

Bien dans ses pompes

Féminine jusqu'au bout des orteils sans souffrir, c'est possible, en choisissant bien ses chaussures. Suivez les conseils de notre expert podologue.

SHOPPING MARIE LACIRE



CRITÈRE NUMÉRO 1

Vous devez vous sentir à l'aise dans vos chaussures dès le premier essayage. Une gêne, un inconfort ? Certes, la chaussure peut « se faire » au bout d'un moment, mais au prix de la santé du pied !

CRITÈRE NUMÉRO 2

La largeur. Retournez la chaussure et posez votre pied sur la semelle : tout ce qui dépasse sur les côtés sera comprimé ! Certains modèles que nous proposons existent en différentes largeurs.

CRITÈRE NUMÉRO 3

Le talon. Dans l'idéal, pas trop haut. Porter des talons change le centre de gravité : on part vers l'avant, on se cambre, on plie les genoux, et cela peut entraîner des problèmes de dos. La hauteur supportée dépend de chacune, néanmoins attention à choisir des talons bien stables. Un bon truc aussi : alternez les hauteurs, au cours de la journée ou d'un jour sur l'autre, cela évite que le tendon d'Achille ne se rétracte durablement.

CRITÈRE NUMÉRO 4

Un cuir de bonne qualité, souple, qui ne sera pas un carcan pour le pied.

MERCI À DOMINIQUE NUYTENS, PODOLOGUE ET DIRECTEUR GÉNÉRAL DE L'INSTITUT NATIONAL DE PODOLOGIE À PARIS

PHOTOS SERVICE DE PRESSE - LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF

SHOPPING



PAGE DE GAUCHE *Bicolore* Sandale en cuir laqué, talon 9,5 cm, plateau de 1,5 cm à 2,5 cm, semelle respirante, 130 €, Geox **CI-DESSUS, DE GAUCHE À DROITE ET DE HAUT EN BAS** *Pastel* Escarpin « Dinah Keer », en cuir, talon 8,5 cm, technologie Cushion Plus qui amortit l'impact sur le sol, 99,95 €, Clarks *Fleur* Escarpin « Alpina », en cuir de veau, talon 7,5 cm, bride ajustable, empiècement élastiqué sous boucle, semelle ultra-souple, existe en plusieurs largeurs, 69,99 €, Mona *Rétro* Babies en cuir verni, talon 4,5 cm, coussinet sous le talon, bride réglable, 119 €, Couleur Pourpre *Basique* Escarpin, en cuir suédé, talon 5,5 cm, doublure en cuir protégeant du froid, 100 €, Gabor sur Zalando *Vitaminé* Escarpins en cuir, talon 7 cm, coussinet sous le talon, bride réglable, 185 €, Madeleine *Stable* Escarpin « Lea », en cuir, à talons ABS, 155 €, Camper.