



Le petit guide des chaussures comme pieds nus



Qu'est-ce que les chaussures "comme-pieds-nus" et pourquoi les porter

Merci d'avoir téléchargé ce petit livret, dont le but est de vous expliquer l'intérêt des chaussures comme-pieds-nus/ minimalistes/ naturelles et leur importance pour la santé de vos pieds et donc de votre corps.

La mission de Comme-pieds-nus est d'être la première source française d'informations et produits autour de ce type de chaussures; des chaussures qui sont bonnes pour votre corps et durables pour la planète.

Le principe des chaussures comme-pieds-nus est de vous donner les mêmes sensations et la même liberté de mouvement que quand vous êtes pieds nus. Tout le monde aime être pieds nus, mais malheureusement ce n'est pas toujours possible. Il faut protéger les pieds de la saleté, du chaud ou du froid et des objets coupants, piquants ou contondants. Et puis il y a clairement des circonstances où être pieds nus est mal vu...

Alors les chaussures comme-pieds-nus vous donneront la possibilité d'avoir cette agréable sensation de porter des chaussures et de ne pas les sentir. D'être comme si vous étiez pieds nus. Voilà l'origine du nom Comme-pieds-nus.

Vous allez découvrir ce qui constitue une "bonne chaussure" et pourquoi il est essentiel de bien choisir les chaussures que vous mettez au pieds tous les jours. Vous serez peut-être surpris. Des idées-reçues sur ce qu'est une "bonne" chaussure persistent, mais ce qui est devenu "normal", n'est pas forcément ce qui est naturel...



Le pied est une merveille architecturale - ça, c'est Leonardo de Vinci qui l'a dit. Il est composé de 26 os, soutenu par des tendons, ligaments et muscles. Nos pieds sont un ensemble très ingénieux de leviers et de capteurs qui nous permettent de tenir debout, de marcher, courir, sauter, danser et ainsi de supporter des forces de plusieurs fois notre poids de corps. Mais ceci évidemment à condition de bien en prendre soin!



La chaussure est devenu un accessoire de mode qui doit répondre à certains critères de beauté éminemment subjectifs. Souvent, les chaussures sont d'abord achetées pour l'esthétique: la forme, la couleur, la hauteur de talon. Nous les essayons et surtout regardons dans la glace pour savoir si cela se porte joliment.

C'est seulement après, que nous allons (peut-être) nous poser la question du confort, sans que l'on sache réellement ce que cela veut dire.

Très souvent, "confortable" correspond à l'absence d'inconfort. Donc si au moment de l'essai dans le magasin il n'y a pas une sensation immédiate d'inconfort, on peut en déduire que c'est "confortable". Autrement dit "confortable", c'est quand ça ne fait pas mal.

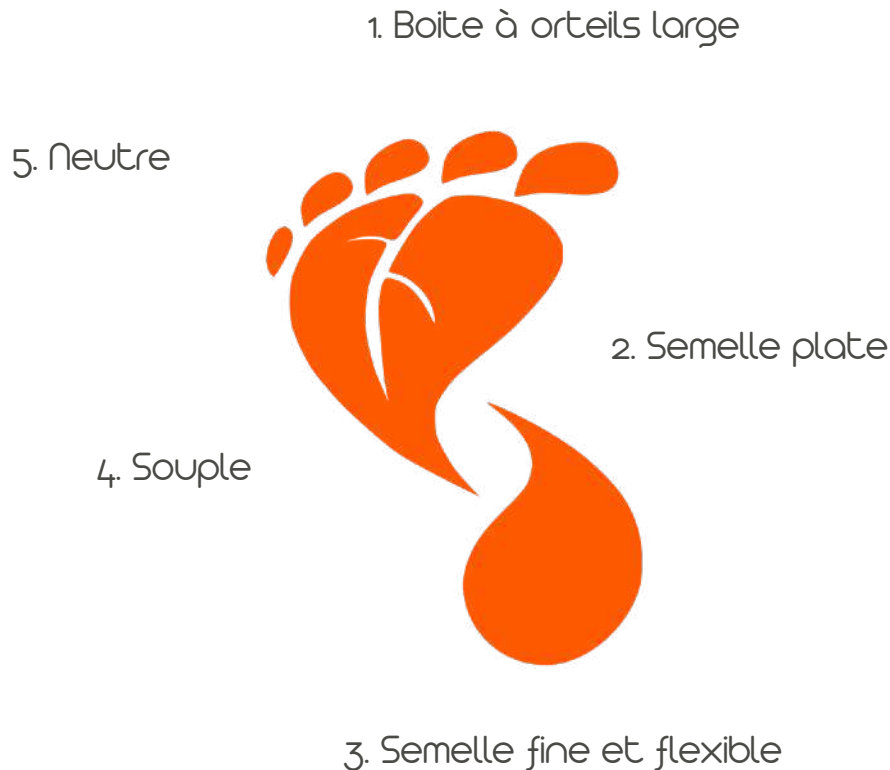
Il faudrait donc déterminer le confort en comparaison à une alternative. Mais, comparer à quoi? A vos chaussures actuelles? Celles que vous allez enlever tout de suite en rentrant chez vous, car après deux heures de marche et de shopping, vous avez envie d'être "libre!"?

