

Le printemps est finalement arrivé et les bottes d'hiver sont rangées. C'est le temps de refaire notre garde-robe et d'acheter de nouveaux souliers! Mais, il faut choisir les bonnes, puisque des chaussures mal adaptées à votre pied pourraient entraîner des douleurs aux genoux, aux hanches, à la région lombaire et à la colonne vertébrale. Vos pieds sont la fondation de votre corps et on doit leur porter une attention particulière. Saviez-vous que 25% des os de votre corps se retrouvent dans vos pieds ?

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. Votre pied ne devrait jamais être plus large que votre soulier et vous devriez pouvoir bouger les orteils confortablement.

Toutes les chaussures sont différentes. La pointure idéale peut varier, d'un modèle à l'autre et d'une compagnie 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 des douleurs et de l'enflure 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 obligatoirement être confortables dès que vous les enflez.

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. Plusieurs chaussures offrent l'option de retirer la semelle intérieure pour la remplacer par votre orthèse ce qui aide à augmenter le confort.

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 :

Privilégiez un talon de cinq centimètres de hauteur au maximum. 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 tendon 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.

LES ESPADRILLES

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

Choisissez un magasin avec du personnel qui connaissent leurs produits. On 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. Magasinez localement!

Investissez pour votre santé! L'achat des chaussures n'est pas un endroit où l'on peut se permettre d'être gratte-cenne. Un soulier à 20\$ n'est pas fait pour être porté toute la journée, à tous les jours.

CONSEILS PRATIQUES

- 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 maintenez un poids santé. L'embonpoint ajoute une pression supplémentaire 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 alignés. Les épaules doivent demeurer basses et relâchées.

Les blessures provoquées par une mauvaise chaussure peuvent affecter votre quotidien. Votre chiropraticien peut vous aider à prévenir ces maux. Docteure Gagnon fait l'évaluation de la démarche grâce à un logiciel informatique et fabrique des orthèses faites sur mesure. L'application de ces quelques conseils vous aidera à débiter la saison estivale...du bon pied !

Sources :

Association chiropratique canadienne, *Les talons hauts, Back facts : running shoes*
Association des chiropraticiens du Québec