

La chaussure idéale : en détails

Si toutes les caractéristiques que nous allons énumérer sont réunies, il s'agit d'une chaussure barefoot, traduisez par « pieds nus », qui permet aux pieds de fonctionner le mieux possible.

Pour les apprentis marcheurs, choisissez les modèles les plus minimalistes. Et sachez que c'est le mieux à tout âge !

57% des français déclarent avoir mal aux pieds, selon l'enquête 2017 de l'observatoire national de la santé du pied. Parmi les 1763 participants, 33% présentent un hallux valgus (oignon), 29.5% des cors, 43.8% des durillons...

Autant de maux dont nous ne serions probablement pas victimes si nous ne comprimions pas nos pieds dans des chaussures rigides et trop étroites... plusieurs heures par jour, durant des années... et que ne connaissent pas les populations qui vivent pieds nus !

Voilà l'intérêt majeur de porter des chaussures qui se rapprochent le plus possible des pieds nus.

Sommaire

UNE SEMELLE SOUPLE.....	1
UNE TIGE SOUPLE.....	2
UNE SEMELLE PLATE.....	3
UNE SEMELLE FINE.....	5
UNE SEMELLE FERME.....	6
UNE FORME PHYSIOLOGIQUE.....	7
UN BON AJUSTEMENT.....	11

UNE SEMELLE SOUPLE

Pour suivre le déroulement du pied lors de la marche (du talon aux orteils, en passant par la plante), mais aussi du bord externe, vers le bord interne. Illustration en [vidéo](#).

Une semelle bien souple permet également d'épouser les différentes formes que le pied prend pour nous stabiliser.



- **La souplesse en longueur**

La semelle ne doit pas seulement se plier, elle doit pouvoir s'enrouler. Au minimum, il faut que ce soit bien souple au niveau des orteils.



- **La souplesse en largeur : Y compris sous les orteils et le talon.**



UNE TIGE SOUPLE

La tige désigne les empiècements de cuir ou de tissu qui couvrent le pied. Les matériaux doivent être bien souples afin de ne pas bloquer la mobilité du pied.

- **Autour de la cheville**

La cheville est une articulation mobile. Si on la maintient dans une tige rigide, elle perd de sa mobilité, de sa souplesse et de sa musculature. Un excellent cocktail pour préparer une entorse... Les mouvements de la cheville contribuent également à l'amortissement et à la stabilité. Autant de bonnes raisons de la libérer.

- **Derrière le talon**

Les contreforts rigides au talon contraignent le pied dans un axe imposé. Ils sont proposés avec l'argument d'une bonne tenue de la chaussure au pied, ce qui est important. Mais la bonne tenue de la chaussure au pied doit être assurée par un bon ajustement, c'est tout.

- **Comment vérifier l'absence de contreforts**

La tige doit pouvoir s'aplatir au niveau des chevilles et du talon.



- **Le soi-disant besoin de maintien des bébés**

On entend encore beaucoup dire que les apprentis marcheurs ont besoin d'avoir les chevilles maintenues pour être plus stables et ne pas se tordre les chevilles. Il arrive même que des enfants maintenus dans des bottillons rigides arrivent mieux à se tenir debout, voire à marcher.

Sauf qu'il s'agit d'un maintien artificiel qui empêche le pied de se fortifier naturellement. Si l'enfant ne tient pas debout pieds nus, son corps n'est tout simplement pas prêt. Laissons-le faire à son rythme, son corps et ses acquisitions n'en seront que plus solides.

Il est possible de leur mettre des bottines qui couvrent les chevilles ; si la matière est bien souple, elles couvrent les pieds comme une chaussette. Assurez-vous que ce type de mouvement soit possible.

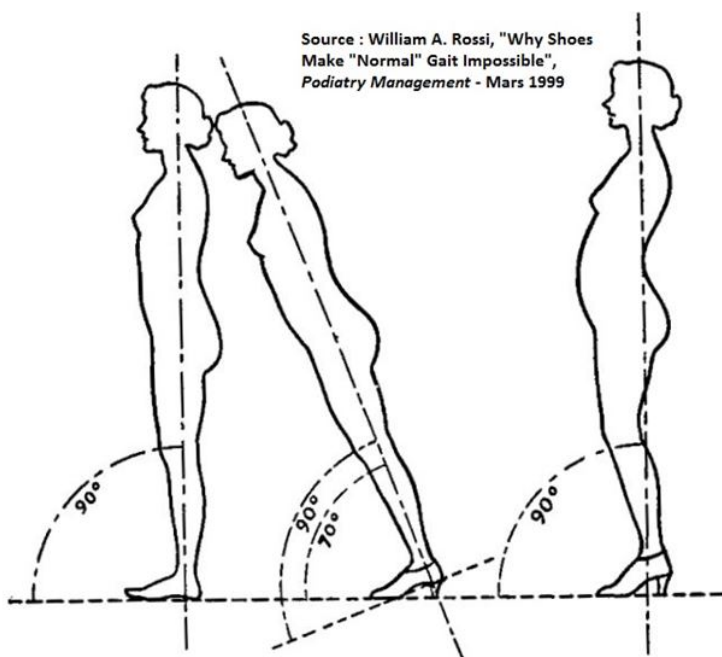


UNE SEMELLE PLATE

Les effets négatifs des talons et dénivelés ne se répercutent pas que dans les pieds, mais aussi dans tout le corps (genoux, hanches, dos, jusqu'à la tête) :

