

A l'aise dans ses chaussures!

Autor(en): **Pidoux, Bernadette**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **28 (1998)**

Heft 10

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826784>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

A l'aise dans ses chaussures!



M^{me} Augusta Held, 91 ans, choisit ses chaussures chez un orthopédiste

La mode a ses diktats, qui ne tiennent guère compte du confort de nos orteils. Heureusement, de plus en plus de fabricants s'ingénient à créer des chaussures confortables au pied et belles à l'œil. Grâce aux conseils de spécialistes, vous trotterez sans peine.

Les chaussures orthopédiques n'avaient pas bonne presse auprès des dames coquettes. Les modèles étaient rares, tristes et prenaient presque un air punitif. Ouf,

les temps ont changé! On ne parle d'ailleurs plus guère de «chaussures orthopédiques», sauf pour quelques modèles confectionnés pour des cas particuliers, sur mesure, mais plutôt de chaussures «pour pieds sensibles». Pourquoi opter pour ce type d'équipement? Tout simplement parce que se sentir bien dans ses chaussures vous redonne envie de marcher, parce qu'on s'évite des déformations supplémentaires et même des chutes dangereuses.

Avec le temps, les pieds se déforment. Mais on peut limiter les dégâts et, pour cela, il faudrait choisir des chaussures adaptées à la forme du pied, dès le plus jeune âge! Quels sont les problèmes spécifiques dus au vieillissement?

Bernard Huguenin, orthopédiste à Lausanne, résume la situation: «On rencontre plusieurs types de déformations spécifiques, les orteils dits «en griffes», par exemple, c'est-à-dire qui sont figés dans une position crispée, rétractée. On peut citer également l'affaissement de l'avant-pied qui provoque des douleurs plantaires. La polyarthrite, l'arthrose affectent aussi les pieds.» Et l'orthopédiste explique qu'il existe d'autres maux qui finissent par être handicapants: «L'hallux-valgus, appelé communément «l'oignon» empire avec des chaussures trop étroites. On peut dire aussi que les orteils entrent en conflit avec la chaussure, ce qui provoque des cors et des durillons désagréables et même des in-

fections qui se développent particulièrement et beaucoup plus gravement chez les diabétiques.»

Triste état des lieux de nos pauvres membres inférieurs!

«Les pieds sont vraiment maltraités, affirme M. Huguenin. Je dirais que neuf paires de chaussures sur dix vendues dans le commerce ne respectent pas le volume du pied et le compriment.»

Talons hauts

Les hommes sont généralement moins mal chaussés que leurs compagnes. Les modèles masculins sont plus anatomiques, serrent moins le pied et ne comportent pas de talons prononcés. Les hauts talons sont-ils tout à fait contre-indiqués? «A cette question délicate, je répondrai que le talon ne doit pas être excessif, précise l'orthopédiste. Il est inutile de donner un chiffre, un centimètre ou deux. Chacune doit sentir quelle hauteur est la bonne. Le plus important est que le talon soit stable, pour éviter au maximum toute torsion ou chute. Mais attention, il ne faut pas priver les femmes d'un petit plaisir: si elles souhaitent porter une paire d'escarpins pour aller au théâtre, pourquoi pas! L'important est qu'elles portent des souliers confortables pour faire leur marché.»

Denis Küng, gérant d'un magasin spécialisé en chaussures confortables, voit dans sa clientèle un certain nombre de femmes aux pieds déformés. «Il s'agit de dames habituées depuis les années cinquante à porter des talons aiguilles. Non seulement ce type de talons était dangereux, parce que très instable, mais en plus, la forme générale était très pointue, tout le contraire de ce qu'il faut au pied humain». La mode actuelle des talons compensés ne mérite pas une meilleure note: le pied, pris dans un carcan, est empêché de faire le mouvement naturel de se «dérouler», et les chevilles, en cas de chutes, sont sérieusement menacées.

Mocassins et trotteurs

Dans sa boutique d'Yverdon, M. Küng a choisi de vendre des chaussures «pieds sensibles» de deux marques: Dansko, venant du Danemark et la marque suisse Helvesko, dont la fabrique se trouve à Thoune. Pour ce quadragénaire, il s'agissait d'une reconversion: «J'appréciais la qualité de ces deux produits et, en ouvrant mon magasin, j'ai immédiatement trouvé ce travail très gratifiant, parce que des gens qui ne trouvaient plus chaussure à leur pied peuvent à nouveau marcher avec plaisir.»

