts de fabrication (coutures au niveau des orteils...) et d'apprécier le confort du chaussant. ■

L'UTILISATION

TYPES DE TERRAIN

Une chaussure de trail est par définition une chaussure pour sentiers et chemins accidentés. Evitez alors de les utiliser pour des entraînements empruntant de trop nombreux passages sur route, au risque de vous blesser. Le mieux est évidemment d'avoir une paire de running et une paire de trail...

DURÉE DE VIE

Elle ne se compte pas en mois, mais en kilomètres ! La longévité moyenne d'une chaussure est estimée à environ 1000km (entre 800 & 1200 suivant la gamme). Attention cependant avec les modèles destinés au trail court, qui sont légers, avec donc moins d'amorti qui est pourtant très sollicité en trail avec les sauts, glissades...

Par ailleurs, ne soyez pas surpris, il est normal de renouveler ses chaussures alors que d'aspect extérieur elles semblent peu abîmées car ce sont les **systèmes d'amorti et de maintien**, à l'intérieur de la semelle, qui s'usent en premier...

ENTRETIEN & STOCKAGE

Même si cela paraît anodin, il faut aussi prêter attention à l'entretien et au stockage de vos shoes. Privilégiez le **lavage à la main** avec une brosse plutôt qu'en machine qui abîme l'amorti et facilite le décollement de la semelle. Faites-les ensuite sécher à l'air libre en évitant de les mettre directement sous un radiateur au risque qu'elles ne rétrécissent.

Par ailleurs, évitez de stocker vos chaussures dans un lieu humide au détriment des matériaux. Mieux vaut un endroit sec et tempéré.