

Ce guide est un outil destiné à vous aider à déterminer votre pointure de chaussure, mais il ne garantit pas un ajustement parfait.

COMMENT DÉTERMINER VOTRE TAILLE DE PIED ?

Vous avez une taille de pied et non une taille de chaussure. La distinction est importante lorsque vous choisissez un fabricant qui utilise des moules différents pour fabriquer ses chaussures. Une taille 38 ne sera pas identique chez tous les fabricants et même entre les styles d'un même fabricant.

Afin d'assurer le meilleur ajustement, nous avons créé un guide qui vous permettra de mesurer la taille de votre pied. Ce guide demeure un outil pour vous aider à déterminer quelle est votre taille idéale, mais n'oubliez pas que les tailles varient selon le fabricant et le style.



| EURO | CA/USA | CM | PO |
|------|--------|------|------|
| 36 | 6.5 | 22.5 | 8.8 |
| 37 | 7 | 23.2 | 9.1 |
| 38 | 7.5 | 23.8 | 9.3 |
| 39 | 8 | 24.5 | 9.6 |
| 40 | 9 | 25.1 | 9.8 |
| 41 | 10 | 25.8 | 10.2 |
| 42 | 11 | 26.4 | 10.4 |
| 43 | 12 | 27.1 | 10.7 |

Femmes/Women

Charte des Pointures Size Chart



A PIED / FOOT

Prendre la mesure de la longueur du pied lorsque celui-ci est en contact complet avec le sol, en partant du talon et en allant jusqu'à la pointe des orteils.

ASTUCES & CONSIDÉRATIONS

Afin d'éviter les douleurs aux pieds, il est recommandé d'avoir des chaussures adaptées à la morphologie de votre pied. Des chaussures mal ajustées vont aggraver des douleurs existantes, mais également être la cause première de douleurs. Il est important que vos chaussures soient confortables dès leur achat.

Il est fréquent d'acheter des chaussures qui sont trop petites. Dans de tels cas vous pourriez ressentir des crampes ou une sensation d'engourdissement lorsque vous marchez ou courez. Des chaussures mal ajustées peuvent entraîner ou aggraver divers symptômes tels que des cloques, des oignons, des callosités, des orteils en marteau, et d'autres problèmes. Pour les gens souffrant de conditions sévères comme le diabète, il est d'autant plus crucial d'avoir des chaussures bien ajustées pour permettre aux orteils de bouger librement.

Lors de l'achat de nouvelles chaussures, plusieurs éléments doivent être pris en considération, en particulier l'ajustement et le support. Il est bénéfique de faire mesurer vos pieds par des experts qui comprennent les besoins spécifiques en matière d'ajustement.

COMMENT DÉTERMINER SI VOTRE CHAUSSURE EST BIEN AJUSTÉE ?

Considérez ces éléments pour déterminer si votre chaussure est bien ajustée:

- **Faites mesurer vos pieds:** Faites mesurer vos pieds à chaque année car il est probable qu'ils ne sont pas de la même taille et qu'ils puissent varier d'une année à l'autre (les pieds ne cessent jamais de changer).
- **Ajustez au pied le plus grand:** Chaussez toujours le pied le plus grand. Des ajustements peuvent être faits aux chaussures pour ajuster le plus petit pied.
- **Essayez des chaussures plus tard dans la journée:** Essayez des chaussures plus tard dans la journée. Cela vous permettra de déterminer si l'ajustement est adéquat après que vos pieds ont gonflé pendant la journée.
- **Espace pour les orteils:** La chaussure doit offrir un espace adéquat pour les orteils lorsque vous êtes debout. Il devrait y avoir environ 1 cm (3/8") à 1.3 cm (1/2") d'espace entre votre orteil le plus long et le bout de la chaussure, soit approximativement la taille d'un doigt).
- **Alignement:** La partie la plus large de votre pied devrait s'appuyer à la partie la plus large de votre chaussure.
- **Sensation de confort:** Si vous vous sentez serré ou à l'étroit dans votre chaussure, cela signifie que la chaussure n'est pas bien ajustée à votre pied.
- **Confort du talon:** Votre talon devrait reposer confortablement dans la chaussure avec un glissement minimal.
- **Test de la marche:** Marchez un peu avec la chaussure pour vous assurer d'être confortable et vérifiez qu'il n'y ait aucune sensation de pression autour des coutures.

COMMENT DÉTERMINER SI UNE CHAUSSURE OFFRE UN BON SUPPORT ?

Il existe de nombreuses méthodes pour déterminer si une chaussure offre un bon support. Voici quelques facteurs qui pourront vous éclairer:

Contrefort:

Le contrefort du talon est la pièce rigide à l'arrière de la chaussure qui contrôle le mouvement du talon de droite à gauche lorsque vous marchez. Un contrefort de talon solide offrira un meilleur support pour le pied.

Stabilité de torsion:

Vérifiez à quel point il est facile de tordre la chaussure. Une chaussure devrait avoir une certaine flexibilité tout en maintenant une certaine rigidité. La stabilité de torsion empêche le pied de se tordre ou de tourner pendant le mouvement, réduisant ainsi la fatigue musculaire due aux compensations musculaires. Pour évaluer la stabilité de torsion, saisissez le bout et le talon de la chaussure et tournez-les dans des directions opposées. Si la torsion est difficile, la chaussure offrira un bon support.

Pli de milieu de pied:

Une chaussure ne devrait pas plier en son centre (à l'arche du pied), mais plutôt à la balle du pied, là où votre pied plie naturellement. Si la chaussure plie dans le centre, elle n'offrira pas beaucoup de stabilité.

Semelles amovibles:

Une chaussure avec des semelles amovibles est plus polyvalente qu'une chaussure avec des semelles fixes. Les semelles amovibles offriront à un expert orthopédique la possibilité de modifier la chaussure et d'améliorer son ajustement. De plus, une semelle amovible peut être remplacée par une orthèse plantaire ou une semelle vendue en magasin sans altérer significativement l'ajustement de la chaussure.