

SE RESPECTER

L'ENTO

La pronation et dans une moindre mesure la supination semblent être des fatalités : pronateur tu es, pronateur tu resteras. Les chaussures de sport sont alors choisies en conséquence, palliant ce défaut. Pourtant, une pronation n'est jamais due qu'à une mauvaise « utilisation » de nos pieds. S'en débarrasser est possible... encore faut-il en être conscient, et le vouloir.

NNOIR

Par Frédéric Brigaud

FRÉDÉRIC BRIGAUD,
CONSULTANT EN
BIOMÉCANIQUE



Frédéric Brigaud est consultant en biomécanique et ostéopathe auprès de sportifs de haut niveau depuis 1994. Il est le concepteur et développeur des principes biomécaniques posturo-dynamiques EAD (Empilement Articulaires Dynamiques) enseignés en kinésithérapie du sport et auprès des BE Sport (ski alpin, tennis, golf, surf...). Il a notamment mis en évidence la fonction d'interface neutralisatrice de l'avant-pied.
www.eadconcept.com



Samedi matin, il est 9 h et je cours m'acheter une nouvelle paire de runnings dans un magasin qui propose d'analyser gratuitement ma foulée, et ainsi de mieux choisir mes futures chaussures, vidéos à l'appui. Je ne vous l'ai pas dit, mais je fais partie de la catégorie « pronateur », vous savez ceux qui ont les chevilles qui s'effondrent vers l'intérieur et qui ont cette tendance à courir les pieds ouverts. C'est comme ça, merci les parents.

LA PREUVE PAR L'EXPÉRIENCE

Me voilà donc sur un tapis de course sous l'œil d'une caméra qui filme ma foulée de dos, et plus précisément mes pieds. À peine suis-je descendu du tapis que je peux regarder ma prise d'appui au ralenti et observer avec consternation qu'aucun miracle ne s'est produit depuis la dernière fois, je suis toujours pronateur... mais je m'en doutais un peu, vu l'usure de mes chaussures.

Alors on me fait essayer un premier modèle que je teste immédiatement sur le tapis tout en étant de nouveau filmé ! Magnifique, mon pied ne s'effondre plus, ou nettement moins. C'est bon je les achète, comment refuser après une telle démonstration. Merci Descartes, une cause, un effet ! J'ai besoin de cette chaussure, mon corps la réclame ; mieux qu'un grigri.

Mais ce qu'il y a d'étonnant c'est que l'on me propose toujours une paire identique pour le pied droit et le pied gauche alors que ce phénomène est plus important d'un côté que de l'autre... et que cette différence transparait même avec les nouvelles chaussures... Mais je ne suis pas expert, je préfère me laisser guider d'autant que le pied, moi, je n'y comprends pas grand-chose. Nous sommes en 2014 alors on sait tout sur tout, surtout en matière de chaussure.

Je quitte le magasin sachant que dans trois mois je reviendrai car cette pronation a tendance à déformer assez rapidement mes

chaussures. La première fois que je m'en suis rendu compte, c'est grâce à un ami qui souhaitait essayer le modèle de running que je portais. J'ai cru qu'il allait défaillir tellement il écarquillait les yeux, regardant alternativement mes chaussures et mes pieds. Il faut dire qu'il est « universel ». Il a fini par conclure : « Mais elles sont complètement cuites tes chaussures ! J'irai les tester dans un magasin... ». Pourtant, cela ne faisait que trois mois que je les avais, de vrais pantoufles...

LE PIED : UNE QUESTION DE DEXTÉRITÉ

Si vous comparez votre pied avec celui de votre voisin, il aura probablement une forme différente - longueur, largeur, creux, aplati... Et pourtant, dans la majorité des cas, en dehors de toutes pathologies, traumatismes, dégénérescences musculaires ou nerveuses, il est composé des mêmes éléments osseux que le vôtre. Au-delà de la forme, votre voisin l'emploie probablement différemment de vous.

Employer différemment son pied ? Quelle question ? Et pourtant il

semble que ce soit là un point essentiel. Dans le cadre qui nous intéresse, nous ne nous attardons pas sur le type d'activité pratiquée - courir, marcher, sauter, etc. - mais davantage sur la dextérité avec laquelle vous employez votre pied. En se posant cette première question : comment présentez-vous votre pied ? Comment posez-vous votre pied ? Vous a-t-on donné une notice d'utilisation à votre naissance ? Vous a-t-on dit comment il fallait poser le pied, si cela avait une quelconque incidence sur son fonctionnement, sur la performance ? Pour ma part jamais, alors que la première chose que vous faites chaque matin en vous levant c'est de poser les pieds par terre et, toute la journée durant, vous marchez, courez, montez et descendez des escaliers... Et s'il existait une corrélation entre la façon dont je pose le pied et sa forme ? Alors ne devrait-on pas nous expliquer dès le plus jeune âge comment marcher, courir ?

TU ES ET TU RESTERAS

L'analyse de la marche, de la course et de la statique telle qu'elle est

pratiquée habituellement classe vos pieds dans l'une des trois catégories suivantes : pronateur (associé à un pied plat), supinateur (associé à un pied creux) ou universel. En appui, le talon du pronateur est incliné vers l'intérieur, celui du supinateur est incliné vers l'extérieur et celui de l'universel est vertical. Ceci étant dit, et parce que l'homme est intelligent, à chaque classe correspond une chaussure correctrice qui a pour objectif de repositionner en appui l'axe du talon par rapport au sol. Fin de la discussion, tu es ainsi alors voilà ta chaussure. Ce serait mal nous connaître... Et si nous poursuivions la réflexion ? Ne serait-ce que pour voir si cette pseudo fatalité tient debout, mais également pour lutter contre une sorte d'obscurantisme bienveillant.

