

Bien choisir les premières chaussures des tout-petits

Un bébé devrait-il porter des chaussures dès ses premières semaines? Faut-il choisir la pointure au-dessus pour qu'elles durent plus longtemps? Il n'est pas toujours évident pour les parents de s'y retrouver. Les conseils d'une physiothérapeute pédiatrique.

Les chaussures ont en premier lieu une fonction protectrice, contre les blessures, la saleté, l'humidité et le froid. Un bébé n'a normalement pas besoin de chaussures pour son apprentissage de la marche. Des chaussures dites premiers pas ou présentant des semelles spéciales ne sont dès lors pas nécessaires. Bien au contraire, marcher à pieds nus est le meilleur moyen de renforcer la musculature du pied. Cela permet en plus aux pieds des enfants de découvrir différentes surfaces, lisses, rugueuses, douces, dures, et d'apprendre à s'adapter à différentes situations.

La première paire

Les physiothérapeutes pédiatriques recommandent d'acheter la première paire de chaussures lorsque l'enfant marche librement dans l'appartement et qu'il est stable à l'extérieur.

L'enfant devrait absolument être présent lors du premier achat afin de pouvoir les essayer. Il est de plus indiqué d'acheter les chaussures l'après-midi car la forme du pied change pendant la journée. Sous l'influence des mouvements effectués, le pied s'allonge et devient plus large.

Quelques points très importants lors de l'achat de chaussures

La taille des chaussures achetées est souvent trop petite. Il s'agit de veiller à ce que le pied ait suffisamment de place en longueur et en largeur à l'avant de la



chaussure de manière à ce que les orteils puissent se mouvoir librement dans la chaussure. Il est recommandé de laisser un espace d'environ 12 mm à 17 mm (1 à 2 largeurs de doigt) vers l'avant. Il est facile, en touchant la chaussure, de sentir depuis l'extérieur l'espace restant à l'avant. Une autre possibilité consiste à mesurer le pied. Ne vous fiez pas aux tailles indiquées sur les chaussures, celles-ci pouvant grandement différer selon les modèles. C'est la longueur intérieure de la chaussure qui est déterminante. Veillez de plus à ce que la chaussure ne soit pas trop large entre la partie supérieure du pied et le talon pour éviter que le pied ne puisse glisser vers l'avant. La chaussure doit pouvoir être lacée ou fermée à l'aide de sangles velcro. Observez également la finition: celle-ci ne doit pas présenter de coutures trop dures afin d'éviter les zones de pression. Le matériel doit être doux, laisser passer l'air et résister à l'humidité, ce qui permet d'assurer un port agréable. En ce qui concerne la semelle, elle doit être antidérapante et souple (permettant un mouvement de torsion).

Les chaussures trop petites déforment le gros orteil

Il n'existe pour l'instant que très peu d'études portant sur les chaussures pour enfants. Une équipe de recherche autrichienne s'est toutefois penchée sur les pieds de plusieurs élèves d'écoles enfan-



LES CHAUSSURES D'ENFANTS PORTÉES PEUVENT-ELLES ÊTRE RÉUTILISÉES?

Selon le degré d'usure, il est tout à fait possible d'utiliser des chaussures déjà portées pour un autre enfant. Placez les chaussures usées à hauteur des yeux avec le talon vers vous: la semelle est-elle encore droite? Observez ensuite dans la longueur les côtés intérieur et extérieur de la chaussure: ceux-ci sont-ils déformés au point que la chaussure semble inclinée? Si la forme des chaussures est droite, elles conviennent encore parfaitement aux pieds d'un autre enfant. Un enfant ne doit pas porter de semelles déformées et/ou présentant des signes d'usure sur la diagonale.

tines. L'étude a montré que des chaussures trop petites favorisent le «hallux valgus» (une déviation du gros orteil vers l'intérieur du pied). L'équipe de recherche recommande de toujours mesurer la longueur du pied et la longueur intérieure de la chaussure afin de s'assurer qu'il y reste un espace suffisant.

L'ajustement de la chaussure doit être examiné tous les trois à quatre mois, les pieds des enfants grandissant relativement rapidement (environ 1,5 mm par mois entre 1 et 3 ans).

Plus d'informations:

- www.infobebes.com
- www.planet.vertbaudet.com
- www.petitpasdegeant.com
- www.paediatrica.ch

LES PIEDS CREUX OU PLATS SONT-ILS UN PROBLÈME?

Il est normal pour un petit enfant de marcher sur toute la plante du pied car ses voûtes plantaire et transversale ne sont pas encore pleinement développées. Certains enfants ont toutefois les pieds fortement creux, ce qui, à long terme, peut entraîner des troubles des pieds, des genoux et des hanches. En cas de doute, votre pédiatre ou un physiothérapeute pédiatrique saura vous conseiller.



Berit Saue, physiothérapeute pédiatrique, travaille au sein de la fondation RgZ, le bureau d'éducation précoce et de thérapie pour enfants à Horgen ZH.

* Christian Klein et al. Increased hallux angle in children and its association with insufficient length of footwear: A community based cross-sectional study, *BMC Musculoskeletal Disorders*, 2009,10: 159.