

Chaussures enfants (0-3 ans)

Les tout petits aussi n'échappent pas au principe du bien chaussé. Les parents, souvent soucieux de faire le bon choix pour leurs enfants, s'en remettent la plupart du temps à l'avis de leur entourage et des professionnels.

Les questions qui reviennent le plus souvent étant généralement : que choisir ? Sur quels critères ?

CE QU'IL FAUT BIEN COMPRENDRE :

L'acquisition de la marche chez les tout petits nécessite une collaboration étroite entre le cerveau et les nerfs proprioceptifs des pieds. Ces capteurs situés sous la plante envoient des informations au cerveau qui organise la manière dont le pied va choisir et adapter ses appuis. Le cerveau compose en fonction de la dureté du sol et des obstacles que le pied rencontre. La chaussure altère cette communication et il faut donc que celle-ci gêne le moins possible.

En consultation pour un enfant, le sujet des chaussures est incontournable. Que le motif de consultation soit une pathologie avérée ou une simple inquiétude des parents, il faut à tout prix rappeler les fondamentaux.

Comment bien chausser son tout petit ?

Je pense qu'il est important pour les parents de séparer les différentes étapes de l'acquisition de la marche.

A la naissance :

Votre bébé est le plus beau, celui dont vous aviez toujours rêvé. Il s'est passé neuf longs mois où vous avez littéralement fondu sur des modèles version tout mini mimi de vos baskets préférées ou sur des chaussons beaucoup trop mignons.

BREF, qu'on se le dise franchement : **CA NE SERT A RIEN !!**

Une paire de chaussettes ou un chausson souple (si vraiment vous craquez) fera tout à fait l'affaire tant que votre bébé ne se meut pas. Surtout que sa pointure va constamment changer lors de ses deux premières années.

Vous trouverez tous les prix. Faites bien attention quand même à la qualité des matériaux employés car les matières synthétiques, les colles utilisées et même le type de tannage du cuir peuvent avoir des conséquences si le bébé porte ses chaussons à la bouche ou réagit avec sa peau.

Lorsque bébé commence à se mettre debout :

Le pied et la cheville doivent commencer à travailler d'un point de vue musculaire et avoir toute liberté pour que cela se fasse sans maintien. Si vous persistez quand même, vous risquez d'être confronté à un refus du tout petit de mettre ses chaussures car il ne se sentira pas à l'aise.

Il est donc préférable d'éviter de lui mettre tout de suite une paire de chaussures trop renforcées ou même des baskets pensant qu'il a à tout prix besoin de maintien. **NON!**

A ce stade les podologues sont unanimes : **LIBERTÉ et SOUPLESSE !!!!!**

Les critères de bien chaussé à retenir sont :

- **semelles fines et antidérapantes** : elles peuvent être en cuir simple ou suède texturée ou juste très fines en gomme si vous commencez à lui faire ses premiers pas en extérieur. Le pied doit être en mesure de ressentir pleinement le sol pour envoyer les informations justes au cerveau.

- **matériau adapté** : textile ou cuir. Éviter les matériaux synthétiques car les bébés suent beaucoup des pieds et donc cela peut entraîner de mauvaises odeurs ou des réactions dermatologiques.

Les vendeurs et experts de la chaussure appelleront cette catégorie de chaussures : les chaussures premier pas.

Lorsque le bébé commence à marcher :

Votre enfant commence à rester debout une bonne partie de la journée voire à courir. Quand certains enfants sautent partout, d'autres, loin d'être experts, chutent beaucoup et c'est **normal**. Chacun son rythme, rien ne presse!

Les critères à respecter sont les mêmes que pour les premiers pas à la nuance près qu'il va falloir miser sur du plus solide :

- **une semelle en gomme** un peu plus épaisse pour une question de résistance. Le pied et la chaussure vont commencer à être mis à rude épreuve.
- **de la souplesse**. La chaussure doit, tout en maintenant correctement le pied, être souple. Lors du déroulé du pas, le pied doit pouvoir se dérouler librement et laisser les orteils fonctionner
- **pas de voûte dans la chaussure**. Longtemps les fabricants équipaient l'intérieur de la chaussure pour que le pied se creuse bien. Aberration s'il en est, notre pied se creuse par l'action de plusieurs muscles lors de la croissance. Ce mécanisme n'a pas besoin d'être aidé, bien au contraire. Un pied trop soutenu ne développera pas les muscles nécessaires.
- **la bonne pointure**. Je déconseille vivement de prendre plus d'une pointure au dessus de la pointure réelle. On peut logiquement déduire qu'il y aura un mauvais maintien au niveau de l'empeigne de la chaussure. Le pied sera donc obligé de compenser pour maintenir sa stabilité. Qu'elle soit trop petite ou trop grande cela peut également engendrer des blessures, ampoules ...
- **basse ou haute**, le choix se fera selon l'usage. Aucune contre-indication sauf que la forme doit respecter l'anatomie du pied et non la mode. Une chaussure montante n'apporte pas plus de maintien à la cheville. Seul un bon contrefort postérieur et un bon système de serrage le garantira. Un bourrelet pour protéger les malléoles et le tendon d'Achille garantira un confort absolu.

Le mot du podologue :

Pied en dedans, jambes arquées ou genoux qui se touchent, chutes répétées ... Il est possible que vous constatiez une démarche un peu surprenante et que cela vous inquiète. Rassurez-vous !!!! Comme je le disais, chacun son rythme ! La croissance est un long processus et avant l'âge de 6-7 ans, rien n'est joué. A priori en quelques mois tout devrait rentrer dans l'ordre. Si vous n'êtes pas rassurés, vous pouvez tout à fait en parler à votre médecin/pédiatre qui, si le cas l'impose, vous orientera vers un podologue ou un orthopédiste pédiatrique.