Les clients de M. Küng sont de jeunes seniors qui ne supportaient plus d'être serrés dans leurs chaussures ou qui possèdent des pieds larges. Les hommes adoptent très facilement les mocassins Dansko, en cuir, cousus main, qui laissent aux orteils tout l'espace pour se déployer. La marque Helvesko mise sur une clientèle de femmes qui veulent rester coquettes. Et les modèles, qu'ils soient d'été ou d'hiver, existent dans de nombreux coloris. Les mocassins jaunes vifs ou rouges peuvent être portés à tout âge. Toute

la gamme de «trotteurs», chaussures en cuir à lacets, légèrement surélevées, est particulièrement pratique en ville ou en voyage. Les élégantes un peu plus classiques peuvent également trouver les modèles «Confort Lady», plus larges et



Les modèles d'automne d'Helvesko



Pour l'été, un grand choix de sandales



Des trotteurs élégants et confortables

► mieux adaptées au pied que les chaussures vendues dans les grands commerces, mais qui restent très seyantes. Chez M. Küng, comme dans la succursale de Genève, on trouve également des grandes pointures femme (du 35 au 43), et des tailles jusqu'au 47 pour les hommes. Les semelles intérieures sont en latex lavable, la semelle extérieure absorbe les chocs. «Ce type de chaussures connaît un grand essor dans les pays nordiques, où l'on est peut-être plus sensible à l'aspect santé, remarque M. Küng. En plus, mainte-

nant, ces chaussures suivent la mode et ne se contentent plus d'être confortables.»

Pour les gens qui, après une opération ou à la suite d'une grave déformation, ne peuvent plus enfiler une chaussure, la marque Helvesko propose des articles fermant avec des velcros et s'ouvrant au maximum pour laisser passer le pied.

Conseils et prix

Seule ombre au tableau de tous ces produits spécialisés, le prix. Comme

elles ne sont fabriquées qu'en petit nombre, avec des matériaux coûteux et soignés, les chaussures «pieds sensibles» sont chères. Il faut compter de 150 à 300 francs pour une paire classique, sauf, évidemment, en période de soldes (c'est dire s'il faut en profiter!).

M. Huguenin, orthopédiste à Lausanne, fait fabriquer en Italie les modèles qu'il vend dans son magasin: «C'est vrai que ce sont des produits chers, mais ils sont très importants pour le confort de vie et la santé, puisqu'ils permettent d'éviter, entre autres, les problèmes vasculaires. C'est donc un investissement qui se justifie». Pour les supports plantaires, rappelle M. Huguenin, il est conseillé de consulter son médecin généraliste, qui fera une ordonnance. Les assurances maladie remboursent – mais pas systématiquement – ce genre d'articles, qui coûtent tout de même entre 200 et 300 francs. L'orthopédiste peut également appuyer la demande de remboursement auprès de l'assurance. Les bénéficiaires des prestations complémentaires ont également droit à un remboursement. Les personnes qui ont besoin d'une aide financière pour payer leurs supports peuvent aussi s'adresser à Pro Senectute.

Choisir la bonne paire

- * Rien ne vaut le cuir, qui laisse respirer la peau. Le synthétique favorise les mycoses.
- * Opter pour un cuir souple.
- * Préférer des chaussures qui se lacent, parce qu'elles tiennent mieux le pied.
- * Le talon doit être d'une hauteur raisonnable.
- * Le volume de la chaussure doit correspondre au volume du pied. On ne choisit pas seulement une pointure en longueur, mais aussi en largeur.
- * Ne pas oublier de prendre avec soi ses formes orthopédiques, lorsqu'on doit en porter pour essayer de nouvelles chaussures.
- * Veiller aussi à avoir des pantoufles adaptées, stables et non pas molles, pour éviter tout accident ménager.
- * Ecouter ses pieds! Ne pas hésiter à essayer de nombreuses paires au magasin.
- * Se rendre dans un magasin spécialisé pour avoir de bons conseils et essayer des modèles, quitte à les commander dans un second temps par correspondance.
- * S'il faut élargir une paire de chaussures, l'orthopédiste ou le bottier peuvent apporter les modifications nécessaires. Une règle d'or: il ne faut jamais souffrir dans ses chaussures!
- * En cas de douleurs répétées, consulter l'orthopédiste. Il existe des moyens d'améliorer la vie de vos pieds!
- * Faire réparer ses chaussures quand c'est nécessaire, pour éviter les talons usés qui donnent une mauvaise position au pied.

