



Guide Bonus : 5 conseils clés et 18 accessoires indispensables
pour être enfin confortable dans vos chaussures



Bien dans ses chaussures

Saviez-vous que chacun de vos pieds est fait de 26 os, 57 articulations, 29 muscles et 1700 récepteurs sensoriels ? Pas étonnant que le critère confort soit l'un des plus importants. L'expression 'trouver chaussure à son pied' n'a jamais eu autant de sens que lorsque l'on décide de prendre sérieusement en compte le confort dans le choix de nos chaussures.

J'ai rédigé ce guide bonus pour vous aider à vous sentir bien dans vos chaussures. Le confort est l'allié principal de votre style & de votre élégance. Etre bien dans vos chaussures, c'est aussi être bien dans votre tête et dans votre corps. Plutôt sympathique comme attrait vous ne trouvez pas ?

Petites et grandes, jeunes femmes et femmes mûres, les chaussures vous habillent. Elles donnent un galbe élégant à vos jambes & mettent en valeur vos formes ; qu'elles soient pulpeuses ou plus discrètes. C'est un accessoire plein de féminité qui valorise votre silhouette dans son entièreté. Un incontournable de la beauté féminine que chaque femme devrait maîtriser pour se donner de l'allure tout simplement. Et qui dit confort, dit maîtrise & élégance !

Je vous propose de découvrir des conseils clés pour profiter pleinement de vos chaussures.

+ Vous saurez comment bien choisir votre paire de chaussures en fonction de la morphologie de votre pied (si, si, nous n'avons pas toutes la même forme de pieds !);

+ Vous saurez comment bien connaître votre pointure (même si vous pensez déjà la connaître) ;

+ Vous connaîtrez les 18 accessoires incontournables à avoir à la maison pour améliorer le confort de vos chaussures & toujours faire face aux petits & grands pépins (des trucs & astuces au budget mini en prime) ;

+ Et enfin le saint graal, je vous dirai comment marcher plus facilement avec des talons hauts, le nec plus ultra du confort & de l'élégance.

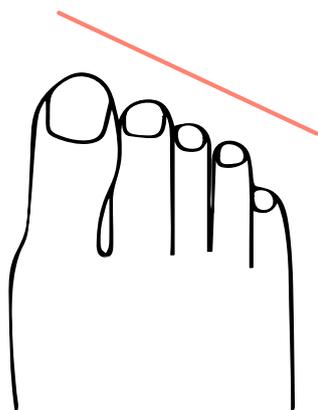
Conseil 1

CONNAÎTRE LA MORPHOLOGIE DE VOTRE PIED

Vos chers petits et grands pieds assurent l'équilibre et le déplacement de votre corps, quoi de plus normal que de vouloir les préserver et les chauffer avec le plus grand soin. Une chaussure doit naturellement respecter les mouvements de votre pied. Cela semble tout bête dit comme ça, mais c'est vraiment une condition sine qua non. Telle Cendrillon, enfilez la paire parfaite suppose que vous ayez bien apprivoisé vos pieds et que vous connaissiez leur forme pour éviter de choisir un modèle de chaussure qui ne serait pas fait pour eux.

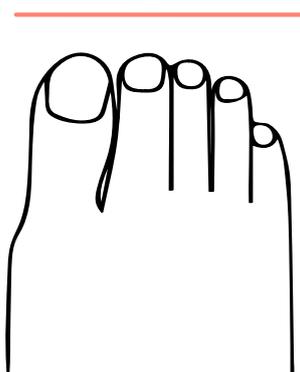
Pour définir votre morphologie, il faut déterminer votre type de pied.

Il existe 3 types de morphologie, chacune d'entre vous a des pieds qui appartiennent à l'une de ces 3 catégories. Autrement dit, la population est répartie selon 3 formes d'avant-pieds & suivant la longueur de nos orteils.



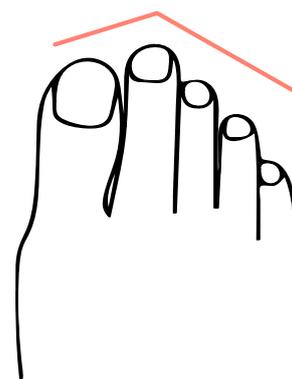
Le pied égyptien

Le pied égyptien : le gros orteil est plus long que le 2^e & le dernier est le plus court - 65 %



Le pied asiatique

Le pied asiatique : le gros orteil a la même longueur que le 2^e et/ou le 3^e - 20 %



Le pied grec

Le pied grec : le 2^e orteil est plus long que le gros orteil - 15%

Comment connaître votre morphologie ? C'est très simple.

