

Se déplacer sur DES TALONS HAUTS

Le port de talons modifie la posture du corps et les appuis du pied lors de la marche. Nos conseils pour s'assurer un meilleur équilibre.

L'AVIS DE L'EXPERTE



Catherine Rybus,
ostéopathe
spécialiste
des femmes
et des enfants.

“Porter des talons, oui, mais à condition qu'ils soient d'une hauteur raisonnable et que la chaussure soit confortable. Il est donc recommandé de privilégier les talons de moins de 5 cm de hauteur. Au-delà, ils modifient à outrance la posture : le bassin bascule vers l'avant et le bas du dos se creuse, accentuant la cambrure du dos. Cela peut provoquer des douleurs, car le corps suit le mouvement et l'on ne peut pas aller contre cette adaptation naturelle. Par ailleurs, sachez que marcher fait fonctionner les muscles et favorise la circulation : à chaque pas, le fait d'écraser la voûte plantaire permet un renvoi veineux dans les jambes. Or, avec des talons hauts, on a tendance à poser l'avant-pied en premier, puis le talon. En appui sur deux points au lieu du pied tout entier, le retour veineux et l'équilibre sont forcément moins bons. Alors, si vous tenez aux talons, mieux vaut choisir des compensés.”



**Si j'avais su !
L'ostéopathie
au service
des femmes**,
Catherine Rybus,
éd. Leduc.s,
226 pages, 17 €.

DOS

Gardez-le bien droit sans chercher à vous cambrer. Les épaules doivent être basses, mais pas en arrière. Le buste reste en position neutre, sans rapprocher les omoplates ni redresser la poitrine. Les talons cambrent déjà le bas du dos, il ne faut pas accentuer cette position au risque de réveiller des douleurs d'arthrose, notamment lombaires.

ORTEILS

Évitez les chaussures pointues et les talons aiguilles, qui compressent les orteils et transfèrent le poids du corps sur l'avant du pied. Vous diminuerez le risque de voir survenir un douloureux hallux valgus (ou “oignon”) au pied. Il est important que l'intégralité de la voûte plantaire soit en contact avec la semelle de la chaussure afin de soulager les orteils. Pour les mêmes raisons, prenez également garde à choisir des chaussures à la bonne taille. Une paire confortable rendra votre démarche plus légère, fluide et naturelle.

TÊTE ET NUQUE

Poussez la tête vers le haut, comme si vous deviez repousser une charge posée sur le sommet du crâne. De cette façon, vous vous redressez et êtes moins penchée vers l'avant.

MOLLETS

Faites des exercices de flexion de cheville régulièrement pour contrebalancer le raccourcissement du tendon d'Achille et des muscles du mollet, provoqué par le port prolongé et répété de chaussures à talons. Assise pieds nus, les jambes allongées devant vous, ramenez les orteils des deux pieds vers vous pendant 2 secondes pour étirer les mollets et renforcer la mobilité des chevilles. Répétez l'exercice une dizaine de fois chaque jour.

TALONS

Appuyez sur les talons, et pas uniquement sur la pointe du pied, pour éviter de trop basculer vers l'avant. Idéalement, il faut poser le talon avant les orteils ; cela est plus facile en faisant des petits pas. Vous pouvez vous exercer en marchant pieds nus chez vous, perchée en demi-pointe. Le talon toujours en suspension dans le vide, appliquez-vous à bien écraser l'avant-pied avant de poser les orteils à chaque pas. Cela vous apprendra à ne pas marcher uniquement sur la pointe mais à dérouler le pied autant que possible.

