

# La Page des Dames

## "Jupe courte et talons hauts"

Pour moi qui suis toujours en baskets, répondre "présente" à l'invitation de Karine, devenait un véritable casse-tête! Peut-on porter des chaussures à talons sans avoir mal aux pieds?

Avec moins de 5 cm de hauteur, le pied s'adapte à l'inclinaison. Par exemple, pour une femme de 60 kg, 40 kg sont portés par l'arrière du pied et 20 kg sont portés par l'avant.

En revanche, avec des talons de 6 cm et plus, c'est l'inverse qui se passe, la charge la plus lourde repose sur les doigts de pied, une zone plus fine aussi bien pour ce qui est des os que de la peau, et le risque d'avoir des ampoules, durillons, cors, voire déformations, nous guette.

De plus, les talons hauts nous font pencher en avant et nous déséquilibrent en raison de leur petite surface d'appui. Plus nous accélérons le pas, plus nous nous inclinons en avant et prenons le risque de tomber.

Surtout pas cette posture inélégante du buste penché en avant comme si un chien vous entraînait en tirant sur sa laisse. Surtout ne pas avoir l'air ridicule au mariage de Karine.

Pour éviter ces désagréments, un temps d'apprentissage m'a été nécessaire pour :

- 1) Marcher plus lentement que d'habitude et me redresser. Marcher décontractée en balançant légèrement les bras et les hanches, pour ne pas avoir l'air d'un robot.
- 2) Regarder droit devant moi, jamais à terre. (oublier le conseil: regarde où tu mets les pieds). En effet, notre champ visuel est comme un appareil photo avec un grand-angle, il englobe une surface suffisamment étendue pour capter les informations et éviter les obstacles à plus de 10 mètres.
- 3) Poser le talon pour que le premier impact sur le sol porte sur cet os massif plutôt sur les petits os grêles de l'avant-pied puis dérouler le pied, du talon vers la pointe de manière à répartir le poids du corps sur l'ensemble de la

voûte plantaire.

Il devient plus aisé d'augmenter le temps de marche, mais il faut reprendre les baskets dès que des tiraillements se font sentir dans les mollets, car c'est un signe de raideur musculaire, d'où le risque, à plus ou moins long terme, d'articulations douloureuses aux genoux et aux hanches.

Par ailleurs, il faut éviter les mules: quand le pied n'est pas tenu au niveau du talon, les orteils se recroquevillent instinctivement pour agripper la chaussure et la retenir.

Avoir une paire de chaussures normales dans son sac. Avant de faire l'échange, détendre ses orteils en les massant à pleines mains dans un sens puis dans l'autre. Marcher 5 à 6 minutes sur les talons sans forcer ni avoir mal pour étirer les muscles arrières des mollets qui sont rétractés par la marche sur des talons hauts. Le jour "J" je me suis montrée à la hauteur de la situation.

Merci Karine, j'ai appris à mieux marcher, à me soigner les pieds et à les hydrater tous les jours.

Je me sens prête pour la saison d'été.

*Josiane Zonca*