

.....

# COMMENT SE CHAUSSER POUR ALLER MARCHER?

.....

Comme la saison chaude approche à grands pas, il faut adapter nos souliers en conséquence! Voici une capsule santé qui traite des chaussures adaptées à la pratique sécuritaire de la marche à pied chez les aînés.



.....

Par:  
Trécy Patoine, B.Sc.,  
Kinésiologue et conseillère  
VIACTIVE pour la région  
de la Capitale-Nationale,  
Portneuf et Charlevoix





## Un soulier de marche adapté:

- offre du confort et ne cause pas de pression ou d'irritation aux pieds.
- offre de l'espace pour bouger les orteils, pour éviter tout frottement.
- offre un soutien adéquat à la cheville en étant bas (le talon ne doit pas dépasser 1,5 pouce).
- est muni d'une semelle fine, ferme et non glissante pour marcher avec aisance sur différents types de sols (caillouteux, spongieux, glissant).



### 1. QUELLES SONT LES CARACTÉRISTIQUES D'UN SOULIER DE MARCHE ADAPTÉ?



**Semelle non glissante et ayant une grande surface de contact avec le sol**

.....

## 1. EXEMPLE D'UN SOULIER DE MARCHE ADAPTÉ





## Qu'est-ce qu'un soulier non recommandé pour la marche?

C'est un soulier qui n'offre aucun support ni absorption.

En voici quelques exemples:

- souliers de ville
- sandales de plage
- souliers à talons hauts ou étroits
- souliers lourds (ex: bottes de sécurité).



## 2. SOULIERS NON RECOMMANDÉS POUR LA MARCHÉ :



## Souliers moins recommandés pour la marche urbaine:

- les souliers de randonnée, car la semelle est très rigide et le soulier apporte un poids supplémentaire non nécessaire à la marche urbaine.
- les souliers de course, puisqu'ils font en sorte d'incliner le corps vers l'avant, ce qui est moins optimal pour la marche et peut apporter des inconforts dans le bas du dos et les jambes à long terme.

Ces deux derniers types de souliers sont cependant des choix pertinents en montagne et sur un sentier accidenté par leur semelle antidérapante et leur soutien aux chevilles.

### 3. SOULIERS MOINS RECOMMANDÉS POUR LA MARCHÉ URBAINE:



## 4. ET QUELQUES CONSEILS UTILES!



# Soyez chaussé confortablement

- Faites-vous conseiller lors de l'achat de chaussures dans les boutiques spécialisées, afin qu'elles soient de la bonne taille et bien ajustées à vos pieds.
- Achetez vos chaussures en fin de journée lorsque vos pieds sont plus enflés.
- Assurez-vous que l'intérieur de la chaussure ne comporte pas de couture ou de surfaces rugueuses qui pourraient blesser vos pieds.
- Choisissez des chaussures en cuir ou en toile qui laissent mieux respirer les pieds.
- Évitez les bas texturés ou ayant de l'élastique, cela peut irriter votre peau et réduire la circulation.
- Choisissez des souliers à velcros si les lacer est trop difficile.