Le pied est mobile par rapport à la jambe grâce à deux articulations distinctes situées entre le tibia et le talon et qui permettent de l'orienter et de le positionner dans les différents plans de l'espace. La cheville, composée du tibia, du péroné (fibula) et de l'astragale (talus), permet des mouvements de flexion/extension, c'est-à-dire amener la pointe de pied vers le bas et vers le haut. L'articulation sous-talienne, composée de l'astragale (talus) et du calcanéum (talon), permet des mouvements d'inversion (présentant la face plantaire du pied vers l'intérieur) et d'éversion (présentant la face plantaire du pied vers l'extérieur), c'est-à-dire d'amener la pointe de pied vers l'intérieur ou l'extérieur. Par ailleurs, en appui, l'inversion incline le talon vers l'extérieur, et l'éversion vers l'intérieur.

LA CHAUSSURE PALLIE MAIS NE CORRIGE PAS

Le fait de caler le talon et indirectement l'articulation sous-talienne par l'intermédiaire d'une chaussure supprime la sollicitation des différents muscles en charge du mouvement d'inversion et d'éversion, que l'on nomme également les muscles stabilisateurs de la cheville, et de ce fait les affaiblit. À l'image d'une béquille que vous utiliseriez en permanence, la chaussure de-

vient alors ni plus ni moins une orthèse¹. Les muscles stabilisateurs s'affaiblissent avec le port de cette orthèse². De ce fait, nous serions en droit de penser que la cheville est moins bien protégée en cas de déséquilibre latéral, augmentant le risque d'entorse de celle-ci et des articulations sus-jacentes ? Par ailleurs, serait-ce vendeur de dire à un pronateur : « Essayez cette nouvelle paire d'orthèses, car l'essayer c'est l'adopter ! »

Cette façon de solutionner les pieds pronateurs, ou supinateurs, par l'utilisation d'orthèses n'entreprendrait-elle pas également dans l'inconscient collectif des croyances du type : « Je suis comme cela, je ne peux rien y changer », « La forme du pied ne varie pas, elle n'évolue pas », « Il n'est pas possible de corriger, de contrôler le positionnement et l'orientation du pied par rapport au sol, seul un appareillage externe le permet, c'est une nécessité », etc.

Si le fait de maintenir artificiellement le talon diminue la sollicitation des muscles habituellement en charge de son maintien nous n'en sortirons jamais ! Pourquoi ne pas tout simplement les renforcer et les calibrer ? Dans la pratique du tennis, allez-vous placer une cale au niveau du poignet si celui-ci se casse lors d'un coup droit ? Non, bien sûr que non. On commence par vous faire prendre conscience de ce défaut technique, puis on vous fait travailler spécifiquement et progressivement ce geste. Si besoin, vous renforcez les muscles fléchisseurs du poignet jusqu'à ce que vous parveniez à frapper un coup droit sans que le poignet ne se casse. De plus, les pathologies consécutives à cette absence de maintien du poignet disparaissent par la même occasion ! Efficience et préservation...

LES PIEDS DANS LE PLAT

À l'image du poignet dans la pratique du tennis, il est également possible d'avoir une action consciente sur l'orientation du talon par rapport au sol. Cependant, cet apprentissage ne débute pas en appui mais avant, lorsque le pied est encore en l'air ! Car la forme et la dynamique du pied dépendent de la façon dont vous allez prendre et conduire votre appui³. La marche est un

g e s t e t e c h - n i q u e qui nécessite un apprentissage, et dont les mécanismes devraient être dispensés dès le plus jeune âge à l'école par les professeurs d'éducation physique. Peut-on croire que notre modèle économique qui repose sur la fabrication et la vente de marchandises occulterait certaines informations si celles-ci ne favoriseraient pas son fonctionnement ? Non, nous ne sommes pas dans Matrix, sinon cela se saurait. Au fait, combien de chaussures sont vendues chaque année ?

Précisons par ailleurs qu'en cas de malformation, de déformation du pied, de la jambe ou autre, la semelle ou la chaussure va jouer pleinement son rôle d'orthèse et permettre de compenser des déficits structuraux ou moteurs afin que la personne puisse se déplacer. Cependant doit-on pallier de mauvais automatismes dus à une absence de connaissance du fonctionnement du corps et d'apprentissage ? ♥

MARCHER, COURIR, CELA S'APPREND ET EST ACCESSIBLE !

1 Orthèse : appareillage qui compense une fonction absente ou déficiente.

2 « Le remède peut s'avérer pire que le mal. », Arnaud Maillet, Prothèses lunatiques, Edition Kargo, novembre 2008.

3 Frédéric Brigaud, « La marche et la performance sportive », Désirls 2011, « La course à pied – Posture, Biomécanique, Performance » Désirls 2013.

QUE NOUS APPREND CET ARTICLE ?

Regarder, observer, décrypter

La gestuelle ne doit pas être laissée au hasard

Ce n'est pas parce qu'un geste est possible qu'il est physiologique

Les Troubles Musculo-Squelettiques ne sont pas le domaine réservé du monde du travail

DANS NOTRE PROCHAIN NUMÉRO
L'AGONIE DU SIMPLE