Mettez-vous debout, le pied bien à plat et observez vos orteils. Regardez bien ! Comparez-les aux 3 schémas ci-dessus. Avez-vous le pied égyptien ? Le pied asiatique ou le pied grec ?

Si vous avez le pied grec : faites attention à choisir une chaussure avec une pointure adaptée à ce 2e orteil qui dépasse tous les autres (c'est parfois de peu, mais cela peut tout changer). Soyez donc vigilante lors de la mesure pour ne pas fixer une pointure trop petite. Sinon, le pied grec est plutôt facile à chausser car il existe peu de conflits entre l'avant de la chaussure et les orteils. Il supporte donc les bouts étroits et/ou pointus ainsi que les bouts ronds. Par contre, ce 2e orteil récalcitrant vous fera moins bien supporter les hauts talons qui le poussent vers l'avant et qui provoque un frottement ; et à long terme peut-être un cors (la solution, les accessoires à découvrir plus bas !).

Si vous avez le pied asiatique : évitez les bouts serrés, privilégiez les bouts ronds et faites attention à ce que vos orteils aient une certaine liberté dans le chaussant. Cela vous évitera un hallux valgus pas beau (déformation du gros orteil). Privilégiez les talons compensés qui vous donneront un meilleur équilibre et plus de confort de marche.

Si vous avez le pied égyptien

: vous êtes chanceuse, toutes les chaussures vous vont ! Les chaussures de série (qui ne sont pas faites sur mesure, c'est-à-dire la majorité) tiennent d'ailleurs compte de cette catégorie dans leur fabrication. Logique, c'est la plus répandue au sein de la population. N'abusez tout de même pas des talons hauts 7 jours sur 7 pour épargner vos jolis pieds et ménager votre dos sur le long terme.

Conseil 2

BIEN CONNAÎTRE VOTRE POINTURE

Depuis combien de temps n'avez-vous pas mesuré votre pied ? Etes-vous certaine de bien connaître votre pointure ?

Pour connaître votre pointure avec exactitude, vous pouvez utiliser un pédimètre. Il vous donnera la longueur exacte de votre pied (attention à ne pas oublier de prendre en compte l'orteil le plus long en fonction de votre type de pied ! Vous devez ensuite arrondir votre pointure au millimètre supérieur).

Si vous n'avez pas de pédimètre chez vous, vous pouvez en télécharger un **ici**.

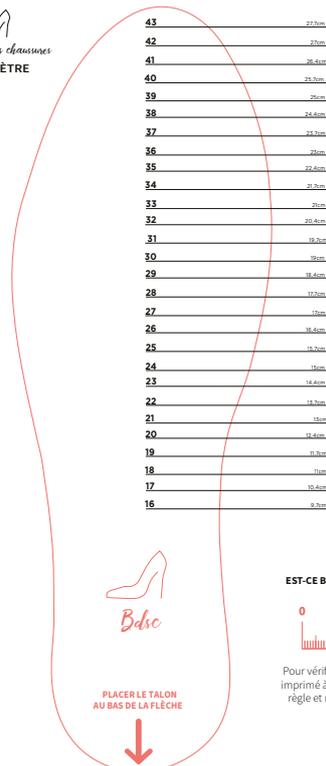
Avant de craquer sur la paire de chaussures de vos rêves, vérifiez 2-3 petites choses :

- Pas d'inconfort, de gêne, de frottement ?

- Pliez les genoux, mettez-vous accroupie en appui sur la plante des pieds. Sentez si vos orteils buttent sur le bout de la chaussure. Si c'est le cas, c'est qu'elle est trop petite et que ce n'est pas la bonne pointure. Votre avant-pied ne doit être ni comprimé ni flotter.

- Assurez-vous aussi qu'il y ait 1 cm (épaisseur d'un doigt) entre votre gros orteil (ou le 2e pour les pieds grecs) et le bout de la chaussure. Nos pieds prennent toute leur longueur en marchant, et l'orteil le plus long ne doit pas butter lorsque nous descendons une pente.

Bien dans ses chaussures
PÉDIMÈTRE



EST-CE BIEN IMPRIMÉ À L'ÉCHELLE ?



