

Les semelles, c'est le pied ?

LA SANTÉ DE VOTRE CORPS PASSE PAR VOS PETITS PÉTONS. TROP SOUVENT NÉGLIGÉS, ILS SE RAPPELLENT À VOUS PAR DE NOMBREUX MAUX. ET SI LES SEMELLES ÉTAIENT LA SOLUTION À VOS PROBLÈMES ?

TOUS LES JOURS, ils vous soutiennent, vous portent et vous permettent de vous déplacer. Pourtant, vous ne leur prêtez pas attention. Saviez-vous que chacun d'eux se compose de 26 os, 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles ? Ou que vous faisiez 5 à 6000 pas par jour ? Soit une moyenne de 270 millions de foulées dans votre vie... Avec les yeux et l'oreille interne, les pieds jouent un rôle primordial dans la proprioception. Ils agissent sur la posture, l'équilibre ainsi que sur la manière dont vous vous déplacez. Autant de raisons pour en prendre soin et bien choisir vos chaussures mais aussi vos semelles. Car qui dit bon positionnement du pied dit bon appui. Que vous marchiez, couriez, sautiez, dansiez, et quelle que soit l'intensité de votre activité : vos pieds servent d'amortisseur et de propulseur. Gare aux mal de dos, métatarsalgie, périostite et autres tendinites de la hanche et du genou si vos semelles sont inappropriées.

Pour soulager vos douleurs

En sorbothane, en carbone noene, en gel ou encore en mousse mémoire pour se former à votre pied et qui absorbent les chocs, la transpiration, les acariens. Les semelles vendues dans les grands magasins de sport apportent un certain bien-être. « Il est évident qu'elles ont l'avantage d'offrir plus de confort que celles dites de propreté extrêmement fines qui se trouvent à l'origine dans les baskets. Etant donné qu'elles ne se voient pas, les marques ne

font pas un gros effort là-dessus. C'est d'autant plus dommage, qu'elles sont un élément important de la chaussure. » Christophe Salamon connaît bien le sujet. Podologue à Paris et consultant à l'INSEP, il lui arrive souvent de tester des matériaux en avant-première. « Leur action thérapeutique est limitée. Pour un simple problème au talon d'Achille, vous pouvez rajouter des petites talonnettes de 5 à 6 millimètres de hauteur afin de rehausser le talon, permettant ainsi au tendon de se détendre. Glissez-les sous la semelle de propreté, elles ne bougeront pas. Sachez que l'ordre des podologues interdit la vente des thermoformées dans le commerce. Il faut être diplômé pour les fabriquer. »

Prévenir et régler certaines pathologies

L'orthèse plantaire, communément appelé semelle orthopédique, est réalisée quant à elle après un examen clinique minutieux prenant en compte le motif de la consultation, l'analyse de la posture, la pratique sportive et les chaussures. « Nous choisissons les matériaux pour ajuster les densités en fonction du poids, des sports et de la pathologie s'il y en a une. Un podologue doit avoir beaucoup de matière à sa disposition. Nous sommes en quelque sorte des artisans. » En plaçant judicieusement quelques éléments sous la voûte plantaire, chaque étage articulaire peut être rééquilibré. La position du pied et son déroulement influent sur tous les muscles et les articulations sollicités lors d'un effort. A l'inverse, la position du genou, de la hanche, voire du dos, a une incidence sur le comportement du pied. « Pour une gêne sous le talon, je vais mettre une mousse très souple dessous pour le protéger. Dans le traitement du genu varum, des jambes arquées comme celles de Lucky Luck, on placera des bandes pronatrices extérieures fermes afin de créer une rotation interne de la jambe. En faisant rentrer le genou comme si vous faisiez du chasse-neige à ski, on décompressera le pincement interne. En cas de TFL, plus connu sous le nom de « syndrome de l'essuie-glace », le but recherché est de dérouter le genou pour que le tendon ne frotte plus au même endroit. Rien de tel qu'une bande pronatrice de 8 à 10 mm ou à l'inverse un coin-net, mais surtout pas de thermoformage qui prend exactement la forme de votre pied, un négatif de votre pied. »