

L'ensemble pied-chaussures...

Dans cet article, nous traiterons des sujets suivants :

1. Les chaussures
2. Les pieds
3. Les semelles orthopédiques
4. Les chaussettes
5. Les stop-tout
6. Les surchaussures de pluie
7. Les claquettes
8. La prévention des ampoules

Les chaussures

L'immense majorité des marcheurs longue distance comme ceux de Saint-Jacques portent des chaussures à tige haute. Et ce n'est pas sans raison : meilleure protection de la cheville et plus grande stabilité et, on y pense moins, mais avec un bon serrage, le coup de pied de votre chaussure protège vos ongles de pied dans les fortes et longues descentes. Voici donc notre point de vue pour ce qui est de la tige. Mais là comme pour partout ailleurs dans ce guide, chacun est libre et il existe des inconditionnels de la chaussure basse.

La pointure : prenez une bonne taille au-dessus de votre pointure habituelle. En été surtout, votre pied va gonfler. Au fil des kilomètres, il va prendre ses aises. Surtout ne pas le contrarier. Lors de l'essayage, sortez la semelle et posez votre pied dessus. Ce sera une indication supplémentaire. Notez aussi que la semelle orthopédique qui va remplacer la semelle du fabricant est plus épaisse.

La largeur de la chaussure : Choisissez une chaussure la plus large possible. Pourquoi ? A cause du petit orteil ! C'est le mal-aimé du club des cinq. Coincé entre le n° 4 et la chaussure, il s'enflamme vite, grossit, a donc encore moins de place ... Et cela peut devenir très douloureux. Certaines marques proposent des chaussures en deux largeurs. Si vous avez devant vous plusieurs marques, sortez les semelles et comparez-les.

Membrane respirante, oui ou non ? : Autant pour des randonnées à la journée, la membrane respirante tapissant l'intérieur de la chaussure peut se justifier, autant dans notre pratique de la marche longue distance, nous recommandons un intérieur cuir. Pourquoi ? Quoi qu'on en dise, cette membrane augmente la température dans la chaussure provoquant transpiration, cause des ampoules. On passe beaucoup plus de temps à marcher sous la canicule que sous la pluie. Une pluie forte ou continue viendra de toute façon à bout de votre membrane respirante. Nous allons y revenir un peu plus loin dans cet article avec la surchaussure de pluie.

Notez que certaines marques proposent le même modèle avec intérieur cuir ou membrane respirante. Cela veut donc bien dire qu'il y a des clients pour les deux.

Le laçage. Sujet anodin, pensez-vous. En fait, pas du tout. Voici ce qu'on peut en dire. La chaussure comporte 4 paires d'œillets suivies en partie supérieure de 3 paires de crochets.

Commençons par les 2 premières paires d'œillets. Le serrage doit être lâche en permanence pour ne pas contraindre les orteils. Une astuce : faites un nœud comme indiqué sur les 2 photos ci-contre. Vous pouvez oublier le croisement des lacets sur les 2 premières paires d'œillet ou pas. A votre convenance.

Suivent les 2 autres paires d'œillets. Le serrage doit être ferme mais sans excès. Puis arrivent les 3 paires de crochets. Un serrage souple est recommandé. Notez que sur terrain plat ou faiblement accidenté, vous pouvez ne pas utiliser la dernière paire de crochets.



Au fil des kilomètres, vos pieds gonflent. Le pied du soir ne ressemble pas au pied du matin. Mais comme à la pause du midi, vous enflez vos claquettes pour faire sécher vos chaussettes, le serrage qui va suivre sera adapté de facto à votre nouveau pied. **Cas particulier des longues descentes très pentues** : procédez à un laçage **ferme** de tous les œillets et crochets. Vous allez ainsi protéger vos ongles de pied, notamment celui du gros orteil.



Ces deux modèles, sans cambrure de la tige, ne blessent pas le tendon d'Achille. L'intérieur est en cuir.
Durée de vie : environ 1 500 km par usure de la semelle et non de l'empeigne.

Les pieds

Au moins 6 mois avant de partir, présentez-vous chez votre pédicure-podologue.

Le pédicure va examiner vos pieds sur un plan externe afin de détecter d'éventuelles verrues plantaires, mycoses, ongles incarnés etc. Il va vous couper les ongles à ras. Il va aussi traiter les zones d'hyperkératoses, (appelées plus couramment « corne ») en réduisant leur épaisseur. Ces zones sont à surveiller car souvent le siège d'ampoules sous la corne. Tout au long de vos marches, il ne faudra jamais laisser s'installer la corne. Pour cela, une râpe fera partie de votre trousse à pharmacie.

Nota : un mois avant de partir, une vérification de vos pieds par le pédicure peut être judicieuse.

Vous voici maintenant avec des pieds prêts à passer à l'étape suivante.

