

Ai-je besoin de semelles POUR LE SPORT?

Mal aux orteils, aux talons... On hésite entre consulter un podologue ou acheter ces semelles « formidables » en magasin de sport. Bilan, on ne sait plus où donner du pied. Comment savoir si on a besoin de semelles de sport ? Réponses d'experts.

par Émilie Cailleau

Après l'effort, on peut ressentir une douleur au niveau du pied, de la jambe ou de la hanche, surtout si on a forcé la dose pendant la séance ou si on n'a pas pratiqué depuis longtemps. Ce qui est moins normal en revanche, c'est quand cette sensation désagréable, qu'on croyait être une courbature peu méchante, nous fait grincer des dents le lendemain et s'installe dans la durée. De passer le mal devient chronique et s'amplifie. C'est signe qu'il faut consulter un médecin du sport. Celui-ci va évaluer notre pratique sportive, nous examiner et poser un diagnostic. Surtout, il jugera si on a besoin de semelles fabriquées sur mesure par un podologue. En cas de doute, le médecin nous orientera d'abord vers un podologue ou podologue du sport qui décidera d'un éventuel port de semelles. Les médecins ou les podologues voient souvent défiler dans leur cabinet des patients qui souffrent de pathologie du pied liée à un mauvais choix de chaussures. Un trouble statique (pied plat ou creux par exemple), un excès de pronation (mouvement du pied qui s'effondre vers l'intérieur) ou de supination (pied qui part vers l'extérieur) peuvent également engendrer différentes pathologies aggravées ou entretenues par la pratique sportive. « L'onde de choc que le corps reçoit quand le pied entre en contact avec le sol crée des vibrations qui peuvent entretenir une pathologie ostéo-articulaire », explique Emmanuel Deguy, podologue du sport. *

Quelles sont les pathologies les plus fréquentes ?

NOS EXPERTS

• **Éric Pourrias**,
podologue du sport
et expert Noene.
• **Emmanuel Deguy**,
podologue du sport.
• **Dr Jehan Lecocq**,
docteur en médecine
physique et réadaptation à Strasbourg
et ancien président
de la Société française de médecine,
de l'exercice et du sport (SFMES).
• **David Pochot**,
formateur et chef
de produit
chaussures Asics.

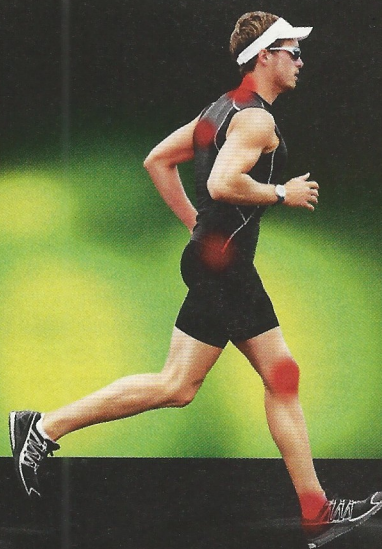
Les tendinites occupent la première place du podium, la pathologie la plus fréquente étant celle du tendon d'Achille. « C'est le cas des femmes qui mettent des talons hauts tous les jours et courent avec des chaussures plates. Cela finit par tirer sur le tendon d'Achille et créer une tendinite », illustre Éric Pourrias, podologue du sport. **Le syndrome de la bandelette ilio-tibiale** est un autre champion des tendinites, bien connu des runners sous le nom de « syndrome de l'essuie-glace ». Il découle du

frottement d'un tendon sur le bord externe du genou.

Le syndrome rotulien talonne les précédents. Il se manifeste par une déviation du genou qui tire sur le tendon rotulien. Mais la liste des pathologies ne s'arrête pas là... Quand **le tibia** est douloureux, cela peut révéler une périostite tibiale, une inflammation du périoste, la membrane qui recouvre l'os du tibia. **Les talons** peuvent présenter des inflammations appelées talalgies. Certains sportifs se plaignent de douleur à la **plante du pied**, qui peut

provenir d'une aponévrosite plantaire, une inflammation liée parfois au port de chaussures trop souples qui ne maintiennent pas le pied correctement. Quand **le gros orteil** fait mal, cela peut cacher une sésamoïdopathie, une douleur sous l'articulation observée notamment chez les sportifs qui font beaucoup de sauts. Le défilé des pathologies comprend aussi les douleurs à **l'avant-pied** (métatarsalgies), quand ce ne sont pas les **fractures de fatigue** qui font douiller...

Il faut compter environ cinq séances de running pour s'habituer à ses nouvelles semelles et retrouver une foulée naturelle.



À quoi servent les semelles ?

