

UTILE

# BIEN CHOISIR *ses chaussures de marche*

Beaucoup de nos chaussures de ville ne permettent pas de marcher longtemps sans douleur. Les baskets semblent une solution plus confortable pour battre le pavé... *Jasmine Saunier*

**J**e suis bien dedans, je vais donc pouvoir marcher longtemps", "elles sont un peu serrées, mais elles vont se faire"... On commet tous des erreurs dans le choix de nos chaussures, que l'on paye ensuite en douleurs plantaires ou maux de dos. « Les chaussures ne s'achètent pas sur internet, il faut vraiment les essayer », dit le podologue Cyril Marchou.



## Nos experts



**Cyril Marchou**  
pédicure-podologue



**Dr Nicolas Pinar**  
chirurgien orthopédique  
spécialisé dans la  
chirurgie du pied

## LES 5 RÈGLES D'OR

Elles ont aussi un impact sur la posture, et donc sur le dos et sur les articulations, en particulier les chevilles et les genoux. Il ne s'agit donc pas seulement de ne pas avoir mal aux pieds !

### Maintenir le pied sans l'écraser

**L**e pied ne doit pas glisser dans la chaussure quand on marche, sous peine de voir ses ongles devenir bleus. « Ils risquent de buter sur l'avant de la chaussure, ce qui provoque des ecchymoses », explique le podologue. Trop étroite, elle induit des frottements et des ampoules mais aussi des cors, des durillons et des douleurs. « La compression

de l'avant du pied risque aussi de réveiller les douleurs d'un éventuel hallux valgus, cette déviation du gros orteil vers l'extérieur », explique le Dr Nicolas Pinar, chirurgien spécialiste du pied. Pour savoir si nos chaussures sont bien ajustées, on les essaye en fin de journée, surtout si les pieds ont tendance à gonfler. Elles doivent être d'emblée confortables.

PH. ISTOIM / STOCK ANDRE COM - ERIC CHAMINADE



## 2 Une semelle de 1 à 2 cm

« Plus épaisses, elles empêchent le pied de se dérouler correctement lors de la marche, ce qui augmente les contraintes sur l'avant du pied, précise Cyril Marchou. Des phénomènes de compensation peuvent créer des douleurs au niveau des genoux, ou même du dos. » Plus fines, elles n'amortissent pas bien les chocs qui se répercutent sur les chevilles et les genoux.

## 3 Un léger "talon"

Certaines chaussures de sportwear ont une semelle un peu plus épaisse à l'arrière. « Ces 1 ou 2 cm supplémentaires respectent un peu mieux la posture et la cambrure naturelle de la colonne vertébrale », rappelle le podologue. Une semelle plate ne soutient pas la voûte plantaire, qui peut devenir douloureuse si on marche longtemps. Le fascia plantaire, membrane fibreuse qui relie le talon aux orteils, peut alors souffrir d'une inflammation : la fasciite plantaire. « Elle se manifeste par des douleurs au talon », ajoute le Dr Pinar.

## 4 De la souplesse... mais pas trop !

« On doit pouvoir plier un peu la semelle, sans pour autant pouvoir la tordre dans tous les sens », indique Cyril Marchou. La souplesse permet au pied de se dérouler naturellement, et donc de bien répartir le poids du corps sur toute sa surface. Une semelle trop molle, en revanche, n'est pas bonne. « Elle affaiblit le pied qui perd l'habitude de s'adapter au sol », ajoute le spécialiste. Il devient "fainéant", et donc plus fragile.

## 5 Une matière respirante

Pour éviter les phénomènes de macération et les mycoses qui s'ensuivent, les chaussures doivent évacuer convenablement l'humidité.



**En ville, on oublie les chaussures de randonnée !** « Elles sont très rigides pour maintenir le pied et la cheville sur des terrains accidentés, mais elles sont trop dures pour un usage quotidien sur une route plate », tranche Cyril Marchou.

## NOTRE SÉLECTION

### Légères et respirantes : les runnings

Quelles soient faites pour courir, ou qu'elles en imitent juste le style, elles sont aussi ergonomiques qu'à la mode. La partie supérieure de la chaussure est faite d'une matière respirante, comme le mesh, pour évacuer la transpiration. La semelle intermédiaire, celle qui est placée entre le pied et la semelle qui touche le sol, est en mousse de type EVA (éthylène-acétate de vinyle), ce qui lui donne légèreté et amorti. On pense à passer la main à l'intérieur pour vérifier l'absence de couture douloureuse.



**Adidas Edge Lux 4.** Fines et pratiques pour la belle saison. Env. 80 €. Magasins de sport (Go sport...) ou internet (Zalando...).



**Nike Waffle Debut.** Un peu plus épaisses, tout en restant ergonomiques. Env. 70 €. Magasins de sport (Intersport...) ou internet (Sarenza...).

### Souples et imperméables : les sneakers en cuir

Ces petites baskets de ville sont taillées dans un cuir confortable. On privilégie celles dont la semelle est plus épaisse à l'arrière, sans dépasser 2 ou 3 cm au total.

**Sneakers Geox Myria.** Des baskets de ville conçues pour la marche, avec une semelle intérieure amovible. 59 €. [geox.com](http://geox.com)



**Sneakers Kickers Kick 18.** Un mix parfait entre chaussures de ville et baskets de sport. 89 €. [laredoute.fr](http://laredoute.fr)



### Confortables et adaptables : les baskets à scratches

Les pieds gonflent quand on marche longtemps. Si les baskets à lacets peuvent s'adapter, les scratches sont beaucoup plus pratiques quand on a besoin d'élargir ses chaussures dans la journée.



**Sneakers TBS Biblio.** Légères et résistantes, elles sont adaptées à la marche en ville. 60 € à 100 €. Magasins de sport et sites de vente en ligne.



**Baskets Ara Osaka.** Confortables et ultra-pratiques pour marcher au quotidien. Env. 100 €. Site de la marque.