Pour vérifier si le pédimètre a bien été imprimé à 100%, munissez-vous d'une règle et mesurez l'échelle ci-dessus. elle doit faire 5cm.

Conseil 3

ÊTRE BIEN ÉQUIPÉE, LES 18 ACCESSOIRES À AVOIR SOUS LA MAIN

1

Coussinets/demi semelles en silicone

Ces coussinets sont à placer sous votre avant-pied pour empêcher votre pied de glisser vers l'avant. Il vous procurera plus de confort lorsque vous portez des hauts talons et surtout des escarpins. Attention, ce n'est pas non plus un remède miracle. Il améliore le confort d'une chaussure inconfortable à la base mais il y aura toujours une surcharge sur l'avant du pied. Essayez donc de porter vos hauts talons un nombre d'heures limité et prévoyez une paire de rechange durant la journée. Changez-vous discrètement aux toilettes, ni vue ni connue !



2

Coussinets arrière en silicone

Ils sont à placer à l'arrière de votre pied au niveau du contrefort de la chaussure. Ils vous permettront d'éviter les frottements et donc les ampoules au niveau du haut du talon. Ils vous feront le plus grand bien !



3

Protège talons

Ils se placent au bout de vos talons et vous permettent de marcher dans l'herbe, dans les cailloux, sur les pavés, ou toute surface inconfortable sans perdre trop l'équilibre et sans abîmer vos jolis talons. Si ceux-ci sont en cuir, ce n'est pas négligeable. Ce serait dommage de les abîmer dès leur première sortie ! Lors d'un mariage, c'est vraiment pratique et cela vous permet de pouvoir porter votre paire d'escarpins préférée sans vérifier toutes les secondes s'il est toujours sain et sauf. Je suis certaine que vous voyez exactement ce que je veux dire :-). Malheureusement on les trouve souvent en plastique, ce qui n'est pas esthétique à 100% je vous l'accorde.



4

Semelle entière basique

On y pense moins souvent, mais l'ajout d'une semelle intérieure permet bien souvent une meilleure adhérence de votre pied dans la chaussure. Vous êtes mieux soutenue et votre marche est plus assurée. Si votre chaussure est un peu trop grande mais que vous avez quand même craqué (boouuuuhh), cette semelle sera aussi la bienvenue. C'est également tout bon si vous souhaitez éviter de transpirer, choisissez alors une semelle en cuir.

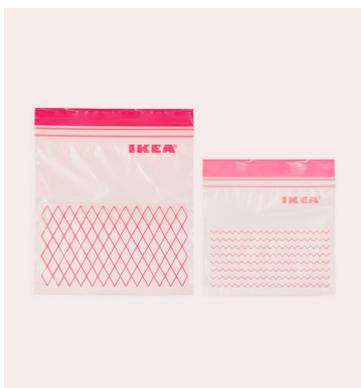


Vous ne devez bien sûr pas les avoir tous, mais ils vous aideront souvent à régler de petits pépins et à vous (re)donner du confort au quotidien. Qui dit confort, dit sourire !

5

Sac d'eau pour le congélateur

Un petit truc à tester de toute urgence si vous avez acheté une chaussure qui serre votre avant-pied et qui vous fait souffrir rapidement. Remplissez un petit sac de congélation d'eau (c'est bien un sac de congélation étanche, pas un simple sac en plastique. Ceux de chez Ikea font l'affaire). Glissez-le à l'avant de votre chaussure. Mettez votre chaussure dans un sac protecteur (en plastique ou en tissu). Mettez le tout au congélateur. Attendez 24H. Sortez vos chaussures du congélateur et réessayez. Miracle, vous aurez gagné un peu de largeur et vous vous sentirez bien plus à l'aise. Attention, cette méthode ne permet pas d'agrandir la longueur de votre chaussure ! Faut pas rêver :-)



6

Embouts pour talons

Outre les protège talons, il existe aussi des embouts pour talons. Ils sont comme les embouts de chaises vintage que l'on peut trouver au Brico.

Ils sont plus petits et protègent moins de surface en hauteur, mais ils sont un peu plus discrets. A vous de choisir.



7

Grosses chaussettes + sèche-cheveux

Autre astuce toute simple lorsque votre chaussure est neuve et que vous souhaitez la détendre et gagner un peu de largeur. Enfilez de grosses chaussettes, mettez votre paire de chaussures et passez vos pieds au sèche-cheveux quelques minutes. A faire à la maison bien sûr & quand votre cher et tendre n'est pas là de préférence ! Vous ne voudriez pas le traumatiser...