Les semelles vont soulager la pathologie et compenser un peu la morphologie du pied et/ou un défaut d'appui par différents moyens, en répartissant mieux les pressions ou en réalignant l'axe du pied. « Je donne souvent l'exemple de quelqu'un de myope qui porte des lunettes, explique Emmanuel Deguy. Tant qu'il les a sur le nez, sa myopie est corrigée. Mais dès qu'il les pose sur sa table de nuit, il est toujours myope. C'est la même chose pour les semelles qui compensent quand elles sont

portées mais ne corrigent pas le défaut d'appui. »

• **En cas d'aponévrosite**, les semelles vont soutenir la voûte plantaire pour éviter que le pied s'affaisse à l'impact au sol.
• **Pour une tendinite du talon d'Achille**, des talonnettes à l'arrière du pied ou une semelle amortissante pourront surélever le talon afin de détendre le tendon douloureux.
• **En cas de syndrome de l'essuie-glace**, les semelles corrigeront l'axe de la jambe pour éviter que le tendon ne vienne frotter

contre l'os du genou. Mais ce port de semelles devra être complété par des étirements quotidiens.

• **Si un syndrome rotulien** est lié à un excès de pronation, le fait de compenser cette pronation améliorera ou soulagera complètement un syndrome rotulien.
• **Quant aux talalgies**, fractures de fatigue ou métatarsalgies, les semelles orthopédiques vont répartir les charges pour réduire les contraintes sur l'os touché et aider la consolidation de l'os.

Un suivi important

En général, les semelles ne se portent pas à vie. « Elles se gardent en moyenne 4 à 8 semaines », estime Éric Pourrias. Mais il n'y a pas de règle. Quelques mois après la première consultation, on refait un bilan avec son podologue ou médecin du sport qui jugera de la poursuite, de l'arrêt ou de la modification des semelles suivant l'évolution de la pathologie et de la douleur. Chez certaines personnes, un port de semelles sera constamment conseillé pour la pratique sportive.

Et les **talonnets** alors ?

Les talonnets Sorbothane, Podiane ou Noene, que l'on trouve dans les magasins spécialisés de sport peuvent être une solution pour les sportifs qui souhaitent apporter une protection supplémentaire à l'impact du talon au sol lorsqu'ils courent sur le bitume, par exemple. Moins chères que les semelles, elles peuvent suffire à « soulager les tendinopathies achilléennes [inflammation du tendon d'Achille], les enthésopathies calcanéennes (inflammation de l'aponévrose plantaire au point d'insertion sur le calcaneum) », ajoute Éric Pourrias. On les place sous la

semelle de propreté d'origine de la chaussure de running pour plus de confort et éviter qu'elles bougent durant l'activité. Le bémol : elles peuvent sembler lourdes et quand même légèrement bouger dans la chaussure. Quant à leur hauteur standard, elle peut être non adaptée à la pathologie du sportif. Sans compter qu'elles s'usent plus vite ! En tous cas, on oublie les talonnets vendues en pharmacie, inadaptées pour les sportifs, selon nos experts : « Trop molles, trop instables, elles ne présentent aucune propriété d'absorption du choc », précise Emmanuel Deguy.

Quid des semelles des **magasins de sport** ?

Si on a vraiment mal à une zone localisée du pied, notre salut viendra d'un praticien. Lui seul pourra donner un avis médical et nous recommandera si besoin des semelles correctrices adaptées à nos pieds. Exit donc les semelles vantées par les magasins spécialisés de sport, type Noene, Podiane ou Sorbothane. Celles-ci peuvent être

intéressantes à titre préventif pour apporter de l'amorti et absorber les ondes de choc. Mais aussi « pour surélever le talon dans le cas de douleurs légères du tendon d'Achille », ajoute le Dr Jehan Lecocq, docteur en médecine physique et réadaptation à Strasbourg et ancien président de la société française de médecine, de

l'exercice et du sport (SFMES).

Une certitude : être à l'aise dans ses baskets passe avant tout par une bonne paire de chaussures. « Si on achète des mauvaises chaussures pour mettre des bonnes semelles, celles-ci auront peu d'efficacité », assure David Pochot, formateur et chef de produits chaussures chez Asics.

Une semelle **qualitative** doit...

- **Être légère** pour éviter la fatigue du pied.
- **Rester confortable** comme par exemple les semelles thermoformées composées de matériaux telles la résine et la mousse EVA (éthylène-acétate de vinyle), chauffés et appliqués à différents endroits de la semelle afin d'épouser la forme du pied.
- **Posséder** un amorti pour absorber l'onde de choc
- **Résister** à la transpiration.



« Les semelles se lavent à l'eau savonneuse, jamais en machine ! »