

Montrez-nous vos pieds...

Contrairement aux pieds des enfants, généralement sains et presque toujours chaussés de souliers adaptés, la santé des pieds des adultes n'est pas toujours aussi florissante.



TEXTE: JÜRGE LENDENMANN

Nos pieds sont de véritables merveilles d'ingénierie. Ils sont composés de 26 os, 33 articulations, 20 muscles, ainsi que d'innombrables ligaments et tendons. Chaque jour, ils amortissent près de 2500 tonnes de charge cumulée et nous portent tout au long de notre vie. Au fil des années, nous parcourons une distance équivalente à environ quatre fois la circonférence de l'équateur.

Les chaussures protègent, mais pas seulement

Les ancêtres de l'homme moderne marchaient pieds nus. Lorsque l'*Homo sapiens* a quitté l'Afrique et que des groupes humains ont migré vers des régions plus septentrionales, ils ont commencé à fabriquer des chaussures rudimentaires afin de se protéger du froid, notamment en hiver. Aucun vestige direct de ces premières chaussures n'a été retrouvé à ce jour. Toutefois, l'étude des os du pied permet d'identifier quels groupes portaient déjà des chaussures: les orteils se développent en effet différemment sous l'effet des contraintes mécaniques supplémentaires liées au port de chaussures.

De simples sandales en fibres végétales et en cuir protégeaient la plante des pieds contre les blessures et la chaleur du sable du désert. Elles peuvent être considérées comme les ancêtres des tongs, encore très répandues aujourd'hui dans les régions chaudes.

Avec l'évolution de la chaussure, au-delà de la protection contre les influences environnementales – froid, humidité, chaleur, glace, éclats de verre, etc. – de nouvelles fonctions se sont ajoutées: soutien du pied, amorti et correction de certains désalignements du pied et des articulations, notamment grâce aux chaussures orthopédiques. Dans le domaine sportif également, des chaussures adaptées peuvent contribuer à améliorer les performances et prévenir les blessures.

Au-delà de leur fonction protectrice, les chaussures ont acquis une dimension sociale. Elles peuvent révéler la classe sociale ou la profession de la personne qui les porte, mais aussi exprimer certains traits de sa personnalité.

Chaleur, humidité, pression

Les chaussures conçues selon le principe «form follows function» (la forme suit la fonction) ne sont pas toujours bénéfiques pour la santé des pieds. Selon la Ligue suisse de rhumatologie, plus de 40% des adultes souffrent de problèmes au niveau des pieds.



Les chaussures protègent des agressions extérieures, mais influencent aussi la posture et la démarche.

Les talons hauts peuvent certes contribuer à une apparence plus élégante, mais portés au quotidien, ils augmentent le risque de développer un oignon (hallux valgus). Les chaussures étroites peuvent, selon les goûts, sembler plus esthétiques que les modèles plus larges; toutefois, une pression excessive sur les pieds favorise l'apparition de callosités, de cors, voire d'orteils en marteau. Par ailleurs, un environnement chaud et humide constitue un terrain propice au développement de mycoses de la peau et des ongles.

Des soins appropriés et des chaussures adaptées

Si les mains bénéficient généralement de soins réguliers, les pieds sont en revanche plutôt négligés. Pourtant, il est essentiel de les laver et de les sécher soigneusement chaque jour, et de les hydrater lorsque la peau est sèche. Le port de chaussures et de chaussettes confectionnées dans des matières respirantes permet d'éviter l'humidité excessive. Des soins adaptés contribuent également à prévenir les ongles incarnés. Les personnes atteintes de diabète doivent, quant à elles, aussi faire examiner régulièrement leurs pieds par un professionnel de santé.

La marche pieds nus ainsi que la pratique d'exercices réalisés sans chaussures – comme le yoga, le pilates ou l'aikido – contribuent à renforcer les muscles du pied et à améliorer la proprioception. Les chaussures, quant à elles, doivent être suffisamment hautes et larges afin de prévenir les déformations du pied. Chaque type de chaussure modifie en effet la biomécanique du corps, c'est-à-dire la posture, la démarche et la répartition des charges. Les personnes souffrant de problèmes au niveau des pieds, des genoux ou des hanches devraient privilégier des chaussures confortables et modernes, offrant un bon amorti et un soutien adapté. Cela peut contribuer à faciliter la marche et la station debout au quotidien. <

JÜRGE LENDENMANN est docteur en biologie végétale. Après plusieurs années passées dans l'industrie pharmaceutique, il écrit depuis 2001 pour des médias spécialisés et grand public, principalement sur des thématiques liées à la santé.