

Les pieds c'est la base!

Autor(en): **Tamini, N. / Gloor, W.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **33 (1976)**

Heft 10

PDF erstellt am: **21.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-997125>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Les pieds c'est la base!

(Entretien avec un orthopédiste pratiquant)

Le nom de l'orthopédiste Gloor¹ a tout pour retenir l'attention des coureurs à pied:

- cet orthopédiste suisse est lui-même coureur à pied: il fait bon parler de «ces choses-là» avec quelqu'un qui s'y connaît vraiment: avec un spécialiste pratiquant
- pour avoir enduré lui-même certains «pépins» propres aux coureurs à pied, cet orthopédiste a su créer des supports plantaires dont la légèreté (6 à 7 grammes!) et la commodité étonnent et enchantent les coureurs. Et qui lui ont valu à juste titre une renommée qui a rapidement franchi les frontières de la petite Suisse (certains coureurs ne profitent-ils pas d'une course disputée en Suisse pour aller consulter l'orthopédiste Gloor!).

Il valait donc la peine de l'écouter parler de ce qui constitue, on l'oublie encore trop souvent, la base de la course: *les pieds*. Noël Tamini

— Le nombre des personnes qui souffrent des pieds semble de plus en plus grand.

- Oui, on peut dire aujourd'hui que 70 à 80 pour cent des gens, y compris les enfants, souffrent de déformations des pieds. On ne risque même pas de se tromper en précisant qu'actuellement *chacun* souffre au moins d'un léger affaissement.

Or, aussitôt qu'il y a affaissement, il y a allongement du pied, puis frottement excessif de certaines parties du pied en contact avec le cuir ou le tissu de la chaussure. Et si à l'endroit critique il se trouve des coutures, vous sentirez se former des cloques. A la longue, cela donnera des durillons, des cors. Bref, ces ennuis proviennent tous d'une déformation, d'un affaiblissement de telle partie du pied.

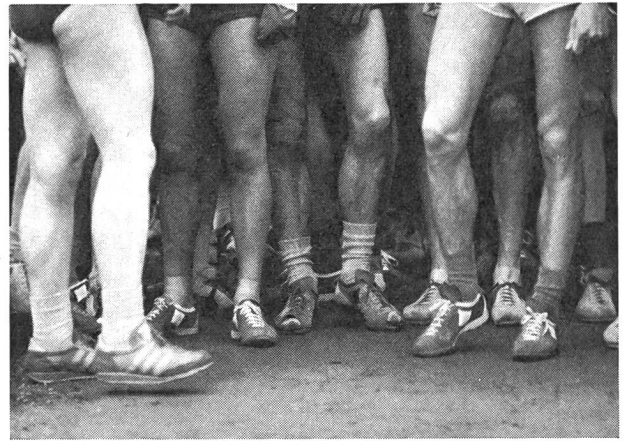
Admettons que je mesure la longueur de vos pieds au départ d'une course comme Morat—Fribourg (16,4 km), et que je la mesure de nouveau à l'arrivée: nous trouverons une différence d'une demi-pointure, et peut-être même d'une pointure. Autrement dit, ne choisissez jamais des chaussures trop justes, sous peine de vous esquinter les orteils en cours de route. Et si en plus vous souffrez déjà d'une faiblesse des pieds, tout va s'enchaîner pour transformer votre fin de course en torture.

Pour deux sortes de chaussures

Une chose que l'on oublie facilement lorsqu'on parle de chaussures, c'est la différence existant entre les pieds des différents individus. Il y a des pieds longs, maigres et étroits: dans telle chaussure standard, ces pieds vont «flotter» sur les côtés. Pour éviter ce pépin, l'intéressé va choisir des chaussures trop «justes». Le flottement ne disparaîtra pas complètement pour autant, et les orteils souffriront quand même.

Dans le cas contraire, celui d'un pied large, il va y avoir flottement à l'arrière et à l'avant, puisqu'il aura fallu prendre une pointure un peu trop grande. *Je conçois mal que les grandes firmes de chaussures de sport ne soient pas capables de nous présenter pour chaque pointure une chaussure large et une chaussure plutôt étroite.* Cela permettrait déjà d'éliminer une bonne part des ennuis qui affligent un grand nombre de coureurs.

