

A photograph showing a person's feet from a top-down perspective. The feet are resting on a white surface, and two hands with light pink nail polish are gently holding the soles of the feet. The person is wearing light blue pants. The background is softly blurred.

**Muriel MONTENVERT**

**Pédicure-podologue**

Présidente de l'Union française pour la santé du pied

**DES PIEDS**  
en bonne  
**santé!**

**Prenez soin de vos pieds à tout âge,  
prévenez et soulagez les douleurs**

**LE DUC** ↗

Saviez-vous que nous parcourons près de 2,5 fois le tour de la terre au cours de notre vie grâce à nos pieds ? Pourtant, nous sommes encore trop peu nombreux à nous inquiéter de leur bonne santé et à consulter régulièrement un pédicure-podologue.

Que vous soyez jeune actif, femme enceinte, sportif accompli, parent d'un jeune enfant ou senior, cet ouvrage vous permettra, grâce aux conseils d'une experte, d'éviter de futures douleurs, d'anticiper certaines pathologies et de rester dynamique tout au long de votre vie.

Dans ce guide complet et accessible, retrouvez :

- **Les réponses aux questions les plus courantes :** comment choisir vos chaussures ? Avez-vous besoin de semelles orthopédiques ? Comment traiter les maux du quotidien ?
- **Les bonnes pratiques et les exercices à adopter au quotidien** pour prendre soin de vos pieds et prévenir les douleurs.
- **Des explications et des conseils** pour identifier et soigner les problèmes spécifiques de vos pieds.

## Un guide complet pour ne plus jamais avoir mal aux pieds !



**Muriel Montenvert**, pédicure-podologue, est investie depuis de nombreuses années dans la prévention et le dépistage. Spécialisée en podologie du sport, podo-pédiatrie et posturologie, elle est devenue en 2022 la présidente de l'Union française pour la santé du pied (UFSP).

**18 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3831-6



**UFSP**  
union française  
pour la santé du pied  
www.sante-du-pied.org



Rayon : Santé

editionsleduc.com  
**LEDUC**

**DES PIEDS**  
en bonne  
**santé!**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sandrine Navarro

Correction : Marie-Paule Noel

Relecture : Ghislaine Jahidi

Mise en page : Fabrice Del Rio Ruiz

Photographie de couverture : © AdobeStock

Photographie de 4<sup>e</sup> de couverture : © DR UFSP

Illustrations (intérieur) : USFP / ChatGPT

© 2026, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3831-6

Muriel MONTENVERT

**Pédicure-podologue**

Présidente de l'Union française pour la santé du pied

**DES PIEDS**  
en bonne  
**santé!**

**Prenez soin de vos pieds à tout âge,  
prévenez et soulagez les douleurs**

LEDUC 



# Sommaire

<b>INTRODUCTION</b> .....	7
---------------------------	---

## **Partie 1 : Votre santé passe aussi par vos pieds !**

CHAPITRE 1 : LE PODOLOGUE, CE PROFESSIONNEL AUX PETITS SOINS POUR VOS PIEDS.....	11
CHAPITRE 2 : COMMENT PRENDRE SOIN DE VOS PIEDS AU QUOTIDIEN ....	27
CHAPITRE 3 : COMMENT BIEN CHOISIR VOS CHAUSSURES ?.....	35
CHAPITRE 4 : VOTRE PROGRAMME DE RENFORCEMENT POUR PRÉVENIR LES DOULEURS .....	45

## **Partie 2 : Prenez soin de vos pieds tout au long de votre vie**

CHAPITRE 1 : PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS AU TRAVAIL .....	55
CHAPITRE 2 : FEMMES ENCEINTES, VOS PIEDS PORTENT LA VIE !.....	67
CHAPITRE 3 : SPORTIFS, VOS PIEDS SONT LES ALLIÉS DE VOS PERFORMANCES .....	79
CHAPITRE 4 : ACCOMPAGNEZ LA CROISSANCE DES PIEDS DE VOTRE ENFANT.....	97
CHAPITRE 5 : LES PIEDS DE VOTRE ADO SONT IMPORTANTS !.....	113
CHAPITRE 6 : SENIORS, PRÉSERVEZ VOTRE MOBILITÉ ET ÉVITEZ LES RISQUES DE CHUTE.....	121
CHAPITRE 7 : QUATRE MALADIES QUI IMPACTENT LA SANTÉ DE VOS PIEDS : CANCER, DIABÈTE, SCOLIOSE ET POLYARTHRITE.....	133

