

Bdsc

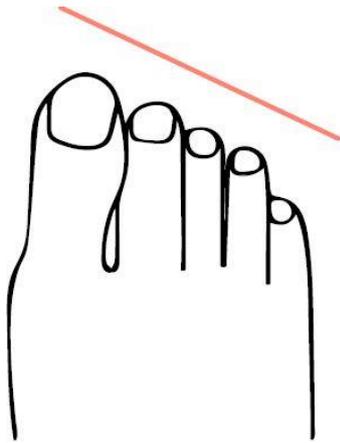
Connaître la morphologie de votre pied pour ne plus avoir mal aux pieds dans vos chaussures

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 chausser 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, enfiler 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.

1) Pour définir votre morphologie, il faut déterminer votre type de pied

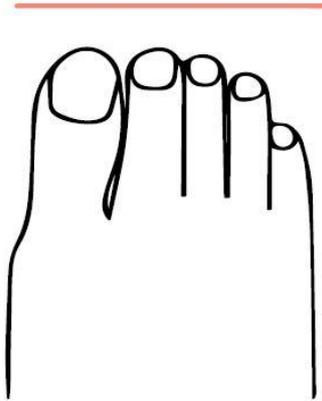
Il existe **3 types de morphologie**, chacune d'entre vous a des pieds qui appartiennent à l'une de ces 3 catégories. Autrement dit, la population est répartie selon **3 formes d'avant-pieds** & suivant **la longueur de nos orteils**.

- Le pied égyptien : le gros orteil est plus long que le 2^e & le dernier est le plus court – 65 %
- Le pied asiatique : le gros orteil a la même longueur que le 2^e et/ou le 3^e – 20 %
- Le pied grec : le 2^e orteil est plus long que le gros orteil – 15%



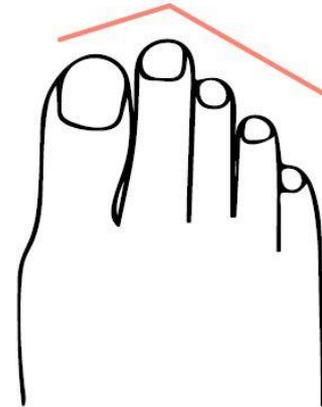
Le pied égyptien

Le gros orteil est le plus long et le dernier le plus court.



Le pied asiatique

Les trois orteils ont à peu près la même longueur.



Le pied grec

Le deuxième orteil en partant du pouce est le plus long.

2) 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 ?

3) Et maintenant, quelles chaussures choisir ?

Si vous avez le pied grec :

- Faites attention à choisir une chaussure avec une pointure adaptée à ce 2^e 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 2^e 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 cor (la solution, les accessoires).

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 qui n'est ni esthétique ni confortable (déformation du gros orteil).
- Privilégiez les talons compensés qui vous donneront un meilleur équilibre et plus de confort de marche.

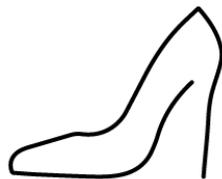
Si vous avez le pied égyptien :

- 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.

Faites le test, découvrez votre morphologie et dites-moi en commentaire de l'article si vous êtes plus confortable dans vos chaussures !

Je vous souhaite d'habiller vos pieds pour les sublimer 😊

Sophie



Bien dans ses chaussures

Des conseils pour être plus stylée de la tête aux pieds