- Et si l'on insère entre la chaussure et le pied l'un de ces supports plantaires que vous confectionnez...



«Il y a des pieds longs et des pieds larges...»

- Dans ce cas, le pied aura une meilleure assise, et cela permettra d'éliminer tous ces frottements, toutes ces écorchures. Pour autant, bien sûr, que celles-ci soient dues à un affaissement de la voûte plantaire. On peut distinguer d'une part les déformations, et, d'autre part, les «dégâts mécaniques», ceux-ci étant dus au frottement de la chaussure (par telle partie du cuir en contact avec le pied). Avant le départ d'une course, il est donc tout à fait justifié de prévenir un frottement que l'on sait habituel. Il faut donc connaître ses pieds, et donc savoir à quel genre d'incident technique on risque de se trouver exposé en cours de route.

Trop souvent, on néglige encore ce que l'on a tendance à classer parmi les «petits riens», les bobos. Ou alors, on ne réussit pas à faire des pansements appropriés. Parfois même, on complique les choses parce que ces petits pansements — sous lesquels certains ajoutent de la ouate — diminuent encore la place laissée au pied. Ainsi, la pression de la chaussure augmente encore! Je conseille d'appliquer plutôt un morceau de feutre, dans lequel vous aurez aménagé un trou; ainsi, l'emplacement de votre éventuelle blessure va se trouver dans un espace vide. Bref, un pansement bien appliqué avant le départ d'une course vous permet, à peu de frais, de prévenir bien des ennuis.

«Il faut nous résigner à avoir commencé par les pieds»

Professeur André Leroi-Gourhan,
paléontologiste

Autre chose, il n'y a pas toujours un affaissement identique pour les deux pieds. C'est-à-dire que si vous souffrez de tel affaissement à un pied, vous avez aussitôt tendance à rétablir l'équilibre, ce qui se traduit automatiquement par une charge beaucoup plus forte exercée sur l'autre jambe. Par conséquent, le déséquilibre concernera la hanche, et la nouvelle «correction» se fera au niveau de la colonne vertébrale. Vous voyez que si le déséquilibre paraît bien minime à la base, sur une taille de 170 à 180 cm il va rapidement et dangereusement s'amplifier.

Changer de bord

Il se peut aussi qu'au fur et à mesure des kilomètres vous vous sentiez davantage fatigué sur une jambe que sur l'autre. Admettons que vous courez sur une route bombée, comme elles le sont presque toujours. Et plus précisément sur la partie droite de la route. Comme vous sentez peu à peu la fatigue frapper la jambe droite, vous allez changer de côté: automatiquement, vous déchargez la jambe fatiguée. Ce sont des choses que l'on ressent surtout en état de

¹ W. Gloor, Avenue de Villamont 17, 1005 Lausanne (Suisse) — tél. (021) 23 20 58

fatigue. En pareil cas, il suffit donc d'un rien — changer de côté — pour supprimer ou atténuer la douleur: il suffit parfois d'y penser.

Vous me direz que l'idéal consisterait alors à courir en suivant le milieu de la route. Mais lorsque la fatigue se fait de plus en plus grande, trop de coureurs se dirigent vers un bord et continuent ensuite à le suivre comme des robots, oubliant qu'ils favoriseraient ainsi un déséquilibre de tout leur squelette.

C'est une question de statique: la déformation de votre pied détermine une réaction qui se propage dans tout le corps. Même si vos deux pieds sont déformés. Parce qu'il y a encore un autre problème: la hauteur du talon.

La loi du talon

Avec telle chaussure à talon épais, comme il y en a de plus en plus sur le marché, le muscle qui à chaque pas devrait soulever le talon est de moins en moins sollicité durant la journée. Or, c'est un muscle très important pour la course: c'est lui qui garantit la souplesse de la foulée. Le soir, lorsque vous allez vous entraîner, après avoir chaussé des chaussures à talon trop mince, il y a tout à coup sous le talon une différence de 2 à 3 cm. Que va-t-il se produire? Automatiquement, ce muscle est étiré vers le bas. Sans compter que vous allez faire encore à chaque foulée un effort que vous ne faites jamais pendant la journée.