## **Partie 3 : Dis-moi où tu as mal, je te dirai ce que c'est...**

INTRODUCTION : JE VIENS VOUS VOIR PARCE QUE J'AI MAL LÀ ! .....	147
CHAPITRE 1: J'AI UN PROBLÈME À L'ONGLE.....	149
CHAPITRE 2: J'AI MAL AUX ORTEILS .....	167
CHAPITRE 3: J'AI MAL À L'AVANT-PIED .....	191
CHAPITRE 4: J'AI MAL AU MÉDIO-PIED .....	199
CHAPITRE 5: J'AI MAL AU TALON .....	207
CHAPITRE 6: J'AI MAL À LA CHEVILLE .....	215
CHAPITRE 7: J'AI MAL AUX JAMBES ET AUX GENOUX .....	223
CHAPITRE 8: ET SI ÇA VENAIT DE VOS PIEDS ? .....	241
<b>CONCLUSION</b> .....	249
<b>GLOSSAIRE</b> .....	253
<b>REMERCIEMENTS</b> .....	257
<b>L'UFSP</b> .....	259

# Introduction

Chaque jour, pas après pas, nos pieds nous portent. Ils absorbent les chocs, ils encaissent des milliers d'impacts, ils supportent notre poids, ils nous maintiennent en équilibre et nous permettent d'avancer, d'être en mouvement. Marcher, courir, travailler, faire du sport, danser ou simplement se déplacer : tout commence par eux !

Nos pieds sont bien plus que de simples appuis : ils sont la base de notre posture dans la vie de tous les jours. Comprendre leur structure, leur fonctionnement et les signaux qu'ils nous envoient quand nous avons mal est une étape essentielle pour préserver notre bien-être.

Chaque jour, je soigne des pieds. Mais surtout, j'écoute les récits des patients qui me consultent. Dans mon cabinet, ce sont des visages qui défilent, des histoires qui s'écrivent, et parfois des drames qui sont évités.

Si j'ai souhaité écrire ce livre, c'est avant tout par besoin de partage. Partage d'expérience, de connaissances, mais aussi d'échanges vécus au fil des années avec mes patients. Jour après jour, au cabinet, une évidence s'est imposée : beaucoup de douleurs, d'inconforts ou de problèmes du quotidien trouvent leur origine... au niveau des pieds.

Et pourtant, ce sont les grands oubliés de notre santé : on les enferme dans des chaussures, on les oublie sous nos chaussettes et

on les malmène parfois sans y penser... Au quotidien, je touche du doigt, littéralement, un enjeu majeur de santé publique.

Ce livre est né de la volonté de rendre les conseils des professionnels accessibles au plus grand nombre. Il ne s'adresse pas uniquement aux personnes déjà confrontées à une douleur, mais aussi à vous qui souhaitez comprendre comment vos pieds fonctionnent, prévenir les douleurs et éventuelles complications, et prendre soin de vos pieds au quotidien. Vous y trouverez des informations claires, des explications concrètes et des conseils pratiques.

Que vous soyez une future maman, un télétravailleur, un sportif aguerri, un senior, ou bien l'heureux parent d'un jeune enfant, vous trouverez toutes les bonnes pratiques à adopter. Nous explorerons également ensemble les problématiques par zones douloureuses : talon, voûte plantaire, orteils, ongles, chevilles... afin que chacun puisse s'y retrouver facilement.

Ce livre, je l'ai voulu pratique et illustré, comme un guide vers lequel vous pourrez vous tourner en fonction de vos interrogations et de vos besoins. Comprendre ce qui se passe, savoir observer et identifier quand vous devez consulter, mais aussi découvrir des gestes simples de prévention : autant d'éléments qui peuvent faire la différence dans votre confort de vie.

Parce que la santé passe aussi par vos pieds, parlez-en à votre pédicure-podologue.

