

Conseils : hygiène cutanée des pieds

Si les conseils suivants sont difficiles à mettre en place, il est nécessaire de solliciter l'aide de l'entourage de la personne âgée ou d'un professionnel de santé et/ou médico-social.

Cette aide n'est pas toujours facile à demander par la personne elle-même : il est recommandé de l'encourager à la solliciter.

- Effectuer un **lavage quotidien** des pieds
 - effectuer ce lavage à l'eau courante plutôt que par un bain quotidien dont le caractère souvent prolongé est délétère
 - utiliser un savon doux ou un pain sans savon en insistant entre les orteils, puis rincer à l'eau claire et sécher minutieusement par tamponnement, particulièrement entre les orteils
- **Surveiller chaque jour** lors du lavage
 - la zone talonnière afin de repérer l'apparition de crevasses et de fissurations
 - entre et sous les orteils à la recherche de fissures, de rougeurs
 - l'hyperkératose (cors, durillons, callosités)
- Appliquer chaque jour des **produits hydratants**
 - de préférence après la toilette
 - en évitant les espaces interdigitaux afin de ne pas augmenter la macération
- En absence de plaie du pied, si les bains de pieds sont appréciés, leur durée ne devrait pas excéder 10 minutes dans une eau tiède. Le bain de pieds prolongé peut favoriser les infections et est fortement déconseillé.
- Utiliser des matériaux perspirants pour les chaussures et les chaussettes.

✗ Il est recommandé de ne pas procéder soi-même à l'ablation des hyperkératoses (cors, durillons, callosités) avec du matériel tranchant, même stérile.

✗ L'utilisation de substances irritantes (javel...) est fortement déconseillée.

✗ L'application répétée de produits antiseptiques, en dehors des indications spécifiques de ces traitements par un professionnel de santé, est déconseillée.

✗ L'utilisation de coricides (produit utilisé pour détruire les cors) est proscrite en cas de :

- fragilité cutanée (risque d'ulcération)
- pathologie vasculaire ou de diabète

✗ L'immersion des pieds dans un bac d'eau contenant des poissons vivants (« Fish pédicure ») est proscrite car le risque de contamination infectieuse est élevé.

Adapté de : [Haute Autorité de Santé. Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge en pédicurie-podologie. Actualisation. Recommandation : novembre 2020, p.32-33.](#)

Document attaché au guide de pratique clinique : [ebmfrance. Affections du pied : situations de recours au pédicure podologue. Collection ebmfrance-HAS. Septembre 2024.](#)