Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Artikel: Libérez les petits petons!

Autor: Hunziker, Ralph

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996049

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Photo: Daniel Käsermann

Libérez les petits

Les problèmes de pied dont souffrent les adultes peuvent être occasionnés par le port de chaussures inadaptées pendant l'enfance. Les petits pieds ont besoin d'espace. Laissons donc courir les enfants le plus souvent possible pieds nus!

Ralph Hunziker

«Près de 98% des gens naissent avec des pieds sains, mais seuls 40% d'entre eux ont encore des pieds en bon état à l'âge adulte», déclare Wieland Kinz, un spécialiste autrichien des sciences du sport. Et il sait de quoi il parle, car dans le cadre de ses activités de responsable du projet de recherche «Pieds d'enfant – Chaussures d'enfant» et de rédacteur d'un ouvrage du même nom, il étudie de façon très approfondie les besoins et les problèmes des pieds des enfants. Une étude réalisée en Suisse sous sa direction montre que 65% des enfants portent des chaussures de ville trop serrées et 80% d'entre eux des chaussures d'intérieur trop serrées.

Les enfants mauvais juges

Pendant les quelque 16 années qu'ils mettent pour se développer complètement, les pieds de l'enfant traversent différents stades: ils peuvent être tournés vers l'intérieur, laisser des empreintes plates et même être courbes. Les jambes ressemblent d'abord à un O, ensuite de nouveau à un X. Il ne faut pas trop s'inquiéter de ces différentes positions de jambes et de pieds. Il est en effet parfaitement naturel que les principaux éléments du pied de l'enfant – muscles, os et ligaments – ne trouvent leur forme et leur stabilité définitive qu'après un certain nombre d'années. Les radiographies montrent des différences évidentes entre le pied de l'enfant et celui de l'adulte. Chez le nourrisson, les parties molles et cartilagineuses proches du métatarse sont pratiquement invisibles. La voûte plantaire est abondamment rembourrée de tissus graisseux et le tissu conjonctif est très élastique. Le pied plat valgus, un problème physiologique qui apparaît chez les enfants dont les pieds sont fortement sollicités, n'est donc pas

Pieds plats en séries!

«L'enfant devrait porter des chaussures seulement au moment où il commence à marcher!», affirme Giovanni Rossetti, pédiatre tessinois. Le choix d'une bonne paire de chaussures représente souvent un problème pour les parents, perplexes face à la richesse de l'offre actuelle. Son conseil est simple: opter pour des souliers jusqu'à la cheville, recourbés, solides et en cuir, matière qui protège bien, elle épouse la forme du pied, absorbe la transpiration et évite la macération. Les pieds plats sont une pathologie assez répandue parmi ses petits patients, mais il intervient en conseillant l'utilisation de semelles orthopédiques uniquement lorsque la position du pied abîme rapidement la chaussure. Cependant, les enfants souffrant de surpoids développent facilement des troubles aux jambes et aux pieds. «Mais dans ces cas», met en garde le Dr. Rossetti, «le problème à résoudre ne réside pas dans les membres inférieurs, mais bien dans les kilos en trop!»

Dr. med. Giovanni Rossetti,
dr.rossetti@bluewin.ch

petons!

une malformation mais une phase tout à fait normale dans le développement du pied.

Si les enfants souffrent rarement de déformations du pied nécessitant un traitement, il n'en va pas de même des adultes. Près de deux tiers d'entre eux connaissent des problèmes (par ex. hallux valgus, pieds plats, pieds plats valgus). On suppose que la plupart de ces problèmes sont dus à l'utilisation de chaussures trop serrées pendant l'enfance. Or, les enfants s'insurgent rarement quand leurs chaussures serrent trop. En effet, leur système nerveux n'étant pas encore complètement formé, ils ont de la peine à ressentir correctement quelle forme de chaussure leur convient le mieux. Les enquêtes réalisées corroborent ce constat: des semelles orthopédiques mal placées – par exemple une semelle de pied gauche glissée dans une chaussure droite, ne semblent pas déranger le moins du monde les enfants, tout comme le port de chaussures trop petites. Ce manque de sensibilité des pieds combiné au fait que les parties cartilagineuses sont molles et malléables font que les enfants portent régulièrement des chaussures inadaptées.

Découvrir le monde pieds nus

Chaussures et chaussettes protègent les pieds des enfants contre les saletés, les blessures et les températures extrêmes. Parallèlement, elles entravent leur liberté de mouvement et par là même le développement proprioceptif de la musculature des pieds. Rien ne vaut la marche à pieds nus, si possible sur différents terrains pour stimuler la force et l'habileté. Il est donc déconseillé d'acheter des chaussures trop tôt à un enfant en bas âge car le développement de leurs pieds s'en ressentirait.

Porter des chaussures trop serrées pendant une courte durée n'a pas de conséquences fâcheuses mais à terme, cela peut occasionner des problèmes qui, à l'âge adulte, s'avèreront douloureux et parfois irréversibles. La mauvaise position du pied provoque une inflammation des orteils et modifie le sens de traction naturel de la musculature, ce qui peut provoquer une inflammation des tendons et un raccourcissement des muscles. Des chaussures trop serrées peuvent également entraîner des problèmes d'irrigation sanguine ou de veines (par ex. des varices) ainsi qu'un engourdissement des membres. Tout cela sans parler d'une mauvaise statique qui se répercute sur les genoux, les hanches et le dos et peut provoquer d'autres problèmes. m

Astuces pour un choix malin

La longueur intérieure d'une chaussure d'enfant devrait être plus longue de 12 mm que le pied pour que celui-ci puisse bénéficier de suffisamment d'espace et se développer normalement. On peut le mesurer de trois façons différentes:

- Le test du pouce: lorsque l'enfant est debout avec les chaussures lacées, l'espace entre l'orteil le plus long et la pointe de la chaussure doit être au moins de la largeur d'un pouce. Faire le test sur les deux pieds et veiller à ce que les orteils soient tendus au moment de la mesure (appuyer légèrement sur les orteils avec la paume de la main).
- La mesure du pied à l'aide d'un appareil est plus précise, à condition que le système de pointure de la chaussure corresponde aux normes de l'appareil.
- L'enfant se tient debout, pieds nus, sur un morceau de carton. On dessine les contours du pied sur le carton en ajoutant 12 mm à l'orteil le plus long et on découpe le carton. La forme doit pouvoir se glisser dans la chaussure.

La chaussure ne doit pas non plus trop serrer en largeur. La longueur et la largeur du pied subissent en effet certaines variations au cours de la journée (d'env. 3 mm de long et 12 mm de large au maximum).

Les chaussures d'enfant doivent être solides mais aussi confortables et fonctionnelles, souples et malléables pour ne pas entraver les mouvements des pieds. Une chaussure d'enfant idéale doit pouvoir se plier et se tordre légèrement avec les mains.

Durant les premières années, le pied de l'enfant grandit rapidement. Il est nécessaire de contrôler tous les deux à six mois que la forme des chaussures est encore adaptée. Dans cette même logique, il est important de veiller à ce que des chaussures héritées de sœurs ou de frères aînés ou encore de proches ne soient pas trop usées.