



Les Cendrillon du XXI^e siècle

Lorsque l'on parle talons, le sujet s'annonce clivant: il y a celles qui vénèrent les Louboutin et celles, Birkenstock forever, qui vouent aux gémonies les stiletto. Mais au-delà du look, les talons sont-ils dangereux et provoquent-ils vraiment ces déformations du pied appelées *hallux valgus* qui font souffrir tant de femmes? Pour en savoir plus, le Dr Rayan Baalbaki de la Clinique de Montchoisi à Lausanne, véritable star montante de la chirurgie du pied, nous éclaire sur le sujet. Par Saskia Dufey

Marie Claire: Alors les talons sont-ils la cause de ces fameux *hallux valgus*?

Dr Rayan Baalbaki: Pas exactement. Cette déformation lente et progressive du gros orteil, qui se produit presque uniquement chez la femme – 9 femmes pour 1 homme – s'avère multifactorielle avec des facteurs prédisposants, comme le pied égyptien (lorsque le gros orteil est plus avancé que les autres) ou les pieds plats que l'on peut retrouver au sein d'une même famille. D'autres facteurs tels qu'un excès pondéral, des chaussures pointues, serrées ou à talons, imposent aussi une contrainte mécanique sur l'orteil et favorisent la déformation. Les talons ne sont donc pas les seuls coupables, car même sans en porter, un *hallux valgus* peut apparaître.

Marie Claire: Quand faut-il intervenir?

Dr Rayan Baalbaki: Je privilégie un traitement à la carte. Le maître-mot? La douleur. L'opération ne s'impose que lorsque l'on est handicapé au quotidien. Il est recommandé de consulter lorsque la gêne entraîne une modification de la qualité de vie. Les traitements conservateurs telles les semelles orthopédiques peuvent soulager ou stabiliser les douleurs de l'avant-pied, mais ne peuvent corriger la déformation. Pour les talons, se limiter à 3 cm. En tant que chirurgien il est important de savoir quand opérer ou pas. Le but de la chirurgie étant de retrouver un pied qui marche sans douleur, en combinaison avec une esthétique réussie.

Marie Claire: Comment se déroule l'intervention lorsqu'elle s'impose?

Dr Rayan Baalbaki: Deux grandes familles de chirurgie cohabitent: la plus ancienne, traditionnelle, se pratique à ciel ouvert, alors que depuis le début des années 2000,

la chirurgie percutanée ou mini-invasive, plus respectueuse des tissus, s'impose peu à peu. J'ai eu la chance d'être formé à ces nouvelles techniques révolutionnaires auprès des meilleurs chirurgiens mondiaux: le Dr Eduard Rabat à Barcelone, pionnier dans la chirurgie percutanée du pied, et le Prof. C. Niek van Dijk à Amsterdam, précurseur de l'arthroscopie et l'endoscopie de la cheville. A noter que l'intervention percutanée reste difficile et nécessite une formation spécifique, car les gestes osseux et tendineux sont effectués par des incisions millimétriques de la peau. Grâce à ces nouvelles techniques, les avantages sont légion: le temps opératoire est réduit, le corps moins exposé aux bactéries, les cicatrices minuscules et les patientes ont beaucoup moins de douleurs, voire aucune, chez certaines. Mais attention, le seuil de la douleur est variable pour chaque personne. Enfin, puisque l'agressivité sur les tissus demeure faible, la récupération est plus rapide: les patientes peuvent marcher avec une chaussure spéciale directement après l'opération et rentrer le jour même à la maison! Graal ultime: cette chirurgie se pratiquant en ambulatoire, nul besoin d'être au bénéfice d'une assurance privée ou semi-privée pour une prise en charge au sein d'une clinique telle que Montchoisi.



Dr Rayan Baalbaki

Le Dr Rayan Baalbaki est titulaire d'un FMH en chirurgie orthopédique et traumatologie avec une spécialisation dans les membres inférieurs, le pied et la cheville.
www.montchoisi.ch