Nous pensons que le référentiel de confort doit être notre état naturel, sans contraintes. C'est à dire quand nous sommes pieds nus. La bonne question est donc "est-ce que les chaussures que j'ai au pieds me procurent le même confort que d'être pieds nus?"

Dans la vie de tout les jours, est-ce que l'esthétique, subjective et changeante, doit forcément l'emporter au détriment du confort et l'intégrité de votre corps? Surement pas!

Regardons ensemble comment reconnaître une bonne chaussure

La majorité des chaussures ne respecte pas la morphologie (la forme) des pieds ou leur fonctionnement. De ce fait là nous obligeons nos pieds à s'adapter aux chaussures. Le résultat est que les chaussures nous font mal et déforment nos pieds.



1/ La chaussure doit être plutôt large et laisser la place aux orteils

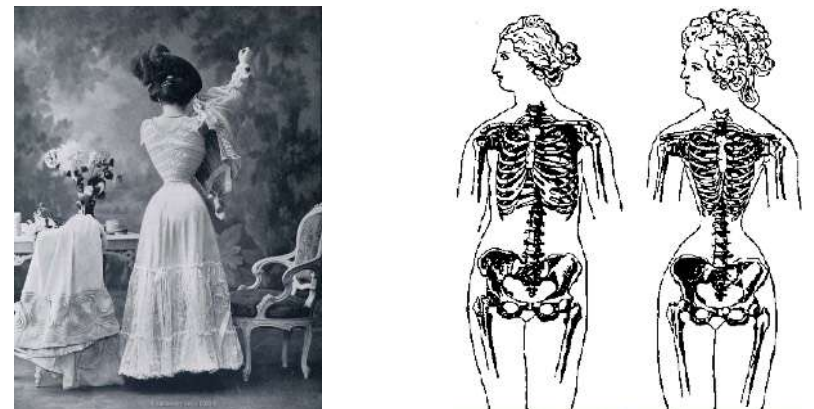
Notre pied est naturellement plus large au niveau des orteils qu'au niveau du talon.

Nos orteils ont 3 fonctions: **stabiliser**, **gripper** et **propulser**. Seulement quand ils sont libres de bouger et se déployer, peuvent-ils faire cela. Et c'est important quand nous sommes en mouvement.

Il n'y a aucune logique utilitaire à avoir des chaussures pointues. C'est purement une question d'esthétique, fonctionnellement, cela n'a pas de sens. Une des conséquences des chaussures pointues est la déformation des pieds au niveau du gros orteil, plus fréquente chez les femmes, avec la formation d'oignons et une pathologie nommée Hallux Valgus.