On a observé ça il y a 10 à 12 ans, lorsque la mode féminine était aux talons-aiguille, qui mesuraient parfois 11 cm. J'ai eu à cette époque des clientes qui ensuite ne pouvaient plus marcher avec un tout petit talon, ou pieds nus: le muscle en question s'était progressivement atrophié. Pour un athlète qui s'entraîne fréquemment et qui fait régulièrement de la compétition, c'est un peu moins grave, mais tout de même.

Les fabriques de chaussures ont fait des progrès dans ce domaine. Pourtant, prenons le cas de la firme X... J'ai eu affaire au coureur M..., qui utilise cette marque; il est venu chez moi, se plaignant de

douleurs dans la région du tendon. Tout simplement parce que ses chaussures d'entraînement ont un talon trop mince.

En avant ou en arrière?

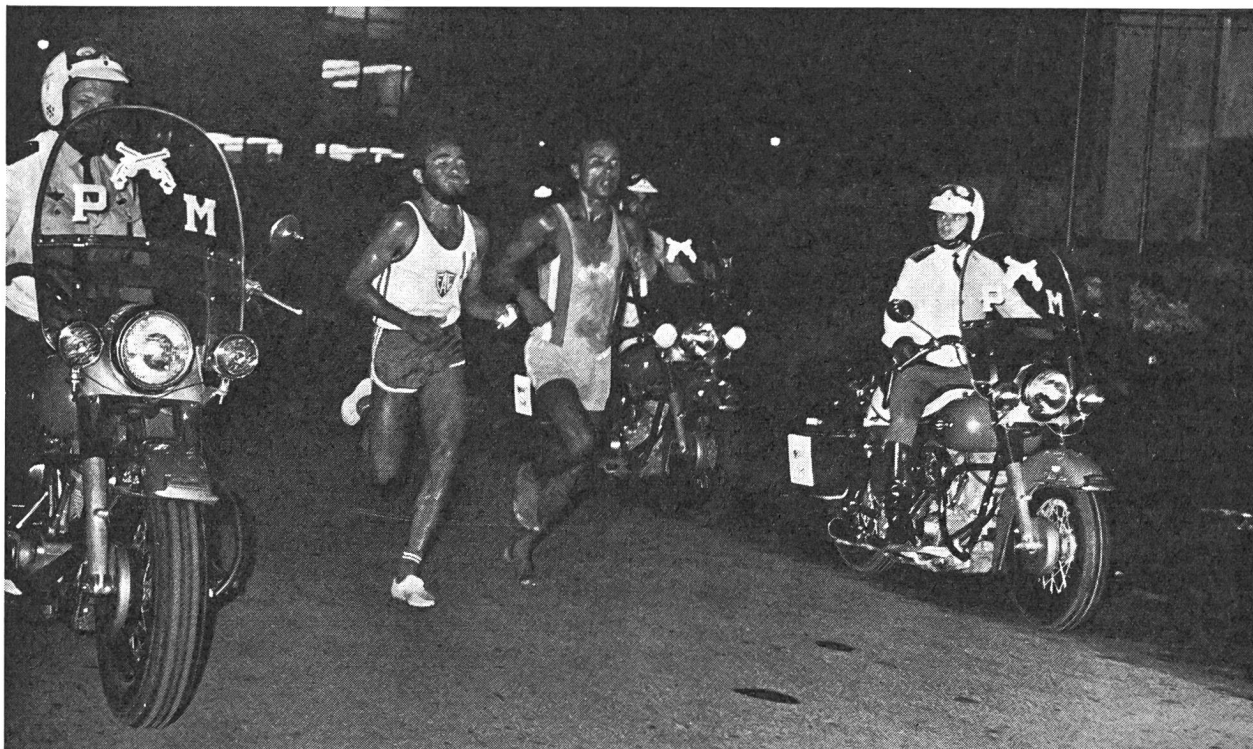
Il faut bien dire que cela modifie aussi la statique de votre corps. Les talons de vos chaussures sont trop minces: qu'est-ce que vous faites? Vous avez tendance à tomber en arrière. Pour éviter cette position, vous accentuez l'inclinaison du corps en avant, ce qui devient normal. Si par contre vous portez des chaussures à talons plus épais, ou renforcés, qu'est-ce qui va se produire? Vous serez tout naturellement et normalement penché vers l'avant. Vous adopterez la position d'équilibre qui convient à votre corps. Sans compter que cette position vous aidera à courir, puisque vous serez quelque peu «lancé» vers l'avant. Le talon des chaussures est donc l'un des points capitaux pour un coureur. Hélas! en général les firmes de chaussures ne s'en occupent guère.

