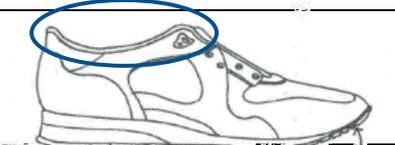
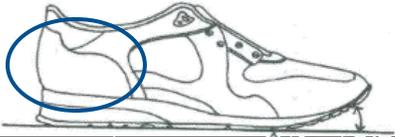
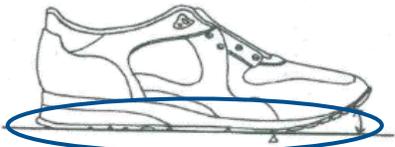


## Caractéristiques importantes d'une chaussure

<p><b>Col</b> (bordure supérieure autour de la cheville) Le col doit être souple, mais il doit aussi soutenir le talon fermement afin de protéger le tendon d'Achilles. On sait que la chaussure est trop grande si l'on peut introduire un doigt derrière le talon.</p>	
<p><b>Contrefort</b> (renforcement autour du talon) Un contrefort ferme et serré maintient le pied en place. Pour savoir si le contrefort est ferme, serrez l'arrière de votre chaussure. Le contrefort ne devrait pas s'affaisser. De plus, lorsque vous serrez le milieu de la chaussure, les côtés ne doivent pas s'affaisser.</p>	
<p><b>Talon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauteur du talon : Un talon de 2,5 cm assurera le confort de vos genoux et de votre dos. Un talon qui dépasse cette hauteur augmente le poids que doit supporter la pointe du pied.</li> <li>• Largeur du talon : Un talon ample fournit une base stable. Un talon « évasé », comme celui de certaines chaussures de course, fournit une base plus large et donc plus de stabilité. Un talon compensé contribue à amortir le choc et fournit une base stable.</li> </ul>	
<p><b>Semelle d'usure</b> (partie inférieure de la chaussure) La semelle d'usure doit être faite d'un matériel souple et antidérapant qui fournit un bon soutien afin d'amortir les chocs et de fournir une bonne adhésion. Envisagez une chaussure à la semelle biseautée à l'arrière et arrondie à l'avant. Cette forme favorise un mouvement adéquat, réduisant l'impact sur l'avant-pied.</p>	
<p><b>Bout de la chaussure</b> (la partie avant qui entoure les orteils)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Largeur : la chaussure devrait avoir la largeur de votre pied. Un bout arrondi ou carré fournit l'espace nécessaire pour accueillir la forme naturelle de votre pied. Une chaussure pointue peut causer des cors, de la callosité, des oignons et des ampoules.</li> <li>• Profondeur et longueur : le bout de la chaussure devrait être assez profond pour que le pied puisse y entrer confortablement, sans produire de frottement, et pour qu'une semelle amovible puisse y être insérée, au besoin.</li> </ul>	
<p><b>Empeigne (matériel du dessus de la chaussure)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les empeignes en cuir doux s'adaptent à la forme du pied, surtout chez les personnes qui ont les pieds sensibles ou qui présentent des déformations importantes.</li> <li>• Évitez les coutures aux endroits sensibles, surtout les orteils.</li> </ul>	
<p><b>Garant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le laçage garde le pied fermement en place et permet d'éviter qu'il se déplace vers l'avant.</li> <li>• Les différents types de laçage permettent aussi d'ajuster la chaussure en cas d'enflure du pied et de déformations.</li> <li>• Les lacets élastiques ou le Velcro sont aussi envisageables.</li> </ul>	

## Conseils pour l'achat de chaussures

Voici ce que vous devez garder à l'esprit lorsque vous achetez une paire de chaussures :

- Avec l'âge, les pieds tendent à s'élargir. C'est pourquoi vous devez faire mesurer la largeur et la longueur de vos pieds chaque fois que vous achetez de nouvelles chaussures. La forme de la chaussure doit être compatible avec la forme de votre pied.
- Vos pieds n'ont pas la même taille. Mesurez vos deux pieds et prévoyez 0,6 cm de plus que la longueur de votre orteil le plus long de votre pied le plus grand.
- Les pieds enflent au cours de la journée, alors allez faire mesurer vos pieds en fin après-midi ou en soirée.
- Ne vous attendez pas à ce que les chaussures prennent la forme de vos pieds avec le temps. Assurez-vous de vous sentir à l'aise dès le moment où vous essayez les chaussures dans le magasin. Marchez énergiquement sur une surface dure afin de vous assurer qu'elles ne sont pas trop serrées et qu'il n'y a pas de frottement.
- Les semelles intérieures (soutien de voûte plantaire) prennent de l'espace. Si vous avez déjà des semelles orthopédiques (orthèses plantaires), essayez les nouvelles chaussures avec celles-ci. Si possible, achetez des chaussures avec une semelle intérieure amovible.
- Assurez-vous que la semelle d'usure de votre chaussure soutient bien la partie la plus large de votre pied et qu'elle ne se plie pas (qu'elle n'est pas trop molle).

**N'oubliez pas :** Les chaussures sont comme des attelles pour les pieds. Elles vous aident seulement quand vous les portez!

## Marques et types

Voici quelques suggestions de marques de chaussures. Veuillez vous assurer de faire mesurer vos pieds chaque année, à mesure que vos pieds changent :

- **Chaussures décontractées :** Merrell, Keen, Rockport, Clarks, Ecco, Reiker, Romika
- **Chaussures de course :** Asics, Saucony, New Balance, Brooks
- **Sandaes :** Merrell, Reiker, Vionic, Ecco, Mephisto
- **Pantoufles :** Keen, Foamtreads, Haflinger, Skechers Go Walk, Crocs, Biotime, Podowell
- **Marques spécialisées :** PW Minor, Apex, Aetrex, Dr. Comfort, Biotime Sam, Podowell
- **Bottes :** Kamik, Merrell, Rockport, Cougar

## Chaussures habillées — Hommes et femmes

- Talon ample
- Contrefort ferme
- Bien serrées au talon (chaussures de femme : sans bride arrière)
- Bout ample (évitez les formes pointues)
- Coussinets, rembourrage et soutien de voûte plantaire intégrés pour plus de confort

## Bottes

- Semelles antidérapantes qui amortissent les chocs
- Bottes courtes (plus faciles à enfiler)
- Bottes hautes avec longues fermetures éclair qui descendent jusqu'au pied

## Sandales orthopédiques

- Petit talon
- Emboîtement du talon pour garder le pied en place
- Sangles au-dessus des orteils et autour du cou-de-pied
- Largeur qui permet de loger correctement tous les orteils
- Semelle intérieure coussinée
- Soutien de la voûte plantaire et du métatarse
- Semelle stable, comme celle d'une chaussure de marche