



## Tout sur la fasciite plantaire

**A**vez-vous déjà songé à toute la pression qui est exercée sur vos pieds, chaque jour de votre vie ? On estime qu'ils peuvent, à eux seuls, supporter environ trois fois le poids de votre corps. Pas étonnant que la douleur soit intense lorsqu'un problème survient. Aujourd'hui, intrusion dans l'univers d'un mal de pieds bien répandu : la fasciite plantaire.

Pour les personnes qui souffrent de fasciite plantaire, l'expression « se lever du mauvais pied » est littéralement à prendre... au pied de la lettre ! Les douleurs, parfois importantes au point de rendre les déplacements difficiles, se situent à la plante des pieds. Elles surviennent en plus grande force au moment du lever, puisqu'il s'agit de la première tension de la journée qui est exercée sur le pied.

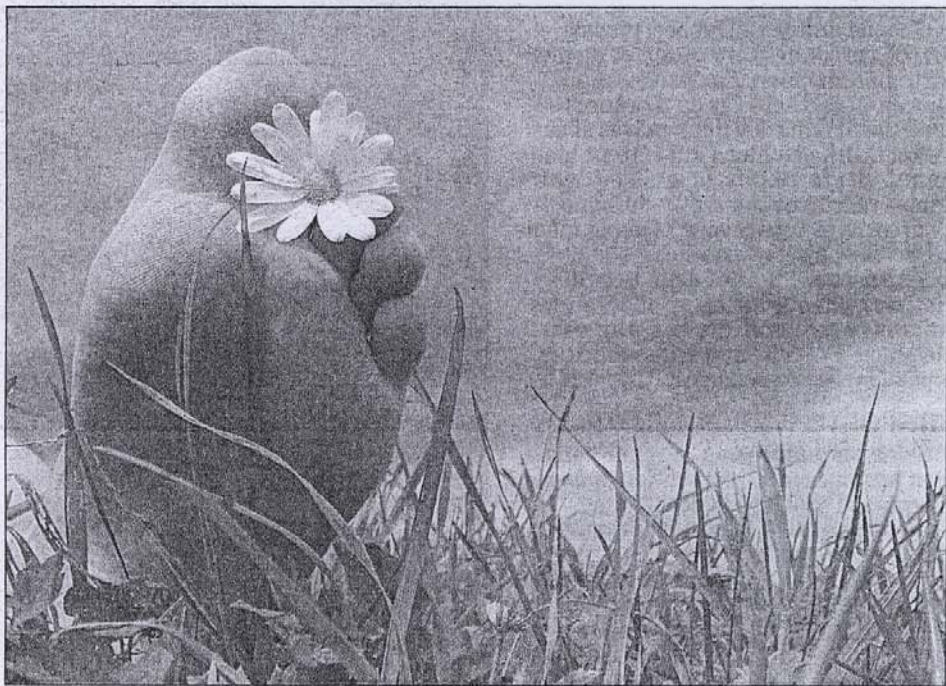
Pour bien comprendre ce qu'est une fasciite plantaire, il faut d'abord établir quelques bases de la physiologie du pied. Sous chacun de vos pieds se situe le fascia plantaire, un ligament fibreux qui s'étend depuis l'os du talon jusqu'aux os de l'avant-pied. Le suffixe « ite » du mot « fasciite » indique qu'il y a inflammation de ce fascia. La douleur peut être ressentie au simple toucher

du doigt sur la plante du pied.

Il arrive également que la douleur semble provenir de l'intérieur du pied et non de la partie superficielle du fascia. C'est que l'inflammation peut également impliquer les nombreux autres muscles plus profonds de votre pied, souvent responsables des douleurs ressenties.

### LA FASCIITE ET L'ÉPINE DE LENOIR

Il n'est pas rare que l'on confonde la fasciite plantaire à l'épine de Lenoir, bien qu'il s'agisse de deux affections distinctes. L'épine de Lenoir n'est visible que s'il y a radiographie du pied. En présence d'inflammation du fascia, il peut se développer une légère excroissance de l'os au niveau du talon : c'est ce qu'on appelle l'épine de Lenoir. Elle n'est pas douloureuse puisque le minuscule rallongement d'os est positionné de façon parallèle et non perpendiculaire au sol. L'épine de Lenoir peut demeurer même



■ Les pieds peuvent supporter trois fois le poids de notre corps.

en l'absence de fasciite plantaire, mais ne présente aucun risque pour la santé.

### D'OÙ VIENT LA FASCIITE PLANTAIRE ?

La fasciite plantaire peut toucher n'importe qui, bien qu'on observe une plus grande incidence de cette affection chez les femmes quadragénaires. Au Canada, elle arrive au second rang des causes de douleurs aux pieds. S'il est difficile de dire d'où elle provient exactement, il reste que certaines situations sont plus susceptibles d'engendrer ce problème.

Les stress répétés et étalés sur une longue période de temps peuvent en être la cause. Ainsi les facteurs, les déménageurs, les serveurs et les infirmiers sont des sujets plus à risque. Les personnes ayant les pieds plats et celles pratiquant la marche en montagne le sont également. Un système musculaire déficient au niveau des pieds, des mollets, des cuisses et du bas du dos, ainsi qu'un surplus de poids sont aussi des situations pouvant favoriser l'apparition d'une fasciite plantaire.

### COMMENT LA SOULAGER ?

Partie du corps complexe s'il en est, le pied comprend 26 os, 33 articulations et plusieurs tendons. Pour soulager la fasciite plantaire, mieux vaut donc traiter le pied dans son ensemble plutôt que de prendre la douleur de façon isolée.

Par un ajustement des articulations du pied et/ou de la cheville et un travail musculaire, votre professionnel de la santé peut améliorer la biomécanique de votre pied jusqu'au bassin.

L'application de glace au besoin ainsi qu'une série d'exercices s'appliquant à votre situation vous sera d'une grande aide. Veillez également à porter des chaussures offrant un support adéquat, quitte à opter pour des prothèses en gélée (visco-élastiques) s'insérant à l'intérieur du soulier et spécialement conçues pour ce type d'affection. Si vous avez les pieds plats, une orthèse pour corriger l'arche plantaire sera à considérer.

Si vous ne savez plus sur quel pied danser à cause de vos douleurs, cessez de souffrir et informez-vous. Vous repartirez du bon pied... et pourrez danser tant que vous le voudrez !

### UN EXERCICE EFFICACE

Avec votre main, relevez vos orteils vers le haut et gardez la position pendant dix secondes.

Votre fascia est alors bien tendu. Répétez l'exercice trois fois par jour.

### SOURCES

1. Association des chiropraticiens du Québec
2. Dr Alain Charbonneau, *Qu'est-ce que la fasciite plantaire ?* [www.chiro-iberville.ca](http://www.chiro-iberville.ca)
3. Passeport Santé
4. [www.servicevie.com](http://www.servicevie.com)