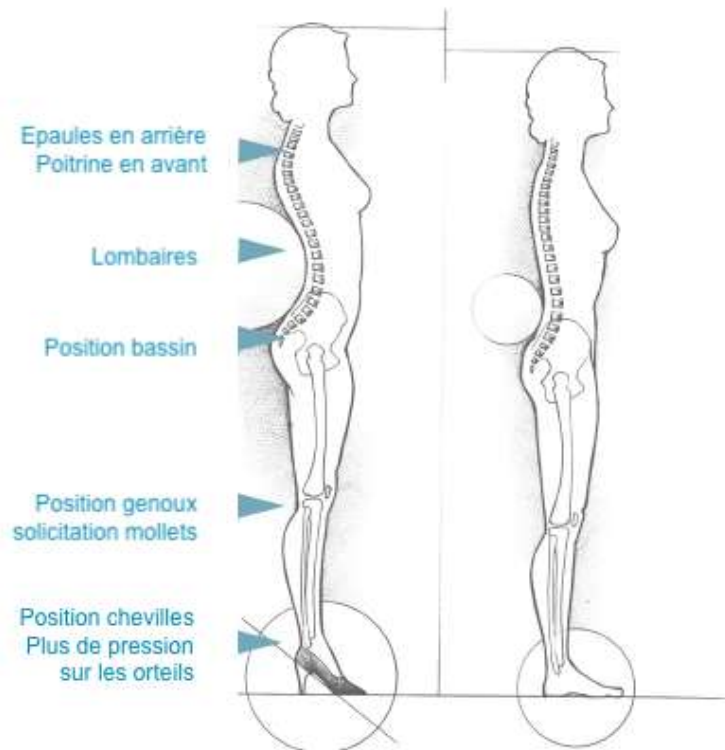


Au début du vingtième siècle, les femmes de la bonne société portaient un corset. Le but étant d'avoir une "taille de guêpe". La cage thoracique était déformée et contrainte. C'était inconfortable et mauvais pour la santé. Et il valait mieux commencer jeune pour habituer le corps. On appelle ça "souffrir pour être belle". Heureusement nos normes ont changées!



2/ La semelle doit être plate, sans talon

Depuis plus de 2 millions d'années que nous sommes (à peu près) dans notre forme actuelle, nous marchons à plat. Les talons sont une invention relativement récente et principalement un élément esthétique: pour nous faire plus grand, ou pour faire plus joliment ressortir nos mollets ou fessiers... Ils n'ont pas de raisons fonctionnelles à exister*. Si cela avait été le cas, Dame Nature nous aurait bien ajouté un talon naturel, avec un allongement de l'os du talon (le Calcaneum) ou une couche de graisse dessous. Elle ne l'a pas fait... Etre à plat est meilleur pour notre posture et l'alignement de notre corps.



* OK, Le talon peut aider les cavaliers à maintenir leur pieds dans le étriers par exemple, mais c'est encore un cas spécifique de besoin fonctionnel

3/ La semelle doit être fine, flexible et extéroceptive

Nous sommes dotées de plusieurs centaines de milliers de capteurs nerveux sous chaque pied. Nos pieds sont le troisième centre de concentration de points nerveux dans le corps, après les mains et le visage. Ces capteurs vont nous aider dans l'équilibre et renseigner notre cerveau sur notre position et nos mouvements dans l'espace (la proprioception). Aussi, nous serons capables de sentir notre environnement, si le sol est dur ou mou, chaud ou froid, glissant, Cela s'appelle l'extéroception.

Pour les mains, nous comprenons bien l'importance de cette sensibilité: essayez de distinguer dans votre poche les différentes pièces de monnaie par leur taille. Faites le d'abord les mains nus et ensuite avec des mouffles épais. Vous aurez du mal!

Les semelles épaisses ne permettent pas de stimuler ces capteurs sous nos pieds et nous rendent "aveugles". Une semelle flexible permet au pied de s'adapter au terrain, à toute cette structure d'os, de tendons, ligaments et muscles de s'adapter et de se renforcer aussi. Notre pied n'est pas un bloc rigide.



Homonculus Sensitif

Cette représentation d'un humain met à l'échelle les parties du corps en fonction du nombre de capteurs nerveux présents

4/ La structure ne doit pas enserrer et bloquer le pied

Dans le cas d'une fracture, de bras par exemple, le médecin posera un plâtre afin de l'immobiliser et pour permettre les os de se re-solidariser. Quand au bout de quelques semaines le plâtre est enlevé, vous avez subi une atrophie musculaire. A force de ne pas avoir été sollicité, vos muscles auront fondus et vous devrez faire de la rééducation pour retrouver votre tonicité musculaire.