*Avant même de penser à avancer dans la vie,  
encore faut-il que nos pieds puissent  
nous y conduire.*

PARTIE 1

**VOTRE SANTÉ  
PASSE AUSSI  
PAR VOS  
PIEDS !**



## Chapitre 1

# **Le podologue, ce professionnel aux petits soins pour vos pieds**

### **À la rencontre de vos pieds, cette partie délaissée de votre corps**

#### **Les pieds... comment ça marche ?!**

Trop souvent réduits à une simple extrémité, vos pieds sont en réalité une œuvre d'ingénierie biologique prodigieusement complexe. À chaque pas, ils jouent à la fois un rôle d'équilibre, d'amortisseurs et de propulseurs. Ils reçoivent, absorbent, s'adaptent et restituent l'énergie nécessaire à vos mouvements tout au long de la journée.

## VOTRE SANTÉ PASSE AUSSI PAR VOS PIEDS !

**Tarse ou talon(à l'arrière)**

*Avec son os, le calcanéum,  
et la zone de jonction  
avec le tendon  
d'Achille.*

**Orteils**

*Composés de 3 phalanges,  
sauf le gros orteil qui en a 2.*

**Dessus du pied**

*En contact avec le laçage  
de la chaussure.*

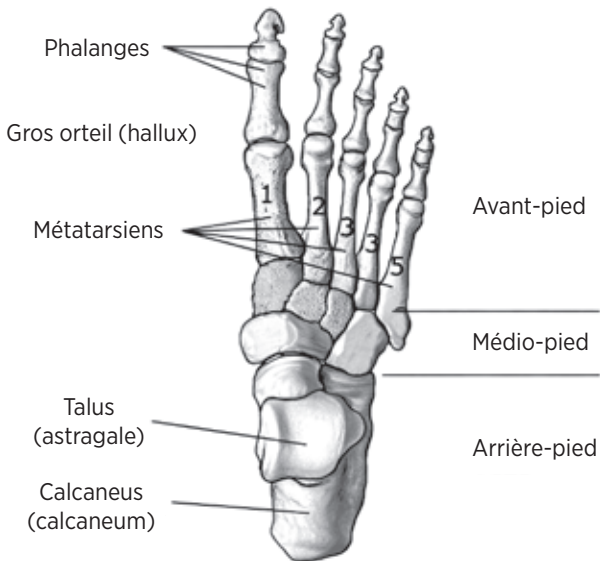
**Têtes métatarsiennes**

**Plante du pied**

**Voûte plantaire**

*Zone cambrée du pied, qui absorbe, répartit  
et amortit les chocs.*

### Schéma du pied



## **VOUS NE VERREZ PLUS VOS PIEDS DE LA MÊME MANIÈRE !**

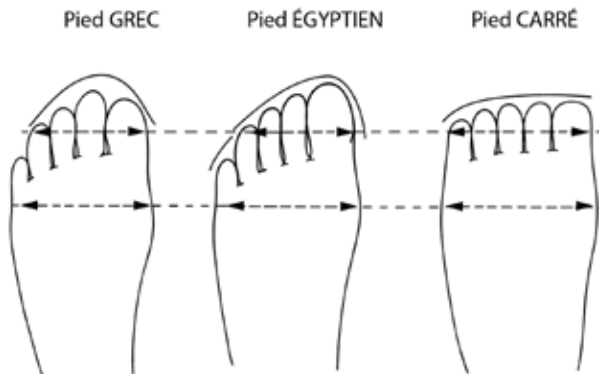
- Chacun de vos pieds est composé de 26 os et vos pieds représentent près de 1/4 des os de votre squelette ! Ils comprennent plus de 30 articulations, maintenues par 107 ligaments et 33 muscles.
- C'est cette « orfèvrerie » plantaire qui permet à votre cerveau de commander des mouvements d'une grande précision, souvent inconscients, mais absolument indispensables à votre équilibre et à votre mobilité.
- Vos pieds ne sont pas une structure figée : quand vous marchez, ils s'allongent en moyenne de 6 mm, preuve de leur capacité d'adaptation et de leur souplesse.
- Avec vos aisselles et la paume de vos mains, la peau de vos pieds fait partie des régions les plus riches en glandes dites « sudoripares », qui participent à la régulation thermique de votre corps, grâce à votre transpiration.
- Le poids de votre corps repose sur deux zones d'appui principales :
  - votre talon supporte à lui seul près des deux tiers de votre poids lors de la marche ;
  - votre avant-pied, et notamment la zone des têtes métatarsiennes, et la pulpe de vos orteils assurent la propulsion.
- Enfin, fait étonnant, vos orteils n'ont pas de nom spécifique ! Seul le gros orteil est ainsi désigné, les autres orteils étant simplement numérotés du deuxième au cinquième.

