



*Kaleido*



## Des petits pieds en bonne santé

Kaleido Ostbelgien informe



Les pieds des bébés sont délicats, petits et doux. Mais un jour ils devront supporter le poids du corps. C'est pourquoi il est important qu'ils puissent se développer correctement dès le début. Vous trouverez ici des conseils pour un bon développement du pied.

## Être pieds nus, c'est bon pour la santé

Pour un développement sain des pieds : marchez pieds nus ! Les chaussures empêchent la découverte tactile et sensorielle ainsi que la préhension par les pieds. Les pieds nus fournissent à l'enfant des stimuli sensoriels importants pour son cerveau. Ils permettent aux chevilles de bouger librement. Ce n'est que lorsque l'enfant a les pieds nus qu'il découvre la sensation du sable, de l'herbe ou du gravier. Marcher sur différentes matières renforce la musculature et l'ossature, entraîne le sens de l'équilibre et rend la démarche plus sûre. Il est donc préférable que l'enfant marche pieds nus. Sur un sol froid, il peut aussi porter des chaussettes anti-dérapantes ou des chaussons souples.

## Les premières chaussures

Les chaussures permettent à l'enfant de se protéger du froid, de la chaleur et des blessures. L'enfant n'a pas besoin de « chaussures pour apprendre à marcher » telles qu'elles sont ventées dans le commerce. Ce n'est que lorsque l'enfant a appris à marcher qu'il a besoin de chaussures pour se déplacer à l'extérieur en étant protégé.

## Moins, c'est mieux

Nous savons aujourd'hui que les orthèses

telles que les supports et les semelles orthopédiques ne favorisent pas la santé du pied de l'enfant, mais risquent plutôt de l'entraver. Les chaussures pour enfants doivent être souples et flexibles. Elles ne doivent pas serrer le pied. Ce n'est pas le pied qui doit s'adapter à la chaussure, mais la chaussure qui doit s'adapter au pied. Si les chaussures sont trop courtes ou trop rigides, elles ne peuvent suivre les mouvements du pied. Il en résulte un affaissement du pied ou une déformation des gros orteils. Des modifications anatomiques apparaissent ainsi dès le plus jeune âge et peuvent entraîner plus tard des dommages sur l'ensemble de l'appareil locomoteur.

## Comment trouver chaussure à son pied ?

Lors de l'achat soyez vigilants aux points suivants :

- Il faut toujours essayer les chaussures avant l'achat. Faites-vous conseiller par un spécialiste dans un magasin.
- La longueur doit être correcte. Il n'est pas possible de la déterminer avec précision en appuyant sur la pointe de la chaussure (« test du pouce »). Le mieux est de faire une empreinte du pied sur un carton et de la découper en y ajoutant 12 millimètres de longueur. Si l'empreinte rentre dans la

chaussure, elle a la bonne longueur. Lors de l'essayage, il faut veiller à ce qu'il y ait toujours un index entre le pied et le bout de la chaussure.

→ La largeur doit également être correcte. Dans un bon magasin, on peut mesurer si les pieds de l'enfant sont larges, moyens ou étroits. Il faut choisir le bon modèle en fonction de la largeur du pied. Le conseil du vendeur est ici important. Certaines marques sont particulièrement adaptées aux pieds étroits ou aux pieds plus larges. La chaussure doit être adaptée. Un pied étroit ne sera pas soutenu dans un modèle de chaussure large. Un pied large sera à l'étroit dans un modèle étroit. Si la chaussure adéquate n'est pas en stock, il vaut la peine d'attendre la livraison d'une nouvelle paire de chaussures.

→ Les nouvelles chaussures devraient être essayées l'après-midi, lorsque les pieds ont un peu gonflé à cause de la marche. Le risque d'acheter des chaussures trop petites est ainsi réduit.

## Les vieilles chaussures font-elles encore l'affaire ?

Les pieds des petits enfants grandissent très rapidement. Entre 2 et 4 ans, ils grandissent parfois jusqu'à trois pointures par an. C'est pourquoi, il est conseillé de vérifier tous les trois mois si les chaussures restent adaptées. Si les chaussures ont déjà été portées par d'autres ou sont achetées en seconde main, il faut vérifier qu'elles aient la bonne pointure et qu'elles ne soient pas déformées.

## Des pieds présentant des anomalies ?

La forme plate des pieds des nourrissons n'a rien à voir avec un pied plat. Les pieds des bébés ont une cambrure légèrement plus plate. La voûte plantaire se développe avec la marche. De plus, un épais coussinet de graisse à la voûte plantaire cache et protège le pied. Vous avez des questions sur les pieds de votre enfant ? Alors, profitez de nos examens préventifs. Les professionnels de Kaleido se feront un plaisir de vous conseiller.

Les chaussures en cuir tiennent les pieds au chaud et régulent l'humidité. Elles sont généralement plus onéreuses, mais plus adaptées que les chaussures en matière synthétique souvent moins coûteuses.

Les chaussures doivent être aérées régulièrement.

Les chaussettes en fibres naturelles (coton/soie) sont particulièrement adaptées aux pieds des enfants et des bébés.

Une chaussure à lacets peut être mieux adaptée au pied et entoure mieux le dos du pied (partie supérieure du pied). Cependant, les enfants peuvent plus facilement enfiler seuls une chaussure à fermeture velcro.





kaleido




Un partenaire  
pour les familles.



Editeur responsable :

Manfred Kohnen, directeur  
Gospertstraße 44  
B-4700 Eupen

info@kaleido-ostbelgien.be  
www.kaleido-ostbelgien.be  
+32 (0) 87 554 644

 kaleido.ostbelgien  
 kaleido\_ostbelgien  
 young\_kaleido

Conception: Kaleido

Mise en page et impression: Grenz-Echo AG und Pavonet PGmbH

Crédits: istock: Seventyfour, Antonio Gravante, Websubstance

Imprimé sur du papier recyclé, fabriqué à partir de papier 100% recyclé.

© 01.2023 Kaleido Ostbelgien:  
Zentrum für die gesunde Entwicklung  
von Kindern und Jugendlichen

