

# ALERTE aux talons hauts !

Les talons hauts font partie intégrante de la garde-robe de la plupart des professionnelles. On leur attribue une certaine aura de prestige, car ils allongent la silhouette et rendent plus sophistiquées les multiples tenues auxquelles ils peuvent être associés. Malheureusement, de nombreuses recherches ont démontré que le port des talons hauts entraîne d'importants problèmes de posture, de maux de dos et de déformation des pieds.



**PAR ARIÈLE ALI**  
PHYSIOTHÉRAPEUTE

## Les effets néfastes des talons hauts sur le corps humain

### POSTURE INADÉQUATE

Comme les talons hauts déplacent le centre de gravité vers l'avant, il en résulte un désalignement de la colonne vertébrale créé par l'amplification de la cambrure lombaire. Ce problème est une source potentielle de maux de dos.

### AUGMENTATION DE LA PRESSION SUR LA PLANTE DES PIEDS

Des talons de 10 cm peuvent augmenter jusqu'à 75 % la pression appliquée sur la plante des pieds. Cette pression accrue peut former de la corne ou des oignons, entraîner des douleurs articulaires au niveau de la plante du pied et même le déformer.

### GENOUX ET CHEVILLES

Les talons aiguilles créent l'illusion de jambes plus longues, mais ils sont aussi reconnus pour être la source de nombreuses blessures aux genoux, de foulures aux chevilles, de ligaments étirés et même de ménisques déchirés.

### RACCOURCISSEMENT ET RAIDISSEMENT DES MUSCLES

Portés au quotidien, les talons hauts peuvent raccourcir les muscles du mollet. Lorsque la souplesse et la pleine longueur des muscles sont compromises, le corps aura tendance à compenser en réduisant l'arche du pied, causant ainsi un stress et une douleur accentués aux genoux, aux hanches et au dos.

### DÉFORMATIONS

Les oignons, la corne et les orteils en marteau sont les trois déformations les plus communément occasionnées par le port des talons hauts, surtout ceux dont la pointe est étroite ou plus effilée.

## Les talons hauts : comment les porter et garder ses pieds en santé ?

### TOUT EST DANS LA VARIÉTÉ

Lorsqu'on parle de chaussures, la variété des styles est tout aussi favorable pour les pieds que pour le moral. Mieux vaut varier régulièrement la hauteur des talons, l'étroitesse du soulier et la forme de sa pointe. Idéalement, les talons ne devraient pas dépasser une hauteur de 4 à 5 cm pour les chaussures portées tous les jours. Les talons vertigineux, sans appui à l'arrière, devraient être strictement réservés aux occasions spéciales et portés pour une durée maximale de 4 à 8 heures.

### BOUGER MIEUX

Les talons aiguilles nuisent à la démarche et ralentissent le pas, ce qui se traduit par une foulée plus courte et l'amplification du mouvement des hanches. Si ce type de chaussures est tout indiqué pour l'élégance des moments chics, il l'est cependant beaucoup moins lorsque vient le temps de courir après l'autobus ou le train. Mieux vaut alors porter des talons plus discrets ; vous pourrez toujours cacher une paire de talons hauts dans votre sac ou votre bureau afin de pouvoir les chausser au moment opportun.

## OPTEZ POUR LA BONNE POINTURE

Les pieds subissent un stress énorme au quotidien. Quel que soit le style de chaussures portées, il est important de s'assurer qu'elles sont de la bonne pointure. Voici quelques conseils bien avisés qu'il est bon de se rappeler lorsque vient le temps de magasiner des souliers :

- La pointure des souliers, tout comme la taille des vêtements, varie selon la marque et le style. Ne jamais tenir pour acquis que, parce que vous chaussez habituellement du 7, les souliers que vous achèterez seront toujours de cette pointure. Les pieds peuvent aussi se modifier avec le temps et l'âge, un format plus large pouvant parfois devenir nécessaire.
- Avant de les acheter, on doit toujours essayer les deux souliers de la paire convoitée et faire quelques pas sur une surface dure pour évaluer s'ils sont confortables.
- Les pieds ont tendance à enfler à mesure que la journée avance. Il est donc préférable de magasiner ses souliers en fin de journée.
- Il devrait y avoir assez d'espace dans la pointe du soulier pour bouger facilement les orteils. Une distance d'environ 1 cm entre le bout du gros orteil et la paroi de la chaussure est habituellement suffisante.
- La plupart des gens ont un pied légèrement plus large que l'autre. La taille idéale est celle qui sied le mieux à votre pied le plus large.

Prendre bien soin de ses pieds, chausser des souliers de pointure adéquate et varier ses chaussures de jour en jour sont les règles de base pour être en mesure de porter des talons de n'importe quelle hauteur tout en préservant la santé de vos pieds. ●



Dale Parizeau Morris Mackenzie | gagnant du PRIX INTÉRIEURS FÉDÉRIE 2009 | bureau de 50 000 pi<sup>2</sup>



**lemay**

créateurs de valeur durable  
enduring value by design

lemay associés [architecture, design]

780, av. brewster, 4<sup>e</sup> étage, montréal (qc) canada h4c 2k1  
t. 514 932-5101 f. 514 935-8137 www.lemay.qc.ca