*Vos ongles des pieds poussent  
de 1,6 mm par mois, soit 1,5 m en une vie.*

## L'avant-pied

La forme de l'avant-pied varie d'une personne à l'autre :

- La plus répandue est le pied dit « égyptien », présent chez environ 65 % de la population : il se caractérise par un gros orteil plus long que les autres, suivi d'orteils de taille décroissante.
- Le pied « grec », plus rare, concerne environ 15 % des individus : le 2<sup>e</sup> orteil dépasse les autres.
- Le pied « carré », présent chez environ 15 % de la population, se distingue par ses trois premiers orteils de longueur équivalente : cette morphologie, plus large à l'avant, rend souvent le chaussage plus délicat.
- Les 5 % restants sont toutes les autres formes d'avant-pied existantes.



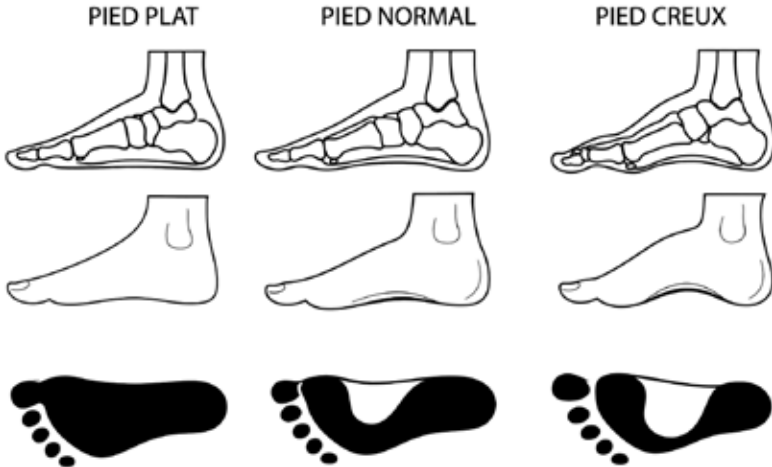
## La voûte plantaire

La cambrure de votre pied, que l'on appelle aussi la « voûte plantaire », constitue une véritable arche naturelle. Elle s'étend de l'arrière à l'avant

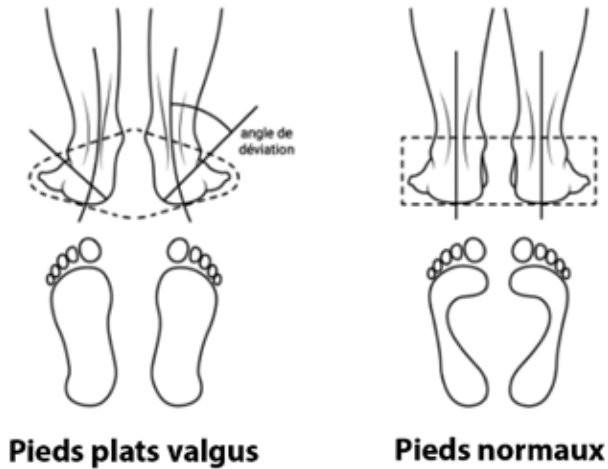
du pied et joue un rôle fondamental dans l'amortissement, la répartition des charges et l'élasticité. Cette voûte varie selon votre morphologie.

On distingue ainsi :

- Des pieds plats, où l'ensemble de la plante du pied repose au sol.
- Des pieds creux, caractérisés par une cambrure très marquée.
- Des pieds dits «normaux», présentant un appui équilibré à l'avant, à l'arrière et sur le bord externe.



