

Lambert Deborah
Podologue spécialisée

Cabinet privé
Rue de la Fontaine Maqué 28
1440 Braine- le-Château
0479/667.657

Centre médical de Lillois
Grand Route 190/1
1428 Lillois
02/850.69.12

Centre médical de Waterloo
sentier du Bois
1410 Waterloo
0479/667.657

CHOISIR SES CHAUSSURES.

Que ce soit pour votre quotidien, votre sport ou votre enfant .

Critères :

- **SOUPLESSE et RIGIDITE :** Les 2/3 postérieurs (talon et milieu) restent rigides, ne plient pas et ne se tordent pas.
La chaussure se **plie** juste avant les orteils.



- **LE CONTREFORT :** Il doit être **rigide**. Cette coque empêche l'arrière et les côtés du talon de se plier (en hauteur et en largeur).
- **LA STABILITE :** **Semelle extérieure** plane et large (aussi large que la base du talon)
Densité élevée (ne pas pouvoir l'écraser sous vos doigts).
- **L'AXE EXTERNE :** Il doit être **le plus droit possible pour les enfants marchant avec les pieds qui tournent vers l'intérieur (intoeing gait)**.

La chaussure **avec vos semelles** :

- Une **semelle intérieure amovible** (± 3 mm) laissant place à vos semelles correctrices (même si celle-ci est collée, n'hésitez pas à l'enlever).
- Un **contrefort assez haut** (min 5 cm) surtout s'il n'y a pas de semelle amovible.
- Un **laçage ou un système de velcros** facilitant l'ajustement du coup de pied.
- Un **talon de maximum de 4 cm**.

Pointure :

Si la **semelle intérieure** ne se **retire pas**, prenez $\frac{1}{2}$ à **1 pointure plus grande**.

ATTENTION : **trop grande ou trop large (si chaussure fermée, le talon se décolle), La chaussure se déforme et accentue dès lors les défauts de la marche.**

Pour vos enfants : la bonne **pointure**, vous devez glisser un **doigt derrière le talon** quand la **chaussure** est **ouverte** et le pied avancé au maximum.

Pour le sport : toujours 1 pointure supplémentaire.

Pour le jogging : choisissez des chaussures **neutres** (ni anti-pronatrice, ni anti-supinatrice), pas trop amortissantes (gel, air à éviter) et qui vous maintiennent (tige haute si nécessaire).
La **semelle intérieure**, habituellement préformée, devra **être enlevée** pour laisser place aux semelles correctrices.

Quelques marques selon modèles avec semelles intérieures amovibles :

♀ *Pour les femmes :*

- ▶ **Molières** (à lacets) : Hush Puppies – Gabor - Attelio Gusti – Esprit – Hogan - Ecco - Le Coq Sportif – Scapa – Campers – TBS – Joints (hollandais) - Thinck (bio sans chrome) - Nero giardini
- ▶ **Mocassins** (plats, sans lacets) :Géox (semelles $\frac{3}{4}$ arrière à décoller) - Gabor
- ▶ **Escarpins** : Gabor
- ▶ **Ballérines** : Palladium – Le Coq Sportif – Tomy Hilfiger – Rieker – Clarks – No stress –
- ▶ **Chaussures ouvertes ou sandales** : Jenny – Orchard – Mephisto – Verhulst – Romika
- ▶ Gabor – The flexx – Pitillos – Cycleur de luxe – Nero giardini – Unisa – Liverpool - Darkwood

♂ *Pour les hommes :*

- ▶ **Ville-sport**: Clarcks – Timberland – Géox – Hogan - Tod's – Sébago – Ceyfft – Tommy Hilfiger – Pikolinos- Benson
- ▶ **Molière habillée** : Ambiorix (modèle orthopédique) – Baret - Rossetti one - Patrick

☺ *Pour les enfants :* Géox – Babyfoot – Esprit – Scapa – Guma – Rondinella – Palladium – Bluehaeven – Naturino – Romagnoli – AKS – Kipling – Kickers

♂♀ *Pour les teenagers :* Timberland – Converse cuir (tige haute) Tommy Hilfiger – Adidas (Samba/Gazelle/Stan Smith/Superstar/FW/2X700) – Nike (Air, Air Max, Cortez, Pegasus vintage, International, SB, Janovski) – Puma (Suede) – Marques Décathlon – New-balance (996 / 1600 / 420 / 373 / 410 / 565/ Revlite) – Ascis – Reebok – K Swiss – Supra – Globe -

Il vous reste à faire un peu de shopping ! Sans oublier vos envies !!!...