



CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

Chaussure à son pied

Le printemps, enfin le temps de magasiner de nouvelles chaussures très tendance pour la session estivale. Mais, comment faire pour ne pas vous faire prendre, comme par les années passées, et vous ramasser avec une paire de souliers qui vous donne l'impression que vos pieds vont éclater tellement ils font mal ?

Le port d'une bonne chaussure est absolument nécessaire. En fait, de mauvaises chaussures peuvent provoquer des problèmes aux pieds, aux genoux, aux hanches, à la région lombaire et peuvent même désaligner la colonne vertébrale.

La biomécanique du pied normalement constitué est complexe. Il faut réaliser que vos pieds sont soumis à des demandes biomécaniques importantes lors de vos divers déplacements (jogging, descente rapide de montagne, etc.).

LES TALONS HAUTS

Si la pratique d'activités sportives amène un inconfort, il se peut que vous ayez blessé une ou plusieurs articulations de vos pieds. Un examen de vos pieds permettra de mettre en évidence l'articulation fautive. Des soins appropriés vous permettront alors de rétablir le fonctionnement de la biomécanique du pied.

Savez-vous que les femmes sont neuf fois plus susceptibles que les hommes de développer des problèmes causés par de mauvaises chaussures ? Une étude a démontré que le port des talons hauts cause un aplatissement de la courbe du bas du dos, un renversement vers l'arrière du bassin, une diminution entre la distance du genou et de la cheville, un déplacement de la ligne de gravité et une position plus postérieure de la tête et de la colonne dorsale. Le talon haut fait également pencher le pied vers l'avant et vers le bas tout en faisant relever les orteils, ce qui peut causer un rétrécissement du talon d'Achille et une contraction du mollet.

Malgré les dangers des talons hauts, certaines femmes refusent de les abandonner. Si vous êtes une esclave de la mode, limitez le nombre d'heures par mois où vous portez des talons hauts et choisissez plutôt des chaussures confortables et bien rembourrées.

Portez vos chaussures à talons hauts seulement les jours où vous savez que vous ne marcherez pas beaucoup. Également, apportez-vous une paire de chaussures de marche pour vos déplacements à pied.

Afin de choisir la bonne chaussure pour votre pied, magasinez plutôt l'après-midi et le soir. Les pieds ont tendance à retenir des fluides et à enfler durant la journée. Une

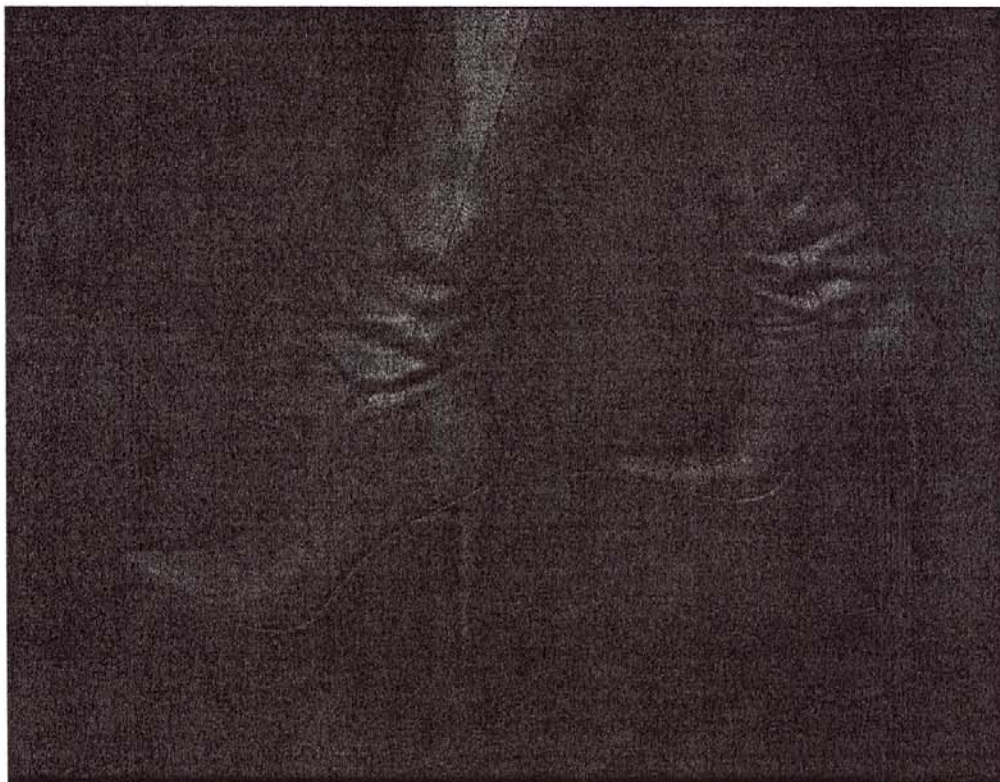


PHOTO ISTOCK

■ Malgré les nombreux dangers des talons hauts, certaines femmes refusent toujours de les abandonner. Une question de mode.

chaussure confortable le matin risque d'être serrée le soir. Quand vous essayez les souliers, assurez-vous d'avoir au moins l'espace d'un pouce entre votre talon et la chaussure. Demandez au vendeur de vérifier cette mesure pour vous. Si vous vous penchez pour vérifier vous-même, la position du pied risque de se déplacer dans la chaussure.

Choisissez la bonne taille en vérifiant bien les deux pieds. Il n'est pas rare d'avoir un pied plus long que l'autre. Essayez-les aussi debout. N'achetez pas des chaussures en vous disant qu'elles seront mieux une fois cassées. Les chaussures doivent être confortables dès que vous commencez à les porter.

CONSEILS POUR DES PIEDS EN SANTÉ

- 1 La marche ou la course à pied, pieds nus dans le sable ou sur un sol malléable amène une tonification musculaire importante qui permet de développer et soutenir une bonne arche plantaire. Le phénomène est le même chez les enfants. Les parents devraient les encourager à marcher pieds nus dans la maison.
- 2 Pour les sportifs de fin de semaine, choisissez un soulier adapté à votre activité sportive. Certains sports requièrent des souliers plus souples,

tandis que d'autres ont besoin des coussins aux talons.

- 3 Votre soulier devrait être, en tout temps, muni d'un support d'arche de pied intégré à la semelle. Ce support amène moins de fatigue et de risques de blessures aux pieds.

- 4 Finalement, il est important d'investir dans une bonne paire de chaussures. Un bon support des pieds est essentiel pour un corps en santé. N'attendez plus avant de « trouver chaussure à votre pied ».