Certaines déviations peuvent apparaître, parfois de façon trompeuse. C'est le cas du faux pied plat, aussi appelé «pied valgus». L'arrière-pied et/ou le médio-pied basculent vers l'intérieur : le pied prend alors un aspect convexe sur son bord interne, traduisant un déséquilibre postural qui peut avoir des répercussions sur l'ensemble du corps, par des jeux de rotations.



Les pieds absorbent les chocs, s'adaptent aux surfaces, épousent les reliefs. Ils agissent comme un système articulaire déformable, capable de flexibilité et de résilience. Ils participent également à votre circulation sanguine en jouant un rôle de pompe pour le système cardiovasculaire, facilitant le retour veineux à chaque pas.

## Votre posture dépend de vos pieds

La peau de la plante de vos pieds est un véritable capteur sensoriel et fait partie des zones les plus innervées de votre corps. Et vos pieds sont l'un des acteurs centraux de votre système postural, qui repose sur trois grands capteurs :

- vos yeux, qui vous permettent de vous situer dans l'espace et de maintenir le regard à l'horizontale ;
- votre oreille interne et la sphère ORL, véritables chefs d'orchestre de l'équilibre ;

- les capteurs neurosensoriels situés au niveau de vos pieds, qui informent en permanence votre cerveau sur la nature du sol, sa stabilité, son inclinaison, pour permettre des ajustements posturaux instantanés. C'est ce qu'on appelle la « proprioception ».

La marche humaine repose sur un principe fondamental : la bipédie, alternance permanente d'appuis sur un seul pied, qui exige une coordination fine et constante. Il suffit de fermer les yeux pour en prendre conscience. Privé de la référence visuelle, votre corps cherche alors de nouveaux repères. Vos pieds s'agrippent davantage au sol, vos appuis se modifient, des compensations apparaissent. Ce simple geste révèle à quel point vos pieds sont un organe sensoriel majeur, indispensable à votre équilibre et à votre sécurité.

Ainsi, loin d'être un simple support, ce sont des organes complexes, intelligents et sensibles. Comprendre leur nature et leurs fonctions, c'est déjà mieux comprendre leur importance dans votre santé globale et vous inciter à en prendre soin au quotidien.

## **Le pédicure-podologue, un spécialiste diplômé d'État**

### **Une profession encore peu connue**

Les pédicures-podologues sont encore mal connus en France. Pourtant, il s'agit de professionnels de santé paramédicale diplômés d'État, inscrits au Code de la santé publique et soumis à un code de déontologie strict. Ce sont les spécialistes de la santé de vos pieds et les experts de la statique des membres inférieurs.

Notre rôle ne se limite pas à soulager une douleur ou à traiter une affection visible : nous nous inscrivons dans une approche globale du corps et du mouvement.

*Le pédicure-podologue n'est pas un médecin,  
mais un professionnel de santé paramédical.*

Le pédicure-podologue exerce une profession de santé à compétence définie. Au terme de trois années de formation exigeantes, mêlant enseignements théoriques et pratique clinique, et validées par l'obtention d'un diplôme d'État, il exerce majoritairement en libéral, au plus près de ses patients. En France, nous sommes plus de treize mille à accompagner chaque jour des personnes de tous âges.

Nous jouons un rôle clé pour :

- poser le bon diagnostic ;
- soulager rapidement la douleur ;
- corriger la cause si elle est mécanique ;
- prévenir les récurrences.

## **CE QUE SOIGNE LE PÉDICURE-PODOLOGUE**

Les affections cutanées du pied :

- Les cors.
- Les durillons.
- Les verrues.
- Les hyperkératoses.
- Les troubles des ongles.
- Les mycoses.
- Les ongles incarnés.
- Les ongles bleus.

Ces soins, souvent perçus comme anodins, sont pourtant essentiels au confort, à votre mobilité et à votre qualité de vie.

Les douleurs du pied et de l'appareil locomoteur :

- Les douleurs aux pieds.
- Les douleurs aux genoux.
- Les douleurs aux hanches.
- Les douleurs chroniques de dos.

Le pédicure-podologue est l'un des rares professionnels de santé que vous pouvez consulter directement sans prescription médicale. Il vous accueille, vous écoute, vous interroge sur votre passé et sur vos douleurs. Il observe votre posture et votre statique, analyse votre marche, examine vos appuis et vous pouvez lui poser toutes vos questions.