5/ La chaussure doit être neutre et ne pas contraindre ou diriger le pied

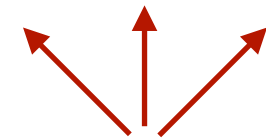
Peu de chaussures, de par leur construction, ne sont neutres, elles vont induire un mouvement du pied, vers l'intérieur ou l'extérieur par exemple. Elles vont peut-être empêcher votre talon de bouger. Un soutien de voûte plantaire peut sembler une bonne idée, pour "soutenir" votre pied. Mais à force de ne pas se tenir tout seul, comme dans le point 4 avant, il devient fainéant et se fragilise.

Tous les mouvements provoqués par les chaussures, et qui ne sont donc pas naturels, auront des répercussions sur les articulations en chaîne plus haut: genou, hanche, dos...

Les chaussures n'étant pas développées par des spécialistes du pied, mais par des fabricants de chaussures, ces répercussions ne sont pas pris en compte et peuvent ne pas être bénignes.

Un talon relevé va provoquer un mouvement en dehors de l'axe habituel. Une chaussure pointue va désaxer le gros orteil (Hallux) et donc empêcher celui-ci de jouer son rôle de point d'ancrage et "point de sortie" du mouvement de déroulé.

L'objectif des fabricants de chaussures est de faire des produits qui plaisent aux yeux d'abord, et ensuite, peut-être, aux pieds...



Renfort de "stabilité"

(toute la partie grise)

Note importante!:

nous n'avons pas vocation de commenter sur les dispositifs médicaux prescrits par des praticiens qualifiés et qui doivent servir à améliorer notre état déficient suite au port de mauvaises chaussures ou de pathologies d'autres origines.

Nous partons du principe d'un humain, normalement constitué et sans pathologies particulières

Comment comparer les chaussures comme-pieds-nus aux chaussures "normales"

Vous l'aurez compris, porter une paire de chaussures comme-pieds-nus est donc différent de porter des chaussures conventionnelles. Leur semelle fine et flexible permet la flexion et la torsion du pied et dans de chaussures comme les Vibram FiveFingers les orteils sont même séparés. Vous sentirez le sol à travers la semelle: la texture, s'il est dur ou mou. Ceci apporte une autre conscience de notre corps et un contact avec notre environnement.

Depuis plus de 10 ans maintenant, la popularité de chaussures minimalistes, pour le confort mais également pour la pratique de la course à pieds n'a cessé d'augmenter.

Alors, maintenant que nous avons décrit les caractéristiques d'une bonne chaussure, comment pouvons nous faire la distinction d'une chaussure, disons conventionnelle, et une chaussure comme-pieds-nus?

Nous allons passer en revue les caractéristiques de chaussures "normales" et relever en quoi elles diffèrent des chaussures comme-pieds-nus. La liste n'est pas exhaustive et vous ne les trouverez pas forcément présentes dans toutes les chaussures en même temps.



Chaussant (trop) étroit - parce que un pied large, c'est moche, donc faisons les chaussures fines!

Un bout pointu au centre - Pour environ 95% de la population, le gros orteil est l'orteil le plus long. Il serait logique que la pointe de la chaussure serait donc là, au niveau du gros orteil. Sauf que beaucoup de chaussures sont pointues au milieu. Dans cette configuration, le gros orteil est contraint vers l'axe de milieu de la chaussure ce qui peut donner naissance à une déformation: le Hallux (gros orteil) Valgus et la formation d'oignons.

Chaussant désaxé - il y a naturellement une mobilité entre l'arrière et l'avant du pied, mais souvent nos pieds sont bloqués dans les chaussures par leur structure rigide. Si la chaussure est désaxée entre la partie avant et la partie arrière cela peut être délétère.



Semelle épaisse et rigide - absence de sensations et de mobilité du pied

Talon sur-élevé - modification de notre posture, augmentation de force d'impact, augmentation de la pression sur les orteils, bloqués à l'avant et désaxés par le bout pointu de la chaussure. Aggravation des oignons



Tige rigide et un laçage permettant de bloquer et de fixer le pied afin qu'il ne bouge pas dans la chaussure - comme nous l'avons évoqué précédemment, toute partie du corps que vous bloquez et ne faites pas travailler se fragilise à la longue. Notre corps a besoin de stress et travail pour rester fort. Et ensuite du repos pour récupérer évidemment!