8

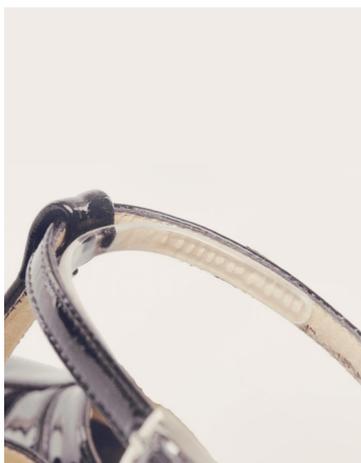
Protège slip

Si vous n'avez pas envie d'investir dans une semelle en cuir, un protège slip fera aussi l'affaire pour adoucir vos sensations au niveau de la plante et du talon. Il absorbera également la transpiration éventuelle. N'en parlez jamais à personne et ne laissez pas trainer vos chaussures avec, direction la poubelle à la fin de la journée !



Bandelettes adhésives spéciales lanières

Ah ces satanées petites lanières qui vous donnent parfois des ampoules lorsque vos chaussures sont neuves. Il existe de petites bandelettes adhésives qui se collent en-dessous des lanières. Elles sont invisibles et tiennent correctement. Si vous portez souvent vos chaussures, vous devrez bien sûr en changer régulièrement.



Laque

Et oui, la laque ne sert pas qu'à maintenir vos cheveux & vos jolies boucles. Vous pouvez en pulvériser à petite dose sur la semelle extérieure de vos chaussures, cela vous permettra de moins glisser. La laque permet à vos chaussures de mieux adhérer au sol. Ne les faites pas suffoquer, un jet ou deux suffira.



Demi-semelle avant extérieure

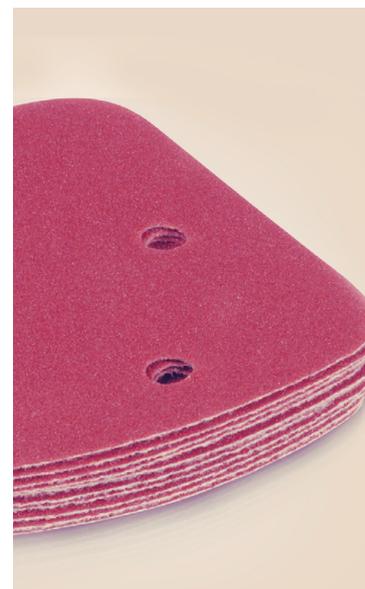
Oh les jolis patins. Ils se collent sur la partie externe avant de votre chaussure. Vous pouvez en acheter et les placer vous-mêmes ou le faire faire par votre cordonnier. Certaines marques les fournissent gentiment, c'est toujours un plus.

Fini de glisser et fini les bruits intempestifs si vous voulez vous faire discrète en arrivant au boulot le matin (tout dépend de l'heure à laquelle vous arrivez...).



Papier de verre

Le papier de verre ne sert pas qu'à poncer vos meubles. Utilisé délicatement pour frotter vos semelles, il fait également des miracles anti glisse. Choisissez-le fin, pas besoin de vous retrouver avec une semelle usée sans même avoir porté vos chaussures !



Pansements x3

Bonne nouvelle, une ribambelle de pansements s'offre à vous ! Ceux pour ampoules, ceux pour les frottements, ceux pour les durillons, ...

Petite astuce : attachez votre 3e et votre 4e orteils ensemble au moyen d'un mini pansement. Vous ne perdrez jamais l'équilibre. Promis :-)



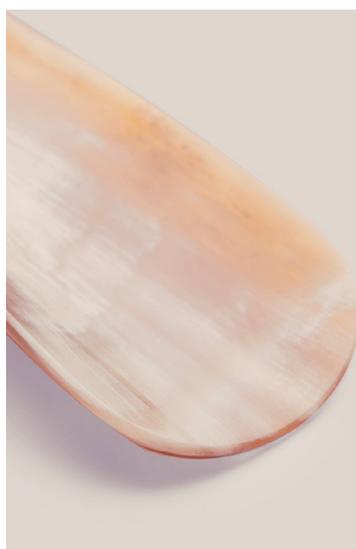
Un embauchoir

Euh, qu'est-ce que c'est ? Un accessoire de votre grand-père ? Oui, sans doute. Mais sachez que l'embauchoir maintiendra la forme de vos chaussures. Qui dit forme, dit confort à long terme. Les plus jolis sont en bois, mais vous pouvez aussi opter pour les modèles en plastique moins chers, on ne vous en voudra pas.