*Vous pouvez consulter le podologue  
sans passer par votre médecin.*

Voici trois exemples de corrections proposées et réalisées par le podologue, en complément des soins de pédicurie.



**1:** Orthoplastie, séparateur d'orteil.

**2 :** Orthonyxie pour modifier la courbure de l'ongle.

**3 :** Contention nocturne faite sur-mesure par le podologue, pour maintenir en position corrigée le gros orteil pendant la nuit.

## L'importance du bilan podologique

Quand vous consultez un pédicure-podologue et que vous souffrez d'un trouble d'origine fonctionnelle ou posturale, il réalise un bilan podologique complet pour évaluer votre statique et la dynamique de votre pied et identifier les déséquilibres morphostatiques.

Ce bilan s'articule autour de plusieurs examens :

- Examen en charge sur le podoscope sur une boîte avec un miroir : met en « lumière » les zones d'appui du pied.
- Bilan statique en charge : observation de votre statique et de votre morphologie globale (positionnement de vos pieds, placement de vos genoux, orientation de votre bassin, observation du rachis dorso-lombaire et du plan scapulaire, les épaules).
- Examen en position allongée sur le dos puis sur le ventre : permet de mesurer et d'apprécier les amplitudes articulaires, la tonicité musculaire et l'état cutané (hyperkératoses, rougeurs et épaissements). Autant de signes qui révèlent les frottements et les zones douloureuses.
- Analyse de la marche, souvent sur tapis roulant : permet d'observer le fonctionnement de votre corps dans son ensemble et la manière dont votre pied se comporte en dynamique. Le podologue y recherche rotations, inclinaisons du bassin, genoux qui se touchent, asymétries de positionnement... Une analyse vidéo permet de vous montrer de façon claire et pédagogique tous ces mécanismes internes.

- Analyse podométrique ou podobarométrique : vise à fournir des données chiffrées sur vos appuis, la répartition des charges et votre centre de gravité. Ces données peuvent être comparées d'une séance à l'autre pour en suivre l'évolution. La pointure et la largeur de vos pieds sont également mesurées pour vous orienter vers des chaussures adaptées.

## **De l'importance du port des semelles orthopédiques**

À l'issue de cet examen, le podologue pose un diagnostic et, en cas de troubles statiques (pieds plats, hallux valgus, antécédents de fasciite...), il vous propose des orthèses plantaires de compensation faites sur mesure, également appelées « semelles orthopédiques ».

Ces semelles permettent de :

- corriger et compenser des déséquilibres ;
- soulager les douleurs ;
- prévenir l'apparition de pathologies plus lourdes.

Les semelles sont élaborées au cabinet, dans la partie atelier : elles seront classiques (base sur laquelle sont fixés des éléments de correction), thermoformées (semelles moulées sur le pied) ou proprioceptives (agissant par stimulation neurosensorielle, avec des points de pressions), en fonction de vos besoins, de vos habitudes de chaussage et de votre pathologie.

Les semelles orthopédiques ne sont pas de simples accessoires : elles agissent comme de véritables outils thérapeutiques qui réduisent votre corps à chaque pas.

*73% des patients sont soulagés  
par les orthèses plantaires.<sup>1</sup>*

## **QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE PÉDICURE ET PODOLOGIE ?**

Une confusion persiste encore entre pédicurie et podologie. En réalité, il ne s'agit pas de deux métiers distincts, mais bien de deux facettes d'une même profession. L'une ne va pas sans l'autre :

- La pédicurie correspond aux soins, au traitement des affections cutanées et unguéales. Elle traite surtout les conséquences d'un frottement ou d'une surcharge.
- La podologie, elle, prolonge cette prise en charge en s'intéressant à l'origine de la pathologie, à la fonction, à la posture et à la dynamique du mouvement.

## **Quand et pourquoi consulter le podologue**

Tout le monde peut, un jour ou l'autre, avoir besoin d'un pédicure-podologue. Le jeune enfant qui apprend à marcher, l'adolescent en pleine croissance qui ressent des douleurs, le sportif qui sollicite intensément ses appuis, l'adulte actif soumis aux contraintes du quotidien, la personne âgée dont l'équilibre devient plus fragile...