- ils modifient la démarche en favorisant une attaque plus forte par le talon,
- ils occasionnent une pression plus importante sur l'avant-pied,
- ils raccourcissent le tendon d'Achille et le muscle du mollet,
- ils déplacent le centre de gravité et impactent la posture...

Il est primordial de choisir une chaussure bien plate pour les enfants. Avec un dénivelé, le cerveau reçoit des informations erronées, cela modifie le schéma corporel en pleine acquisition chez les petits.



- **Semelle plate = 0 drop**

Le drop d'une chaussure, c'est le dénivelé entre le talon et les orteils. Pour adopter une démarche naturelle et une posture parfaite, le drop doit être nul, comme pieds nus.



Évidemment on bannit les talons hauts, mais aussi les petits, ainsi que les dénivelés, si minimes soient-ils, particulièrement pour les enfants en pleine acquisition de l'équilibre et de leur schéma corporel.

Il faut également être attentif à ce que la semelle ne soit pas surélevée au niveau des orteils. Et si c'est le cas, veiller à ce que la semelle soit suffisamment souple pour se mettre à plat.

- **Comment vérifier qu'une chaussure est bien plate ?**

Ce n'est pas évident... Généralement les chaussures dites "barefoot" ont un drop nul, mais pas toutes... On peut passer le doigt à l'intérieur de la chaussure pour vérifier si on sent un dénivelé.

Même sur une chaussure d'apparence plate ou presque, des dénivelés importants peuvent se cacher. Ici on le voit bien à la découpe.



D'autres fois le dénivelé n'est qu'illusoire, à l'intérieur c'est bien plat comme sur ces 2 modèles.



- **Vérifier les semelles intérieures**

Il convient de vérifier qu'elles soient bien plates également. Des dénivelés sont parfois ajoutés pour le confort et l'amortissement des chocs (qui doit être assuré par le pied seul, on en parle plus bas).

S'ils ne peuvent pas être décollés, il faut changer la semelle.



- **Les renforts pour la voûte plantaire**

On en trouve encore dans de nombreux modèles pour enfants (mais pas que). Un soutien pour la voûte plantaire est censé l'aider à se former et prévenir des pieds plats. Or c'est tout l'inverse qu'ils produisent !

La voûte plantaire se forme progressivement à mesure que le pied se muscle, si on la soutient artificiellement, il y a de gros risques qu'elle ne puisse se former correctement.

Même si ces renforts sont mous et s'écrasent sous le pied, ils créent une épaisseur non souhaitable qui peut modifier les points d'appui.



UNE SEMELLE FINE

Les semelles fines (jusqu'à 6 mm d'épaisseur environ) présentent plusieurs avantages :

- elles sont généralement plus souples
- elles rendent également les chaussures plus légères
- elles stimulent la proprioception (perception du corps dans l'espace), car elles permettent de bien sentir le sol sous ses pieds, et d'épouser les formes que le pied prend selon le terrain.

Recommandées pour les apprentis marcheurs (semelles de 2-3 mm maximum dans l'idéal), mais encore une fois, pas que pour les enfants !

- **Le pied est un capteur sensoriel**

Le pied est notre contact avec le sol. Grâce aux nombreux capteurs qu'il contient, il renseigne le cerveau sur la nature du terrain (reliefs, textures, dénivelés...), ce qui contribue à ajuster la posture et à s'équilibrer.

C'est pieds nus que les capteurs fonctionnent au mieux. Il va sans dire qu'avec une semelle trop épaisse, on ne sent plus rien sous ses pieds.

C'est une des raisons pour lesquelles on recommande de laisser les apprentis marcheurs évoluer au maximum pieds nus. Riche de toutes ces informations sensorielles et proprioceptives, le corps de l'enfant est plus à même d'adapter sa posture et ses mouvements à son environnement, ce qui minimise les chutes et favorise naturellement un bon équilibre. C'est exactement ce qui fait défaut à une personne vieillissante et cause, en partie, des chutes graves.



Semelle fine de 3 mm d'épaisseur

UNE SEMELLE FERME

- **Une semelle souple, mais ferme**

Privilégiez les semelles bien fermes, dans lesquelles votre doigt ne s'enfonce pas, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur de la chaussure.

