



## DOSSIER DOS : Les talons hauts

Vos nouveaux talons hauts vous font mal aux pieds, mais aussi mal à la région lombaire. En fait, de mauvaises chaussures peuvent provoquer des problèmes aux pieds, aux genoux, aux hanches, à la région lombaire et à toute la colonne. En fait, la meilleure chaussure est assez basse et assure un bon soutien au pied. Mais les talons hauts sont parfois incontournables. ! Voici quelques conseils pour ces occasions.



### Magasiner des chaussures

Allez-y l'après-midi ou le soir, car les pieds ont tendance à retenir des fluides et à enfler durant la journée. Une chaussure confortable le matin risque d'être serrée le soir.

### Choisir une chaussure

1. Choisissez la bonne taille, en vérifiant bien les deux pieds. Il n'est pas rare d'avoir un pied plus long que l'autre. Essayez-les debout : le pied prend alors de l'ampleur.
2. Les chaussures présentent des différences dans la conception. Deux chaussures de même taille mais de fabricants différents ne vous iront pas nécessairement de la même façon. Essayez plusieurs tailles pour trouver la plus confortable. Faites aussi quelques pas dans le magasin.
3. Choisissez une hauteur de talon qui vous donne une démarche gracieuse. L'effet recherché par un talon haut sera perdu par une démarche gauche.
4. Privilégiez un talon d'au plus 5 cm. C'est un bon compromis qui vous procurera la posture arquée d'un talon haut sans vous faire pencher vers l'avant.
5. Pour optimiser la stabilité sans sacrifier l'allure d'un talon fin, choisissez un talon étroit vu de côté, mais qui présente une base plus large vu de l'arrière. Le talon aiguille n'offre que très peu de soutien.
6. Évitez les talons en retrait, placés non pas à l'arrière de la chaussure mais plus vers l'avant. Ce style de talon est le plus instable qui soit.
7. Évitez les chaussures à plusieurs courroies fines : celles-ci tendent à s'enfoncer dans la peau et causent des douleurs et de l'enflure. Les courroies trop serrées peuvent également vous blesser.
8. La matière peut également faire toute une différence. Le cuir ou le filet de nylon permette au pied de respirer et assure une meilleure souplesse.
9. N'achetez pas des chaussures en vous disant qu'elles seront mieux une fois cassées. Les chaussures doivent être confortables dès que vous commencez à les porter.
10. Une chaussure doit bien soutenir l'arche du pied. Dans une chaussure fermée, vous pouvez toujours ajouter une semelle de soutien.

## **Donnez un coup de pouce à vos pieds**

1. Placez un coussinet à l'avant de la chaussure pour protéger l'avant-pied et éviter que vos orteils ne soient coincés à la pointe. Le talon haut fait pencher votre pied vers l'avant et vers le bas, et fait relever vos orteils, ce qui peut causer un rétrécissement du talon d'Achille et une contraction du mollet.
2. Laissez votre pied se reposer de temps à autre. Retirez discrètement vos chaussures et étirez vos muscles tendus. Bougez les orteils et faites des rotations de cheville pour restaurer la circulation sanguine.
3. Évitez de vous tenir debout ou de marcher durant de longues périodes. Si vous portez des talons hauts au travail, ne les mettez qu'à votre arrivée. Entre la maison et le bureau, portez des chaussures de marche ou de course.
4. Faites attention à votre posture lorsque vous marchez. En position debout, la tête, les épaules, les hanches et les chevilles doivent être naturellement dans le même axe. Pliez légèrement les genoux et gardez entre les pieds un espace correspondant à la largeur de vos épaules. Une bonne posture et une démarche gracieuse vous conféreront davantage d'élégance qu'une démarche chancelante sur des talons trop hauts !

## **Le lendemain**

Après une soirée difficile pour les pieds, donnez-leur un répit. Le lendemain, portez des chaussures confortables à talon plat afin de permettre à vos muscles de récupérer. Faites-vous un bain de pieds dans de l'eau tiède suivi d'un massage.

## **Dernier petit conseil**

Faites régulièrement de l'exercice et conservez un poids-santé. L'embonpoint ajoute une pression accrue sur les pieds, les genoux et le dos.

## **Les chiropraticiens canadiens sont là pour vous aider**

Les chiropraticiens peuvent vous aider à prévenir les problèmes de dos et de pied. Un chiropraticien peut vous prescrire des orthèses au besoin. Si vous éprouvez des tensions liées au port de talons hauts, il peut aussi soulager vos douleurs.

**À savoir :** 80 pour cent des Canadiens souffriront au cours de leur vie de douleurs au dos. Les chiropraticiens peuvent vous traiter à l'aide de différentes techniques, comme l'ajustement vertébral ou articulaire, les ultrasons, la stimulation transcutanée, le traitement des tissus mous et les exercices thérapeutiques.

Pour plus d'information ou pour trouver un chiropraticien près de chez vous, consultez le site de L'Association chiropratique canadienne : [www.ccachiro.org](http://www.ccachiro.org).

**Nul ne se lasse des chaussures basses.**



**Association chiropratique canadienne**

[www.chiropratiquecanada.ca](http://www.chiropratiquecanada.ca)