Maintien du talon par un contrefort rigide - ceci empêche la liberté de mouvement entre l'avant et l'arrière du pied et comme pour le point précédent fragilise le pied à la longue.

Maintien de la cheville - permet d'éviter Les entorses. Ouais... peut-être les entorses sont le résultat d'un talon surélevé et un pied fragilisé par des chaussures trop serrées (voir précédent point)...?



Soutien de voûte plantaire - le pied n'est-il pas capable de se soutenir tout seul?



Une structure de semelle relevé à l'avant, afin de mieux faire "rouler" la chaussure

- le pied n'est pas fait pour rouler, mais si la semelle est rigide, la partie avant relevée permet de le faire. Le problème est que nos orteils doivent normalement se déployer et "gripper" le sol, mais ne le font plus. Nous perdons alors la capacité à le faire. Les sports pratiqués pieds nus, comme le judo par exemple, permettent de renforcer les pieds et les orteils.



Semelle molle pour donner un "amorti" et "protéger" le corps

- Notre corps a naturellement la capacité de se protéger, à condition de respecter le fonctionnement biomécanique de sa structure. Une semelle molle et "amortissante" ne permettra pas aux capteurs de mesurer les forces d'impact, et de transmettre ces informations au cerveau. De ce fait, le corps ne saura pas non plus doser l'impact de nos mouvements. Pieds-nus, vous dosez très bien votre impact et s'il est trop fort, instinctivement, vous changerez votre mouvement. Les semelles excessives empêchent votre corps de s'adapter.



Des "technologies" incorporées pour induire un comportement du pied: stabilité, anti-pronation, etc

- sauf pour des cas de pathologies particulières, les pieds n'ont pas besoin d'être aidés par des dispositifs basés sur du marketing et des idées reçues.

Nous avons donc vu ensemble les composants d'une chaussure normale et ce qui constitue une chaussure comme-pieds-nus. Les différences sont assez marquées n'est-ce pas?

Vous avez maintenant entre vos mains les éléments pour déterminer comment choisir une chaussure qui est bon pour vos pieds et pour votre corps.



Que pensent les praticiens médicaux de tout ça?

Globalement les spécialistes des pieds et praticiens médicaux sont d'accord que la nature est bien faite. Que nous sommes mieux pieds-nus qu'en chaussures. Que c'est mieux pour notre posture et pour notre équilibre.

Ils ont surtout un rôle à jouer quand il s'agit de composer avec des pathologies, des déformations et d'autres problèmes afin de prévenir, soulager et/ou réparer ce qui ne va pas.

En ce qui concerne la prévention des blessures, ils admettent que les enfants devraient marcher le plus possible pieds nus.

Aussi, pour les personnes âgées, faire de l'exercice régulièrement contribue évidemment à garder la forme, mais aussi, le faire pieds-nus aide dans l'équilibre.

Les malvoyants nous informent régulièrement qu'ils se déplacent avec plus d'aisance et retrouvent un plaisir immense à sentir l'environnement à travers la semelle de leurs chaussures minimalistes.



Les semelles orthopédiques

Nous faisons évidemment abstraction des dispositifs médicaux - semelles orthopédiques et chaussures sur mesure, prescrites par des praticiens spécialisés sur la base de pathologies spécifiques.

Nous ne pouvons pas dire si les chaussures comme-pieds-nus peuvent être portées en cas de pathologies spécifiques.

Mais globalement la logique voudrait que si la marche pieds-nus n'est pas proscrite pour une raison médicale, il n'y a à priori pas de raison qu'une chaussure comme-pieds-nus qui est neutre pour les pieds, le serait...

L'importance des chaussures pour les enfants

Les enfants adorent être pieds-nus. S'ils avaient le choix, ils ne porteraient jamais de chaussures. Et c'est logique, car leur cerveau en croissance, est constamment stimulé par l'environnement à travers la plante des pieds.