Si la semelle est molle, la chaussure amortit les impacts au sol et le pied perd ses qualités amortissantes naturelles. Cela modifie la démarche ; le centre de gravité et la posture sont altérées, ce qui peut entraîner des dommages dans tout le corps.

- **Les technologies anti-choc**

Méfions-nous des termes "confort", "cushion", "anti-choc" etc. On pense bien sûr aux baskets de sport, mais c'est valable aussi pour nombre de chaussures de ville.

Même si la semelle est ferme, il est fréquent que des technologies d'absorption des chocs soient intégrées au niveau du talon (ce qui va souvent de paire avec un dénivelé caché).



- **Les semelles intérieures**



Semelles intérieures "confort", "à mémoire de forme", "anti-choc", "effet sable"... Souvent composées d'une couche de cuir ET d'une couche de mousse qui amortit.

Il est préférable de les remplacer par une semelle fine et ferme.

- **Et sur le béton ?**

Si du jour au lendemain on passe d'une chaussure classique à une semelle fine, plate et sans amorti, oui, la marche sur le béton va être difficile, voire douloureuse. Notre démarche a fort probablement été modifiée par des années de port de chaussures inadaptées ; nos pieds ont perdu de leurs capacités. Il faut réapprendre à marcher naturellement, en prenant son temps, en s'efforçant de poser doucement le talon et en mobilisant les orteils.

Mais les enfants habitués à marcher beaucoup pieds nus ou en chaussures qui respectent le fonctionnement naturel des pieds n'ont pas mal, même pieds nus sur les cailloux !

UNE FORME PHYSIOLOGIQUE

Nous naissons avec des pieds plus larges au bout, dans la zone des orteils...



puis nous les enfermons dans des chaussures plus étroites au bout...



et ils peuvent prendre la forme pointue des chaussures que nous portons.

**Alignement des orteils
délié par les chaussures**



Alignement correct



- **Pourquoi les orteils sont-ils importants ?**

Ils sont la base large sur laquelle notre corps s'équilibre et par laquelle il se propulse. Une comparaison intéressante issue de cet [article](#) : on ne met pas des pneus de vélos sur un SUV ! Laisser un bon espacement aux orteils contribue au bon fonctionnement du reste. Mettez-vous debout et levez vos orteils, vous sentez travailler la voûte plantaire, les chevilles et les mollets.

On ne s'en rend pas forcément compte, car les orteils peuvent avoir perdu beaucoup de mobilité à cause des chaussures inadaptées qu'on a portées durant des années. Mais quand on observe les petits évoluer pieds nus, on voit bien à quel point leurs orteils bougent, s'agrippent, s'étaient. En [vidéo](#).



- **Le gros orteil : grand oublié de la mode**

Les chaussures de forme pointue ou trop arrondie, forcent les orteils à se serrer les uns contre les autres, il manque un espace pour le pouce.



Une chaussure respectueuse de la forme naturelle des pieds est plus large à l'avant, et permet au pouce de se positionner bien droit.



- **Différentes formes de pieds** suivant la longueur des orteils

Type égyptien
(gros orteil + long)



Type grec
(2ème orteil plus long)



Type romain
(forme "carrée")



- **Différentes formes de chaussures**

Pour les pieds de type égyptien, il est préférable de choisir une chaussure qui offre une longueur supplémentaire pour le gros orteil.



Pour des pieds dont le pouce n'est pas dominant, choisir une chaussure de forme plus carrée.



UN BON AJUSTEMENT

Même dans une chaussure souple, plate et bien coupée, les pieds peuvent mal se positionner ou être à l'étroit si elle est mal ajustée.

- **Dimensions intérieures**

Elles doivent bien correspondre aux dimensions des pieds.

- laisser une marge en longueur d'au minimum 5 mm pour le bon déroulement du pied
- ajouter une marge de croissance pour les enfants, entre 0.8 et 1.2 cm de marge en tout
- la largeur intérieure doit être suffisante pour ne pas comprimer l'ossature.

Pour le vérifier, il est nécessaire de relever les mesures des pieds en centimètres, et de les comparer aux dimensions intérieures des chaussures. Marche à suivre dans ce [document](#).

- **Tenue au pied**

La chaussure doit parfaitement bien tenir au pied (attention, cela ne veut pas dire maintenir).

Pour cela, un système d'ajustement à la cheville ou sur le cou-de-pied est nécessaire (lacets ou scratchs). La chaussure doit également ne pas être trop large dans le talon afin qu'il soit bien calé.

Les bottines de type "chelsea" ou "slip-on" ne sont pas idéales, car sans système de retenue du pied au niveau de la cheville, le pied peut glisser vers l'avant de la chaussure et les orteils se retrouver comprimés au bout (à moins d'un parfait ajustement autour de la cheville et du cou-de-pied).

