

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 71

Artikel: Ce que disent nos semelles de chaussure
Autor: Grimaldi, Laetitia / Michiels, Frederic
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831118>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 29.03.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ce que disent nos semelles de chaussure

Les traces d'usure de nos semelles peuvent être de précieuses sources de renseignements sur nos défauts à la marche ou à la course. Explications et conseils

PAR LAETITIA GRIMALDI
FREDERIC MICHIELS

NOS CONSEILS

Quand consulter ?

En cas de douleurs (pieds, chevilles, mollets, genoux, hanches, lombaires) ou d'usure excessive ou asymétrique des semelles. Une correction de la foulée ou le port de semelles pourront être envisagés.

La hauteur de talon idéale ?

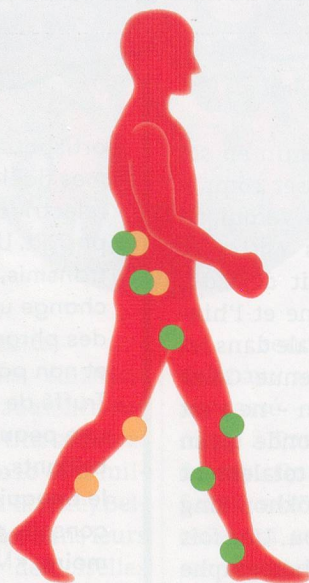
Entre 1,5 et 3,5 cm. Trop fines, les semelles accroissent la pronation (pied vers l'intérieur), trop hautes, elles bloquent la cheville et apportent un déséquilibre.

Le bon réflexe ?

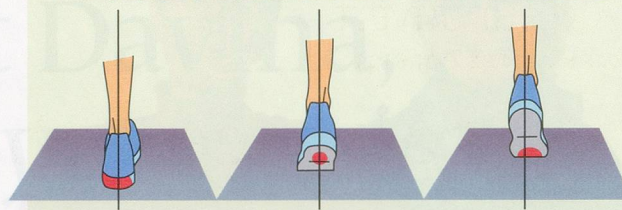
Marcher le plus souvent possible pieds nus, notamment pour développer la musculature des pieds et chevilles.

Blessures possibles en cas de:

- Foulée pronatrice
- Foulée supinatrice



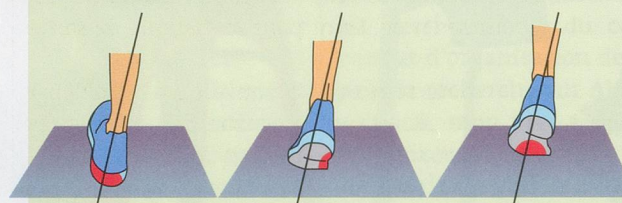
FOULÉE NORMALE OU UNIVERSELLE



- Légère inclinaison vers l'intérieur, cheville bien droite lors de la propulsion et appui parfaitement réparti sous les 1^{er}, 2^e et 3^e articulations de l'avant-pied.
- Problème: a priori aucun!



MOUVEMENT VERS L'INTÉRIEUR: FOULÉE PRONATRICE

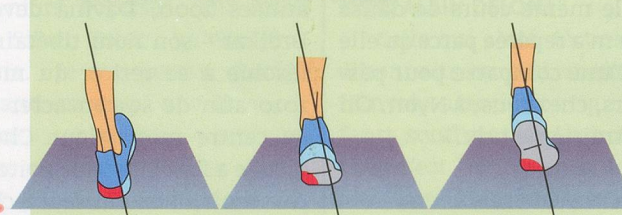


- Appui sur le bord extérieur du talon et tendance à s'écraser vers l'intérieur à l'avant. Propulsion sous le gros orteil principalement.
- Risque de blessure: périostites du tibia, syndrome fémoro-patellaire (rotule), syndrome du muscle pyramidal (hanche) et douleurs dans le bas du dos.
- Conseil: éviter les semelles trop molles (type tong). Pour la course, préférez les chaussures spécial « pronation ».



Zones d'usure

MOUVEMENT VERS L'EXTÉRIEUR: FOULÉE SUPINATRICE



- Tous les impacts se font vers l'extérieur; l'attaque du talon, l'arrivée sur les orteils et la propulsion au niveau de l'avant-pied.
- Risque de blessure: Fracture de fatigue et douleurs depuis le tendon d'Achille, jusqu'en bas du dos en passant par le mollet, le genou, la hanche et les plis de l'aîne.
- Conseil: porter des chaussures dites « neutres ».



Remerciements au Dr Gérald Gremion, médecin du sport au Centre hospitalier universitaire Vaudois, à Laurent Hoffmann, podologue au CHUV, Cyrille Gindre, docteur en sciences du sport, Volodalen.