

**COMMENT CHOISIR  
DES CHAUSSURES DE CONFORT ?**



VOTRE GUIDE  
**SANTÉ**



**BIEN-ÊTRE**

Vous conseiller et vous accompagner

**Les chaussures, au-delà de leur aspect esthétique, doivent être des alliées au quotidien. Bien les choisir, c'est contribuer à faciliter ses déplacements et éviter les chutes.**



### **Quel modèle de chaussures de confort privilégier ?**

Nous avons interrogé Matthieu Demazeau, responsable du magasin DISTRI CLUB MEDICAL à Albert, sur les différents modèles du magasin.

### **Pourquoi est-il plus difficile de chausser le pied d'un sénior ?**

Le pied d'une personne âgée subit souvent le sédentarisme. Le sang circule mal et la sensibilité du pied ainsi que la force musculaire sont mises à l'épreuve. Les maux dont souffrent les personnes âgées sont variés : déformation des orteils, douleurs d'appui, orteils « en griffe », pied large... Il faut en tenir compte tout en assurant confort et sécurité.

### **En magasin, quels sont les conseils que vous donnez à vos clients pour choisir la paire idéale ?**

Utiliser un pédimètre permet de choisir la bonne pointure. On peut aussi utiliser le doigt pour mesurer l'espace à l'arrière de la chaussure quand le pied touche le bout de la chaussure : si on peut passer un doigt, la chaussure est à la bonne taille. Toutes les chaussures que nous vendons sont sans lacet et avec un système de fermeture réglable. Ce sont des éléments essentiels pour éviter les chutes. Nous avons des modèles pour l'été et pour l'hiver, car c'est important de bien choisir une paire adaptée à la saison.

### **Comment les femmes, en particulier, acceptent ces chaussures de confort ?**

Il faut accepter de faire passer la sécurité avant la mode : ainsi, les talons hauts sont à proscrire. Nous conseillons par contre des semelles fines, qui permettent de mieux sentir le contact du sol et ses obstacles. Les matériaux synthétiques comme l'élasthanne sont de bons alliés car ils épousent parfaitement la forme du pied.

### **Et pour les chaussons ?**

À la maison surtout, il faut être à l'aise. Des chaussons aux bouts ronds et hauts à l'avant laissent le pied respirer, ce qui est capital surtout quand les pieds souffrent de déformation. Ensuite, mes conseils sont les mêmes qu'avec des chaussures classiques : un chausson à la bonne pointure, sans lacet et qui enserre bien le pied et la cheville.



# À SAVOIR POUR BIEN SE CHAUSSER

## **Trouver la bonne taille**

La tâche n'est pas facile : la sensibilité d'une personne âgée diminue et évaluer si le pied est bien maintenu sans pour autant l'écraser est fastidieux. Une chaussure trop petite cause des problèmes de circulation du sang et favorise l'apparition d'ongles incarnés. Une chaussure trop grande, elle, est un danger pour l'équilibre.

## **Privilégier les chaussures fermées**

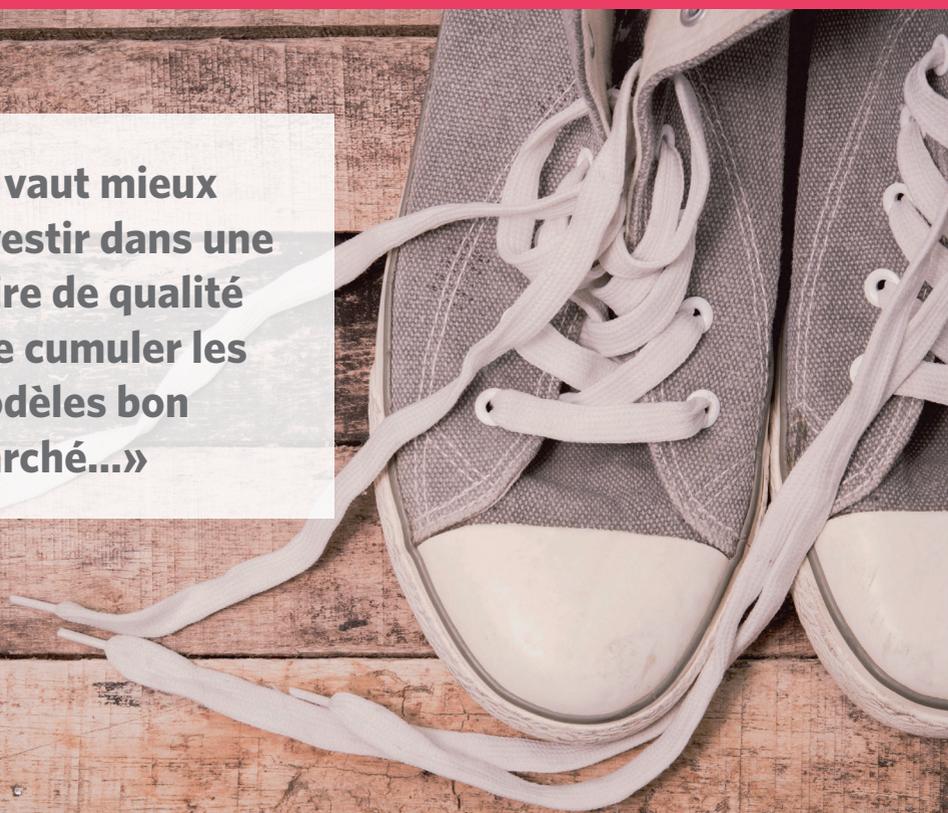
Optez pour une chaussure fermée, qui pro-

tège la cheville et participe au bon maintien du pied. En dehors des longues marches, les mules et claquettes sont autorisées à condition d'être ergonomiques.

## **Préférer la qualité**

Fiez-vous aux marques spécialisées. Il vaut mieux investir dans une paire de qualité que cumuler les modèles bon marché inconfortables.

**«Il vaut mieux investir dans une paire de qualité que cumuler les modèles bon marché...»**



# NOTRE SÉLECTION PRODUITS



## Chaussons

Du côté des chaussons, vous trouverez la forme classique qui emboîte bien le pied et se ferme grâce à un scratch. Si vous préférez une forme plus souple, testez la ballerine qui épouse, elle aussi, parfaitement la forme du pied. Ces deux types de modèles disposent tous deux d'une semelle intérieure réduisant la transpiration.



## Sandaes

Ces sandales en vernis croco couleur marine allient le confort à une touche esthétique. Doublées « peau », elles se ferment à l'aide d'une bride arrière avec velcro.



## Mules

Il existe de nombreux modèles de mules ergonomiques : n'hésitez pas à en essayer plusieurs pour trouver la paire qui vous conviendra le mieux. En cuir, en nubuck, elles sont toutes très confortables avec leurs finitions « peau » et pour certaines, leur semelle extérieure en polyuréthane.



## Chaussures CHUT

La CHUT est une citadine à la fois élégante et confortable. La fermeture et le réglage sur le coup de pied facilitent le chaussage, tout comme l'avant du pied extensible, qui permet aux orteils déformés de trouver confortablement leur place. On apprécie la possibilité de glisser ses semelles orthopédiques à la place des semelles internes amovibles.

Retrouvez notre guide santé & bien-être en ligne sur :



[www.magazine.districtclubmedical.fr/guide](http://www.magazine.districtclubmedical.fr/guide)