Adresses:

Dansko-Helvesko sont en vente à Yverdon, rue du Milieu 17, et à Genève, rue Baudit 2. Egalement en Suisse alémanique et par correspondance: tél. 061/ 816 98 88. **M. Huguenin**, orthopédiste, rue du Servan 21, 1006 Lausanne, tél. 021/ 616 23 43. Si vous cherchez l'adresse d'un orthopédiste dans votre région, vous pouvez vous renseigner auprès de M. Huguenin ou à l'Association suisse des techniciens orthopédistes, tél. 031/ 952 78 81.

Pantoufles à risques

Marcher ne signifie pas forcément sortir! L'endroit où l'on fait le plus de déplacements dans une journée, c'est parfois la maison. Trop souvent, on néglige de bien se chauffer chez soi. Les pantoufles molles, avachies, trop larges et tenant mal le pied sont de véritables dangers ambulants. Surtout lorsqu'on se hisse pour attraper quelque chose dans une armoire, que l'on court pour répondre au téléphone ou, pis, qu'on grimpe sur un escabeau, muni de ces reliques. Tissu éponge, toile, semelles lisses et déformées, les risques d'accidents et de mycoses sont constants. «Il ne faut pas que le pied puisse sortir inopinément de la



On peut désormais obtenir une image parfaite du pied grâce à l'ordinateur et réaliser des formes vraiment adaptées

pantoufle, conseille l'orthopédiste. Les mules qui scient la cambrure du pied sont également à proscrire.» Des sandales qui laissent le pied respirer et le maintiennent confortablement sont une bonne alternative à la pantoufle traditionnelle.

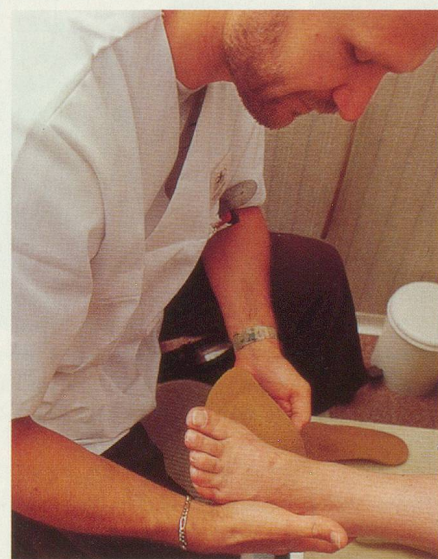
Certaines personnes âgées choisissent de porter des baskets pour sortir. Que faut-il en penser? «Les baskets peuvent être une solution de rechange, mais à condition de ne pas les porter tout le temps. Le matériau est inadapté et laisse peu respirer la peau», constate M. Huguenin.

Les obèses doivent également faire très attention à leurs souliers. La surcharge pondérale entraîne une surcharge du squelette et de l'ossature du pied, qui doit absolument être soutenue. Le choix d'une bonne

chaussure est d'autant plus indiqué. Les diabétiques doivent porter une attention toute particulière aux soins de leurs pieds. Blessures et mauvais entretien peuvent avoir des conséquences redoutables (risque de gangrène). Il existe aussi des catégories de gens pour qui le choix d'une chaussure est difficile. Certaines personnes sont allergiques au chrome utilisé pour traiter le cuir des mocassins. Que ceux-là se rassurent, des chaussures exemptes de ce produit sont disponibles chez les orthopédistes. Il n'est désormais plus possible de ne pas trouver chaussure à son pied!

Bernadette Pidoux

Photos Yves Debraine



L'orthopédiste offre des services personnalisés