Un chausse pied

Vous avez dû en croiser en achetant vos chaussures en magasin. Il est aussi le bienvenu chez vous. Il vous permettra d'enfiler vos chaussures plus facilement et surtout sans abîmer le pauvre contrefort souvent mis à rude épreuve. Vous gagnerez quelques secondes chaque matin. La productivité commence par-là !



Vos mains

Quand vos chaussures sont neuves, n'hésitez pas à 'casser' l'avant-pied (pas le vôtre, celui de votre chaussure) en pliant légèrement de haut en bas la partie avant de votre soulier. Cela lui donnera de la souplesse. Le tout est de le faire avec toute votre délicatesse pour ne pas d'emblée abîmer le cuir de votre chaussure, du moins si elles sont en cuir.



17

Crème hydratante

Je parle de chaussures, j'en oublierai presque vos pieds. Le confort commence là où vos pieds sont bien soignés. Enduisez-les régulièrement de crème hydratante ; et massez-les quelques minutes au moins une fois par semaine. Vous verrez, vous aurez moins de durillons et de cors aux pieds. Et puis, titiller les 1700 capteurs sensoriels qui s'y trouvent, cela ne peut que vous faire du bien !



18

Bicarbonate de soude

Je bifurque un peu en vous parlant de ce sacré bicarbonate de soude. Il est à saupoudrer à l'intérieur de vos chaussures pour éviter les mauvaises odeurs dues à la transpiration. Il s'agit ici du confort de votre nez, il vous dira merci.



Conseil 4

MAÎTRISER LA MARCHÉ AVEC DES HAUT TALONS

La pire faute de goût est de vouloir à tout prix marcher avec des talons quand on ne les maîtrise pas. Vous avez déjà toutes certainement vu une femme déambuler tel un robot, les pieds en avant, le pas incertain. C'est anti glamour à souhait.

On prend donc son courage à deux mains. Objectif : élégance et naturel.

Rassurez-vous, il est tout à fait normal de ne pas maîtriser le port du talon haut immédiatement. Ne soyez donc jamais complexée de vous entraîner, c'est celles qui

le font qui parviennent à marcher avec allure en toutes circonstances. Je vous propose quelques étapes pour y parvenir :



- + Entraînez-vous d'abord à la maison au calme et sans les enfants, pour celles qui en ont.
- + Faites d'abord des petits pas, évitez les grandes enjambées rapides.
- + Tenez-vous bien droite & regardez droit devant vous. Le tout est de trouver votre équilibre & de ne pas vous tordre la cheville tous les trois pas.
- + Descendez et montez les escaliers plusieurs fois. Chouette, vous ferez de l'exercice en même temps.
- + Le secret est de ne pas vouloir aller trop vite ou de vouloir marcher comme si vous portiez des chaussures plates. Vous n'arriverez de toute façon jamais au même résultat. C'est physiquement impossible.
- + Lorsque vous commencez à vous sentir à l'aise chez vous, testez d'abord une soirée au restaurant où vous savez que vous ne devrez pas trop marcher. Ensuite une sortie plus longue & plus mouvementée. Et pour les plus téméraires, passez enfin à la journée complète (en prévoyant tout de même une paire de rechange plus confortable en cas de pépin).

La marche en talons hauts, c'est finalement tout un art ... sportif !

On récapitule, confortable vous serez dans vos chaussures si :

- 1** vous connaissez la morphologie de votre pied ;
- 2** vous connaissez bien votre pointure ;
- 3** vous possédez le bon matériel à portée de main ;
- 4** vous maîtrisez la marche en hauts talons.

Et un petit #5 pour la route : vous gardez les pieds sur terre et portez de jolies chaussures :-)

Merci pour votre lecture, j'espère que ce petit guide vous a aidé à être plus confortable dans vos chaussures. Vos commentaires sont les bienvenus via mon **blog**. Vous y trouverez d'autres conseils & suggestions pour être plus stylée grâce à vos chaussures.

A très bientôt sur biendansseschaussures.fr !

Sophie

*Vous pouvez me suivre sur Facebook,
sur Twitter et sur Instagram*

