

<https://www.amessi.org/les-talons-hauts-et-votre-sante-le-risque>



Les talons hauts et votre santé : le risque ?

- VETEMENTS TOXIQUES



Date de mise en ligne : dimanche 19 avril 2015

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

On s'entend habituellement pour dire qu'un talon est haut s'il a 5 centimètres de plus qu'un talon normal. Cependant, les hauteurs extrêmes qu'on a vus défiler sur les tapis rouges dernièrement font fi de cette définition. En l'espece, l'apparition très remarquée à une première londonienne, au printemps 2008, de Gwyneth Paltrow portant une paire de chaussures Alexander McQueen dont le talon faisait un bon 15 centimètres de haut. A la suite de cet événement largement médiatisé, les boutiques anglaises ont d'ailleurs vu leurs ventes de chaussures à talons extrêmes grimper de 35%

Sommaire

- [Inconvénients des talons hauts](#)
- [Avantages des talons hauts](#)
- [Des chaussures hi-tech qui abîment moins le pied](#)
- [Comment préserver sa santé tout en se faisant plaisir ?](#)



Inconvénients des talons hauts

Malheureusement, les pieds paient parfois le prix de cette quête de la hauteur. Selon Stephen Hartman, podiatre et directeur général de la Canadian Federation of Podiatric Medicine, les talons de cinq centimètres et plus propulsent le corps vers l'avant, transformant le simple geste de marcher en une pénible corvée. Ils font également pointer le pied vers le bas, limitant son aptitude à fléchir et à absorber les chocs. Ce faisant, les chocs se répercutent dans les genoux et l'articulation de la hanche, ce qui peut aggraver l'arthrite, voire la provoquer.

Et les choses empirent avec le temps. « Si on ne les soigne pas, les problèmes relativement bénins tels que cors,

durillons et ongles incarnés risquent de se transformer en troubles plus graves, par exemple l'orteil en marteau, les oignons et la maladie de Haglund [formation d'une bosse derrière le talon qui frotte contre la chaussure], prévient Stephen Hartman. Ils peuvent également causer de la douleur dans le genou, la hanche et le dos, et mener à l'arthrose. » Les femmes qui portent régulièrement des talons hauts pourraient même avoir mal lorsqu'elles remettent leurs chaussures plates. A la longue, le tendon d'Achille risque de raccourcir et il devient alors difficile d'appuyer le talon au sol.

Avantages des talons hauts

Cela étant, sommes-nous en train de vous conseiller de mettre au placard vos escarpins préférés ? Non, pas vraiment : toute femme ayant fait l'expérience du fabuleux pouvoir de séduction que confèrent les chaussures à talons hauts vous dira qu'il n'existe pas d'équivalent.

Et les bienfaits sont également tangibles : les talons hauts galbent les mollets et allongent les jambes. Autre chose : leur port a pour effet de renforcer les muscles du plancher pelvien. Ayant observé 66 femmes de moins de 50 ans qui portaient des talons de 7 cm, des chercheurs de l'université de Vérone (Italie) ont découvert que la position de leurs muscles pelviens permettait de mieux les contracter et de les fortifier.

Stephen Hartman recommande de choisir des chaussures avec une bonne élévation du talon, qui absorbent bien les chocs et soutiennent adéquatement la voûte plantaire, ajoutant avec insistance : « On peut porter un talon de cinq centimètres à l'occasion, mais pas plus d'un jour par semaine ou pour un événement spécial. »

N'empêche que plusieurs d'entre nous n'arrivent tout simplement pas à renoncer aux talons hauts. Voici quelques pistes de réflexion qui vous aideront à prendre une décision plus éclairée.

Des chaussures hi-tech qui abîment moins le pied

" Nike Air s'est associé à Cole Haan, fabricant américain de chaussures et accessoires, pour mettre au point des talons hauts utilisant la technologie des poches de gaz Zoom développée par Nike : ils coussinent la plante des pieds et sa partie antérieure, soulageant la douleur que peut entraîner le port de talons hauts. La hauteur des talons varie de 7,5 à 10 centimètres.

L'insert Insole, une pièce rapportée qui se colle à l'intérieur de la chaussure, a été mis au point en 1997 par Howard Dananberg, podiatre du New Hampshire. Il permet de transférer le poids du corps de l'avant-pied vers le talon afin qu'il soit mieux distribué sur le pied. Il rétablit partiellement l'axe du corps, limitant la douleur dans les jambes et le bas du dos.

Les chaussures Taryn Rose, une ligne créée en 1998 par une chirurgienne orthopédique de Californie, ont un bout plus large, sont renforcées afin d'offrir un bon soutien du talon et de la voûte plantaire, et sont dotées d'une doublure en mousse pour absorber les chocs, ainsi que d'une semelle souple en caoutchouc et en cuir qui permet de mieux fléchir le pied.

Les chaussures All Day Heels, créées par le designer et détaillant de chaussures canadien Ron White, soutiennent

la voûte plantaire et sont dotées d'un matelassage intégré, ainsi que de composés de caoutchouc dans la semelle ou un coussinet dans le talon. La hauteur des talons varie de 2,5 à 10 cm.

source : plaisirssante.ca

Comment préserver sa santé tout en se faisant plaisir ?

Afin de préserver sa santé, il est important de suivre les recommandations suivantes :

Ne pas acheter n'importe quelles chaussures à talons. Il vaut mieux en avoir moins dans sa garde-robe et être confortable dedans que d'avoir une chaussure pour chaque jour, mais d'y laisser un pied à chaque fois.

Prendre la bonne taille peut paraître stupide et pourtant trop souvent des femmes prennent des chaussures trop petites ou trop grandes sous prétexte qu'il ne restait qu'une paire

.
En cas de maux de dos, ne pas hésiter à faire appel aux services d'une clinique spécialisée dans le traitement de ces derniers.

Un talon léger de 2-3 cm est d'ailleurs bon pour la voûte plantaire : évitez de porter tous les jours des sneakers plates à semelles inexistantes.

En somme, il est recommandé de ne pas porter des talons tous les jours. Alternez avec des chaussures sans talons, ou bien si vous souhaitez être en hauteur, pensez aux modèles compensés qui sont un bon compromis.

source : mindalicious.fr