

Partez du bon pied



Chaussures trop étroites, talons trop hauts, abus de baskets... les pieds ne sont pas à la fête ! Le podologue Nicolas Clercx*, nous explique comme bien les traiter et répond à nos questions.

Texte Marie-Françoise Dispa / Coordination Anne Deflandre / Photos Getty Images

Un enfant qui s'assied souvent en position W (les jambes repliées vers l'arrière et les fesses entre les pieds) risque de marcher les pieds en dedans.

Généralement VRAI Chez les jeunes enfants, la préférence pour la position W, qu'ils apprécient en raison de la stabilité qu'elle leur procure, peut en effet entraîner, par effet de compensation, une marche « les pieds en dedans », responsable de problèmes de dos, ainsi que des instabilités au niveau des genoux et des hanches et un moindre développement de la musculature. Si votre enfant change souvent de position, inutile de vous inquiéter. Par contre, s'il adopte systématiquement la position W, encouragez-le à en essayer d'autres !

Pour un enfant qui commence à marcher, rien ne vaut une bonne paire de bottines !

FAUX Les bottines enserrant les chevilles, empêchant les muscles de travailler. L'idéal est une chaussure basse, dont le contrefort passe sous la malléole, et qui ne soit pas trop souple. Si vous tordez sans difficulté la chaussure entre vos mains, mieux vaut en choisir une autre ! Un bon conseil ? En promenade, lâchez de temps en temps la main de vos enfants : c'est en les regardant marcher

Un talon ne doit jamais dépasser 4 cm.

VRAI L'idéal est de marcher à plat, mais, sur terrain dur, un petit talon de 2 ou 3 cm permet de mieux répartir les charges entre l'avant et l'arrière du pied et de détendre les muscles du dos. Au-delà de 4 cm, toutefois, vous surchargez l'avant de votre pied, provoquant cors, durillons, etc. Et ce quelles que soient la forme, la largeur et l'épaisseur du talon, même si l'instabilité à la marche due à un talon de chaussure plus étroit que celui de votre pied ne peut qu'aggraver la difficulté.

devant vous que vous repérerez leurs problèmes éventuels – pieds et/ou genoux vers l'intérieur, trébuchements, difficultés à la course, etc. Problèmes à corriger à partir de 6 ou 7 ans, mais en tout cas avant 10 ans, âge où le pied se fixe.

L'hallux valgus est héréditaire.

VRAI mais pas seulement. L'hallux valgus ou « oignon », déviation de la base du gros orteil vers l'extérieur, l'os faisant saillie sur le côté interne du pied, passe souvent de génération

en génération. Mais, s'il se manifeste déjà chez les ados, alors qu'autrefois il n'apparaissait que vers la quarantaine, c'est d'abord en raison du port quotidien des baskets, trop souples, qui provoque affaissement du pied et déformation des orteils, ainsi que des problèmes de marche.

Les baskets sont à proscrire absolument !

FAUX Même si les baskets favorisent également les ongles incarnés à répétition, surtout chez les jeunes à la



peau fragilisée par les médicaments contre l'acné, certaines – de bonne qualité – peuvent être portées au quotidien, mais pas en permanence. Il est indispensable de changer régulièrement de chaussures, en évitant celles qui ne permettent pas une bonne aération. Confortables sans excès (n'abusez pas non plus des ballerines!), les chaussures quotidiennes doivent soutenir le pied. Sinon, vous risquez des rotations internes ou externes des pieds et des jambes, qui usent prématurément les articulations des genoux. Quant aux chaussures de sport, elles doivent être choisies en fonction du sport que vous pratiquez.

Quand on fait du jogging, c'est normal d'avoir mal aux pieds.

FAUX Si c'est votre cas, mieux vaut consulter un podologue, qui vous conseillera en fonction de votre type de foulée (neutre, pronatrice ou supinatrice), de l'intensité de vos entraînements, de la distance parcourue, du terrain sur lequel vous courez, etc. Pensez aussi à examiner régulièrement vos chaussures, tant dehors que dedans, et changez-en si l'usure intérieure devient trop importante.

A l'achat, une chaussure n'est jamais vraiment confortable.

Il faut attendre qu'elle se « donne ».

FAUX Ne sortez jamais du magasin avec des chaussures qui vous font mal. Trop de gens refusent d'essayer des chaussures plus grandes que leur pointure habituelle, alors qu'avec le temps, beaucoup de pieds gagnent une ou deux pointures. Pour ne pas vous tromper, dessinez le contour de votre pied sur une feuille de papier, et emportez ce gabarit avec vous pour choisir de nouvelles chaussures. S'il ressort de la chaussure plié ou froissé, la chaussure est trop étroite, et vous avez intérêt à essayer la pointure au-dessus.

Les hauts talons, on peut arrêter quand on veut.

FAUX Une personne qui porte régulièrement des hauts talons déplace son centre de gravité vers l'avant,



C'EST QUOI, UN PODOLOGUE ?

La podologie est une profession paramédicale protégée par un arrêté royal depuis 2016. Pour pouvoir porter le titre de podologue, il faut un diplôme reconnu (obtenu en trois ans dans une haute école), un agrément délivré par une des Communautés et un numéro Inami. Du simple cor aux dysfonctionnements statiques ou dynamiques des pieds, le rôle du podologue est non seulement de soigner, mais aussi d'identifier la cause des problèmes et de conseiller en conséquence. Des semelles sur mesure aux orthèses en silicone pour la protection des orteils, les podologues, en collaboration avec les autres professions médicales et paramédicales, peuvent résoudre nombre de problèmes de pieds. Malheureusement, leurs soins ne sont encore remboursés que dans le cadre du trajet de soins diabétique, ainsi que du suivi du patient diabétique.

Pour trouver un podologue proche de chez vous, rendez-vous sur le site de l'Association belge des podologues, podologie.be.

obligeant tous les muscles de la partie arrière de son corps à se contracter pour corriger ce mouvement. Résultat : elle développe des problèmes au niveau des genoux, des hanches, du dos et des cervicales et, au bout de quelques années, elle ne parvient plus à marcher à plat. Or, tôt ou tard, la mauvaise santé de ses pieds – notamment dans le cadre du diabète – l'obligera à renoncer aux talons, ce qui entraînera chez elle des pertes d'équilibre.

Excès de soins et mycoses peuvent aller de pair.

VRAI Ainsi, les mycoses sont fréquentes chez les femmes qui se font une pédicure en commençant par repousser leurs cuticules. Le rôle des cuticules est en effet de protéger la matrice de l'ongle. Si, au lieu de vous contenter de les hydrater, vous les repoussez, vous facilitez l'entrée des mycoses. Et guérir une mycose des ongles des pieds, c'est

très long (jusqu'à 12 mois de traitement)!

L'été, les sandales, avec ou sans talons, sont les chaussures idéales.

FAUX En été comme en hiver, il faut une chaussure avec contrefort, qui évite une sursollicitation des muscles. Même sans talons, des sandales qui laissent l'avant et l'arrière du pied libres favorisent les torsions. Peu à peu, l'épaisse membrane fibreuse appelée aponévrose plantaire, qui s'étend du talon à la base des orteils et est censée amortir les chocs lors du déroulement du pied, s'enflamme, et vous risquez de vous retrouver chez le podologue en septembre avec une (douloureuse) aponévrosite plantaire. Vous pouvez évidemment porter des sandales pour aller dîner au restaurant ou même pendant vos heures de travail assis, mais certainement pas pour aller faire du shopping, un citytrip ou une longue marche! ●

* Vice-président de l'Association belge des podologues.