

TROUVER **CHAUSSURE** À SON PIED



ASSOCIATION DES
CHIROPRATICIENS
DU QUÉBEC

La neige disparaît peu à peu, et vous songez à remiser vos bottes dans le placard ? Si vous êtes mûr pour l'achat de nouvelles chaussures, encore faut-il choisir les bonnes! Des chaussures mal adaptées à votre pied pourraient entraîner des douleurs aux genoux, aux hanches, à la région lombaire et à la colonne vertébrale. Votre chiropraticien peut vous conseiller.

Quelles chaussures choisir?

Soyez attentif à la taille des deux chaussures. Il n'est pas rare d'avoir un pied plus long que l'autre. En les essayant debout, votre pied prendra plus d'ampleur dans la chaussure.

Toutes les chaussures sont différentes. La pointure idéale peut varier, d'un modèle à l'autre. Essayez donc plus d'une pointure afin de vous assurer du meilleur confort possible.

La matière de la chaussure fait souvent toute la différence. Le cuir et le filet de nylon permettent notamment au pied de respirer, et assurent une meilleure souplesse.

Évitez les chaussures à plusieurs courroies fines. Non seulement elles peuvent vous blesser, mais peuvent aussi causer douleurs et enflures lorsqu'elles s'enfoncent dans la peau.

N'achetez jamais de chaussures en vous persuadant qu'elles seront plus confortables une fois « cassées ». Elles doivent impérativement être confortables dès que vous les enfiler.

Si vous portez des orthèses, il est essentiel de les porter lors de l'essai des chaussures et de choisir un modèle dans lequel elles s'adapteront parfaitement.

Le « must » du talon haut

Pour beaucoup de femmes, le soulier à talons hauts est difficile à éviter. Quelques règles de base sont toutefois à considérer et sont fortement recommandées par votre docteur en chiropratique :

Privilégiez un talon de cinq centimètres de hauteur, tout au plus. C'est un bon compromis qui vous procurera la posture arquée d'un talon, sans toutefois vous faire pencher vers l'avant.

Placez un coussinet à l'avant de la chaussure pour protéger l'avant-pied et éviter que vos orteils ne soient coincés à la pointe. Le talon haut fait pencher votre pied vers l'avant et vers le bas, et fait relever vos orteils. Cela peut causer un rétrécissement du talon d'Achille et une contraction du mollet.

Le port du talon haut augmente la lordose lombaire, ce qui crée une pression au bas du dos et au bassin. Des douleurs au bas du dos et aux hanches peuvent

donc être causées par vos chaussures. Ne portez donc pas vos talons tous les jours : réservez-les pour les occasions spéciales.

Le talon aiguille offre peu de soutien. Pour optimiser la stabilité sans toutefois sacrifier l'allure d'un talon fin, choisissez un talon étroit vu de côté, mais qui présente une base plus large vu de l'arrière.

Les espadrilles

La fonction première d'une chaussure de sport est de protéger le pied contre le stress qu'impose la course. Une bonne espadrille vous sauvera de bien des intempéries !

Dans la boutique, choisissez un personnel avisé. Il doit savoir vous conseiller en fonction de l'activité que vous pratiquez, de votre structure corporelle, de votre démarche et de la forme de vos pieds. Pour tester le confort du soulier, faites quelques pas de course dans la boutique.

Investissez pour votre santé ! Dépenser davantage pour un soulier qui soutiendra mieux votre pied risque fort de faire la différence. Pensez-y!

Conseils chiropratiques

1. Vous trouverez probablement meilleure chaussure à votre pied si vous magasinez en après-midi ou en soirée. Durant la journée, les pieds ont tendance à retenir les fluides et à enfler. Ainsi, une chaussure que vous trouvez confortable en matinée peut sembler serrée en fin d'après-midi.

2. Faites régulièrement de l'exercice et conservez un poids santé. L'embonpoint ajoute une pression accrue sur les pieds, les genoux et le dos.

3. Surveillez votre posture. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Les épaules doivent demeurer basses et relâchées.

Les blessures provoquées par une mauvaise chaussure peuvent miner votre quotidien. Votre chiropraticien peut vous aider à prévenir ces maux. Et au préalable, l'application de ces quelques conseils vous aidera à débiter le printemps...du bon pied !

Sources :

- **Association chiropratique canadienne, *Les talons hauts, Back facts : running shoes***

- **Association des chiropraticiens du Québec**