Mais bon, dans notre société moderne, il faut leur mettre des chaussures quand même.

Alors, faites le bon choix de chaussures légères, flexibles, plates avec une semelle fine. Les jolies baskets ou bottes sont peut-être très tendance, mais peuvent avoir une influence pas forcément positive sur leur développement, leur croissance et leur santé.

Il est essentiel de favoriser le développement de la force de leurs pieds, au niveau osseux, ligamentaire/ tendineux et puis musculaire. Et également le développement neuro-sensitif par ce lien entre les pieds et le cerveau, qui favorise l'équilibre et améliore la posture.

Et enfin tout simplement, il faut éviter la déformation structurelle des pieds.

Nous ne sommes clairement pas d'accord, vous l'aurez compris, avec l'industrie de la chaussure et même certains "spécialistes" des pieds qui insistent que les enfants doivent obligatoirement porter des chaussures qui "tiennent bien le pied". Ou qui incitent au port de chaussures montantes et rigides pour ces mêmes raisons.



Notre offre chez Commepeidsnus

Notre devise est "Porter des chaussures et se sentir comme pieds nus". Nous cherchons donc le plus possible des fabricants qui proposent des chaussures qui procureront cette sensation "comme-pieds-nus".

Nos fournisseurs proposent différentes sortes de chaussures, basses, hautes, sandales. Des chaussures pour une utilisation générale, mais aussi plus spécifiques, que ce soit pour la randonnée, la course à pieds ou des activités de fitness.

Les critères pour faire le bon choix sont d'abord l'utilisation, à quoi vont-elles servir en priorité. C'est cela qui déterminera le modèle.

- Pour un usage en intérieur: structure légère pour la liberté de mouvement et une semelle fine pour un maximum de sensations.
- Extérieur: une structure qui protège le pied des éléments et une semelle plus épaisse éventuellement avec des crampons, pour une meilleure accroche et une protection des cailloux.

En parcourant notre site, vous trouverez des conseils sur les activités appropriées par rapport aux divers modèles dans nos gammes.



MERRELL



XERO SHOES



Les chaussures minimalistes et la course à pieds

Vous vous intéressez à la course à pieds et les bienfaits des chaussures comme-pieds-nus et voulez en savoir plus?

La sortie du livre à succès Born To Run de Christopher McDougall y a largement contribué.

Nous pouvons vous conseiller les livres suivants afin de mieux comprendre la technique de foulée avant-pied:

1. Le guide de la Foulée - Frederic Brigaud (petit guide facile à lire avec des exemples et exercices et un plan de transition)
2. La course à pieds - Frederic Brigaud (livre plus détaillé que le Guide, avec plus de notions sur la biomécanique notamment)

Le mot de la fin

N'oublions pas que depuis des milliers d'années nous sommes sur cette terre dans notre configuration actuelle, et que la nature fait bien les choses.

La nature nous a fait comme nous sommes pour des raisons très spécifiques. Certes, nous ne vivons plus comme avant, mais cela ne devrait pas nous empêcher de respecter notre fonctionnement d'origine, dans notre posture, nos mouvements et l'utilisation de notre corps.

Il est légitime de se demander en quoi l'homme sait mieux que la nature, ce qui est bon pour l'homme.

En quoi les pieds ont besoin de soutien, de protection, de dispositifs particuliers? Surtout chez les enfants, qui doivent encore se développer.

Si nous commençons dès leur plus jeune âge par contraindre la forme de leur pied par des chaussures mal adaptées, mais "jolies", nous jetons les bases de problèmes ultérieurs.

Les enfants devraient être le plus longtemps et le plus souvent possible pieds nus, ou à défaut dans des chaussures comme-pieds-nus. Ca c'est pour leur développement.

Pour les adultes, c'est la même chose, mettez-vous le plus souvent possible pieds-nus ou en chaussures minimalistes, pour la santé globale et le confort.



Vous trouverez notre offre en ligne sur le site comme-pieds-nus.com et également dans notre boutique

comme-pieds-nus.com

58 avenue de la République

75011 Paris

Tel: 09 510 510 00

Metro ligne 3, station Parmentier