— **Et l'on voit de grands coureurs de 5000 m ou 10 000 m courir en compétition dans des chaussures à talon nettement trop mince...**

— Oui, et je ne comprends pas du tout pourquoi ils le font. En soi, nos pieds sont faits pour courir sans chaussures sur un sol naturel (terre, sable, etc.). Normalement, deux orteils doivent à chaque pas «crocher» dans le sol, et donc aller plus bas que le talon. C'est minime, et souvent un terrain tendre y suffit. Si par contre vous quittez un sol naturel, et que vous passez sur une route ou sur une piste synthétique, il faut retrouver cette position naturelle, indispensable, en optant pour des chaussures à talon plus épais que la partie avant de la semelle.

Par les supports que je confectionne, je renforce aussi parfois les talons. Mais on ne peut pas exagérer, sinon le pied n'est plus suffisamment tenu.

Tout cela vaut donc pour les coureurs mais surtout pour les femmes qui courent. Car, plus que les hommes elles ont l'habitude de porter des chaussures à talon épais.



«En soi, nos pieds sont faits pour courir sans chaussures...» mais sur un sol naturel!

- **La formation de cloques, d'ampoules, etc. serait plutôt le lot des personnes qui transpirent beaucoup des pieds...**
- C'est exact. Et en général un pied qui est pour ainsi dire «maigre» ne transpire pas.
- **Pour que dans sa chaussure le pied puisse bien respirer, il doit être revêtu de cuir, et non de tissu synthétique, comme c'est le cas avec plusieurs modèles de certaines grandes marques. Qu'en est-il au juste?**
- Vous avez raison. On réussit parfois à utiliser des tissus synthétiques dits «poreux»; comparativement au cuir, ils ne le sont jamais assez. Bien sûr, on peut aussi prévenir ces désagréments en saupoudrant les pieds d'une abondante quantité de talc.

Masser, oui mais après!

Par contre, ce serait une grave erreur que d'enduire les pieds de crème juste avant le départ d'une course. Avant une course, vous pouvez masser tout ce que vous voulez sauf... les pieds. Car en les massant vous les rendriez glissants. Et si en outre vous utilisez des chaussettes de nylon, vous avez fait tout ce qu'il faut pour devoir, à brève échéance, boîter, puis vous arrêter au bord de la route.

Vous n'aurez par contre pas de problème si pour courir demain vous massez vos pieds ce soir. Car quel est le but du massage? Il s'agit en général de mélanges, à base d'huile, de glycérine, et leur fonction est tout simplement d'activer la circulation du sang. Rien d'autre. Du même coup, vos muscles sont assouplis, défatigués, bref vous vous sentez à l'aise. Il faut donc conseiller de se masser... après l'arrivée, justement pour accélérer la récupération musculaire. Hélas! la grande majorité des coureurs font en ce domaine exactement le contraire de ce qu'ils devraient faire.

- **Le bienfait du massage pré-compétitif n'est-il pas surtout d'ordre psychologique?**
- Bien sûr. Je fais tels mouvements, donc je vais m'en trouver mieux. Ajoutez certaines odeurs, du menthol par exemple, et le coureur est mis en condition...

Des champignons microscopiques

- **Que peut-on dire en outre du problème des mycoses?**

C'est la grosse misère aujourd'hui. Il s'agit en l'occurrence de la mycose des pieds, le pied d'athlète. On ne le sait peut-être pas, mais ce sont les Américains qui nous ont apporté cette saleté pendant la dernière guerre. Ensuite, en l'espace de quelques années les cas de ces mycoses se sont multipliés. De fait, les Américains, qui font beaucoup de sport dans leurs universités, se douchent donc souvent. Les sportifs marchent alors fréquemment sur le sol humide des douches, dans les locaux plus ou moins tempérés, conditions en tous points excellentes favoriser la multiplication de ces champignons microscopiques.