Chez certains patients, notamment ceux atteints de maladies chroniques comme le diabète, la consultation régulière n'est pas seulement recommandée : elle est indispensable.

---

1. Selon une étude Podoscore/ONSP de 2025 sur l'efficacité des semelles orthopédiques.

Au-delà des soins et des dispositifs techniques, le pédicure-podologue est aussi un éducateur de santé. Il observe vos pieds, vous donne des conseils adaptés pour les entretenir et les muscler, et il vous aide à choisir des chaussures adaptées. Cette transmission est essentielle, pour que vous soyez acteur de votre santé.

Consulter un pédicure-podologue, ce n'est donc pas seulement répondre à une douleur ou à une gêne ponctuelle. C'est prendre soin de vos « fondations » et comprendre que votre bien-être commence par eux.

*Les semelles orthopédiques agissent  
sur tout le membre inférieur et sur le dos.*

## **Les soins en pédicurie-podologie sont-ils remboursés ?**

En France, certains soins réalisés par un pédicure-podologue peuvent être pris en charge par l'assurance maladie, sous certaines conditions qui varient selon la nature du soin et votre situation médicale.

### *Les soins de pédicurie courants*

Les soins de pédicurie dits « de confort » (coupe des ongles, traitement des cors, durillons, ongles incarnés, callosités, etc.) peuvent faire l'objet d'un remboursement par l'assurance maladie uniquement sur prescription médicale.

Ce remboursement est calculé sur une base très faible de 1,23 €, dont 60 % sont pris en charge, soit un montant d'environ 0,74 €. En pratique, cela signifie que le remboursement par l'assurance maladie

est quasi inexistant. Vous pouvez scanner ce QR code pour consulter les informations actualisées sur le remboursement en temps réel :



En revanche, de nombreuses mutuelles proposent aujourd'hui des forfaits spécifiques qui permettent de prendre en charge tout ou partie des séances de pédicurie-podologie, ce qui améliore significativement le reste à charge.

*La Sécurité sociale prend en charge  
les semelles orthopédiques.*

### *Les soins pour les patients diabétiques*

Si vous êtes atteint de diabète, vous pouvez bénéficier d'un forfait annuel de prévention, appelé « forfait POD », lorsque vos pieds présentent un risque de complications. Une séance d'évaluation initiale permet d'évaluer si l'état de vos pieds peut présenter une prise en charge.

Pour les séances suivantes, si vous présentez un risque podologique gradé 2 ou 3 (échelle allant de 0 à 3, en fonction de la gravité de l'atteinte neuropathique, artéritique et des déformations), des séances sont prises en charge, selon le niveau de risque :

- Jusqu'à 5 séances par an pour un risque modéré.

- Jusqu'à 8 séances par an pour un risque élevé, notamment en cas de plaie au niveau des pieds, en cours de cicatrisation.

Ces soins visent à prévenir les lésions, à éviter les infections et à réduire le risque d'hospitalisation ou d'amputation.

### *Les soins pour les patients sous chimiothérapie*

Si vous suivez une chimiothérapie, vous avez peut-être une fragilité particulière au niveau des ongles et de la peau (ongles douloureux, infections, fissures, sécheresse cutanée...).

Dans ce cas, les soins de pédicurie sont remboursés par l'assurance maladie et sont limités à deux par an, sur prescription de votre oncologue.

### *Le traitement des verrues plantaires*

De nouveaux actes sont désormais pris en charge par l'assurance maladie pour améliorer l'accès aux soins podologiques, notamment des séances de traitement et de suivi des verrues plantaires : jusqu'à quatre séances à 19,97 € chacune par an.

### *Les semelles orthopédiques (orthèses plantaires)*

Le bilan podologique, le suivi ainsi que les semelles orthopédiques sont partiellement remboursés, sans prescription médicale : le podologue peut lui-même faire l'ordonnance, mais le remboursement est limité à une paire par an (deux paires pour les moins de 16 ans). La base de remboursement est de 28,86 €, les mutuelles apportent un remboursement complémentaire.