

# Ce que disent nos semelles de chaussure

Autor(en): **Grimaldi, Laetitia / Michiels, Frederic**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 71

PDF erstellt am: **27.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-831118>

## **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.

# Ce que disent nos semelles de chaussure

Les traces d'usure de nos semelles peuvent être de précieuses sources de renseignements sur nos défauts à la marche ou à la course. Explications et conseils

PAR LAETITIA GRIMALDI  
FREDERIC MICHIELS

## NOS CONSEILS

### Quand consulter ?

En cas de douleurs (pieds, chevilles, mollets, genoux, hanches, lombaires) ou d'usure excessive ou asymétrique des semelles. Une correction de la foulée ou le port de semelles pourront être envisagés.

### La hauteur de talon idéale ?

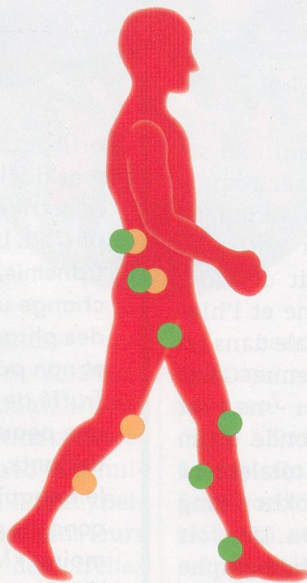
Entre 1,5 et 3,5 cm. Trop fines, les semelles accroissent la pronation (pied vers l'intérieur), trop hautes, elles bloquent la cheville et apportent un déséquilibre.

### Le bon réflexe ?

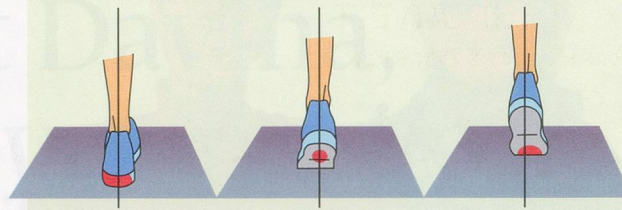
Marcher le plus souvent possible pieds nus, notamment pour développer la musculature des pieds et chevilles.

### Blessures possibles en cas de:

- Foulée pronatrice
- Foulée supinatrice



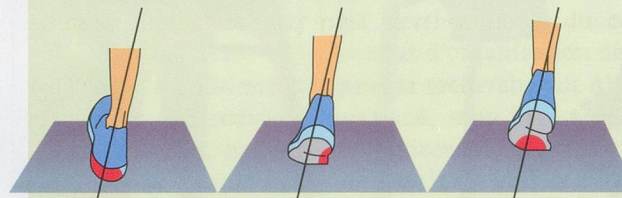
## FOULÉE NORMALE OU UNIVERSELLE



- Légère inclinaison vers l'intérieur, cheville bien droite lors de la propulsion et appui parfaitement réparti sous les 1<sup>er</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> articulations de l'avant-pied.
- Problème: a priori aucun!



## MOUVEMENT VERS L'INTÉRIEUR: FOULÉE PRONATRICE

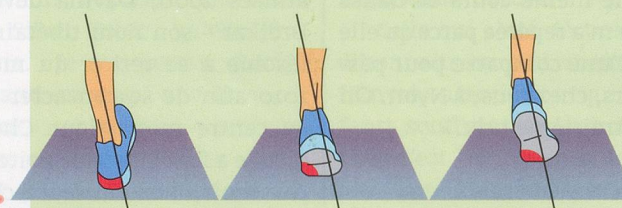


- Appui sur le bord extérieur du talon et tendance à s'écraser vers l'intérieur à l'avant. Propulsion sous le gros orteil principalement.
- Risque de blessure: périostites du tibia, syndrome fémoro-patellaire (rotule), syndrome du muscle pyramidal (hanche) et douleurs dans le bas du dos.
- Conseil: éviter les semelles trop molles (type tong). Pour la course, préférez les chaussures spécial « pronation ».



Zones d'usure

## MOUVEMENT VERS L'EXTÉRIEUR: FOULÉE SUPINATRICE



- Tous les impacts se font vers l'extérieur: l'attaque du talon, l'arrivée sur les orteils et la propulsion au niveau de l'avant-pied.
- Risque de blessure: Fracture de fatigue et douleurs depuis le tendon d'Achille, jusqu'en bas du dos en passant par le mollet, le genou, la hanche et les plis de l'aîne.
- Conseil: porter des chaussures dites « neutres ».



Remerciements au Dr Gérald Gremion, médecin du sport au Centre hospitalier universitaire Vaudois, à Laurent Hoffmann, podologue au CHUV, Cyrille Gindre, docteur en sciences du sport, Volodalen.