Cette maladie est donc très contagieuse; elle s'attaque non seulement aux espaces entre les doigts de pied (mycose interdigitale), mais aussi aux ongles. Il faut dire que trop de coureurs négligent de se couper suffisamment les ongles des pieds. Dans certains cas, il arrive fréquemment ensuite que ces ongles deviennent sanguinolants par suite d'une pression excessive des chaussures. Le petit champignon de la redoutable mycose peut alors aller facilement se nicher entre le doigt et l'ongle et contaminer totalement celui-ci.

Il y a plusieurs choses à faire pour prévenir la mycose: tout d'abord, veillez que vos pieds soient toujours secs (utilisez du talc) dans vos chaussures.

Immédiatement après la douche, vous pouvez aussi les désinfecter au moyen d'un spray; faites-en autant avec vos chaussettes et avec vos chaussures, car la mycose peut également pénétrer dans le cuir. D'autre part, soignez régulièrement vos pieds; il y a différentes pommades, liquides, etc. qui conviennent. Et puis évitez d'utiliser des chaussettes de laine (puisqu'on ne peut les cuire au lavage!) ou de nylon: préférez-leur des chaussettes de coton.

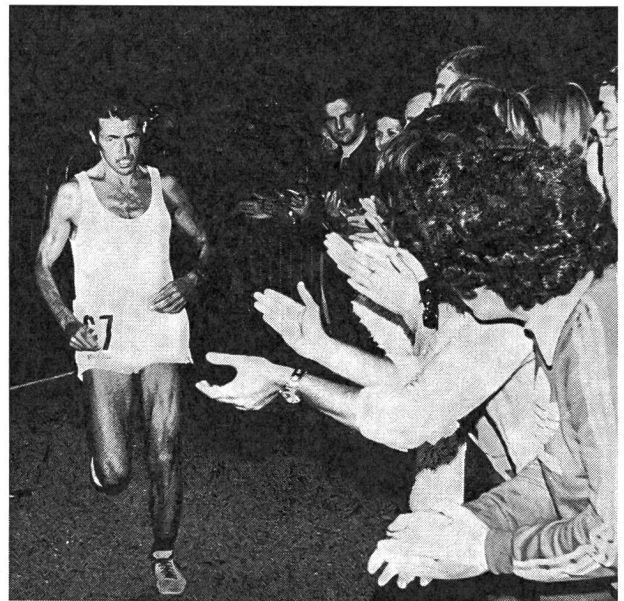
Beaucoup de volonté

Malgré tout, il faut convenir qu'avec la multiplication des piscines, on a de plus en plus de peine à prévenir cette mycose.

- **Voilà pour la prévention. Et si l'on en est atteint, que faut-il faire?**

Pour vous débarrasser à coup sûr d'une mycose, il vous faut surtout... beaucoup de volonté. Car c'est très long à soigner. Et vous risquez facilement de tomber dans ce piège: vous soignez un certain temps, les démangeaisons cessent, vous supposez que vous êtes débarrassé de la mycose, vous cessez le traitement. Or, la mycose n'a pas pour autant disparu: il suffit d'une certaine température et d'une certaine humidité pour que ces champignons prolifèrent de nouveau. En fait, pour vous en débarrasser, *il vous faut prolonger le traitement trois mois après que les démangeaisons ont cessé*, tout en désinfectant chaussettes et chaussures. C'est une stricte discipline à observer, mais elle est indispensable. Il est bon également d'utiliser deux ou trois produits en alternance: une semaine tel liquide, une autre semaine telle pommade, et ainsi de suite. Car ces champignons s'habituent rapidement à un produit donné, et lui résistent peu à peu.

La mycose peut se manifester non seulement aux pieds, mais à toutes les parties du corps où des traces de transpiration ont tendance à subsister: dans les cheveux, par exemple, et parfois aussi entre les doigts des mains. Si un ongle est atteint, et que vous allez chez un médecin, il vous arrachera cet ongle... mais inutilement, car la mycose continuera malgré tout.



Arrivée du vainqueur des 100 km de Millau, le Français Serge Cottereau, auteur du célèbre livre «Le grand fond à style libre» (25 ff., B. P. 55, 12 400 St-Affrique / France), où l'auteur parle de «ces choses-là» en grande connaissance de cause: il fut un excellent coureur de 1500 m avant de se spécialiser sur 100 km. (Photo Midi Libre)