

Trouver chaussure à son pied

Association
chiropratique
canadienne

Canadian
Chiropractic
Association

Le port de chaussures inadaptées peut entraîner des douleurs aux pieds, des tensions lombaires ou articulaires. Que vous travailliez debout toute la journée ou effectuiez des tâches physiques, il est essentiel de choisir les bonnes chaussures. Voici quelques conseils pour vous aider à choisir les chaussures qui vous procureront un bon soutien.



TALONS HAUTS

- Choisissez des talons hauts munis d'une sangle pour un meilleur soutien de la cheville.
- Utilisez une bande de protection antidérapante à l'arrière du talon pour éviter les ampoules.
- Envisagez de remplacer la semelle fournie par une semelle intérieure sur mesure plus souple et mieux adaptée.



CHAUSSURES DE SPORT

- Évitez une chaussure dont le dessus est trop rigide.
- Lacez entièrement votre chaussure. Si votre pied est trop serré, lacez un œillet sur deux.
- Assurez-vous que la semelle soit suffisamment épaisse pour être durable sans être trop rigide.



CHAUSSURES HABILLÉES EN CUIR

- Optez pour des semelles semi-rigides ou souples.
- Choisissez toujours la bonne taille (essayez-les avec vos chaussettes habituelles) parce que ces chaussures ne se cassent pas facilement.
- Utilisez une bande de protection antidérapante à l'arrière du talon pour éviter les ampoules.
- Envisagez de remplacer la semelle fournie par une semelle intérieure sur mesure plus souple et mieux adaptée.



BOTTES DE SÉCURITÉ

- Choisissez une botte suffisamment profonde qui n'est pas trop étroite.
- Assurez-vous d'avoir un demi-pouce d'espace entre vos orteils et l'embout de protection.
- Portez des chaussettes de travail épaisses ou renforcées munies d'un matelassage pour plus de confort.
- Envisagez de porter une semelle intérieure sur mesure.
- Lacez entièrement votre botte. Si votre pied est trop serré, lacez un œillet sur deux.



CONSEIL CHIROPATIQUE

Afin de vérifier si vous avez choisi la bonne taille, mesurez la largeur d'un doigt et demi entre votre gros orteil et l'avant de la chaussure. Ainsi, il y a suffisamment d'espace pour vos orteils.

Les suggestions transmises dans ce document sont destinées à des fins éducatives uniquement. Elles ne doivent pas remplacer les conseils médicaux, le diagnostic ou le traitement par un professionnel. Consulter un chiropraticien ou un autre professionnel de la santé est recommandé pour quiconque souffre de douleurs musculaires, articulaires ou du système nerveux. Bien que les informations fournies soient à jour, l'ACC reconnaît que la recherche et les données sont en constante évolution. Veuillez utiliser ces informations avec les meilleures données scientifiques disponibles. Date de publication : août 2024.