Les chaussettes

Après quelques tâtonnements, très vite une chaussette s'est imposée. Il s'agit de la mi-chaussette THYO « La double ».

Cette chaussette est composée, en fait, de deux chaussettes : une est en contact avec la semelle, l'autre avec le pied.

La matière est agréable et ne génère pas d'échauffement au contact du cuir de votre semelle orthopédique.

Une précaution à prendre toutefois : passez votre main sous le pied pour vous assurer de l'absence de pli au niveau de la chaussette intérieure.

Mais il existe aussi d'autres modèles « non double » qui auront peut-être votre préférence.

Bon à savoir :

- Placez la partie élastiquée du haut de la chaussette sur la cheville et non sur le mollet. La circulation sanguine ne doit pas être entravée. Tant pis si cela plisse un peu.
- Durée de vie d'une paire de chaussettes : 500 km environ



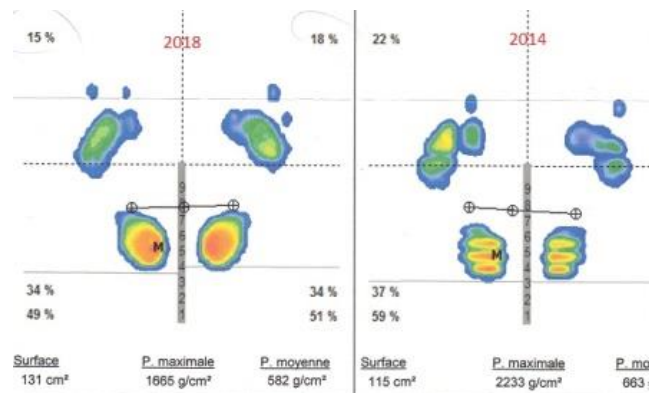
Les semelles orthopédiques

Voilà bien un sujet d'importance. Faire de la randonnée à la journée est fort agréable et peu traumatisant pour le pied. Marcher tous les jours, par tous les temps, sur tout type de terrain pendant une semaine, voire plusieurs semaines, met les pieds à rude épreuve. Rendez-vous donc chez votre podologue avec vos chaussures de marche et une ordonnance pour une paire de semelles orthopédiques.

Voici une photo et un graphique riches d'information, tirés des pieds de l'auteur de cet article.



Semelles orthopédiques faites en 2021.
Photographie faite après 1000 km de marche.



Graphique des pressions pris chez le podologue
A gauche en 2018, à droite en 2014
Entre les deux dates, 4000 km.

Qu'apprend-t-on de la photo de gauche ? Nous apercevons distinctement les traces noires laissées par l'appui des orteils. Notez déjà que le gros orteil est bien positionné sur la semelle alors que le petit orteil vient heurter le bord de la chaussure. Les chaussures sont, d'une façon générale, trop étroites. C'est une constatation très partagée par la communauté des marcheurs longue distance. Les appuis diffèrent nettement d'un pied à l'autre. Le podologue en tient compte dans la fabrication des semelles.

Notez le revêtement en cuir d'agneau au lieu du moderne revêtement synthétique. **Ce choix du cuir est fondamental.** Tous les ennuis de pieds que l'auteur a pu avoir, à ses débuts en 2015, sur le chemin de Saint-Jacques, ont eu pour origine les brûlures engendrées par le frottement continu de la chaussette sur le revêtement synthétique. Nous ne remercierons jamais assez un podologue du côté de Poitiers pour nous avoir ouvert les yeux. Depuis, notre podologue s'est approvisionné en cuir d'agneau à destination de toute sa patientèle de grands marcheurs.

Qu'apprend-t-on du graphique de droite ? Pour se repérer déjà, notez en bas l'appui des talons et en haut l'appui de l'extrémité du métatarse situé derrière le gros orteil. En 2014, il existe une forte dissymétrie entre pied gauche et pied droit et des appuis hétérogènes soulignés par une dispersion des couleurs. 4 000 km plus tard, la dissymétrie gauche/droite a quasiment disparu et les pressions sont plus homogènes. Il est raisonnable de penser que les semelles orthopédiques ont contribué à corriger les défauts d'origine et ont joué un rôle essentiel à condition bien sûr de marcher beaucoup.

Quels sont les bénéfices de semelles orthopédiques ?

Vos semelles orthopédiques protègent votre corps dans sa globalité. En premier, les pieds bien sûr, en évitant par exemple l'inflammation de la voute plantaire appelée aponévrosite, et tant d'autres traumatismes du pied. Les semelles protègent aussi vos genoux et votre colonne vertébrale. Nous sommes nombreux à avoir des différences de hauteur entre épaule gauche et droite, idem au niveau des crêtes iliaques et de la longueur des jambes.

Le podologue analyse votre corps en statique et en dynamique.

Conclusion.

Une fois vos semelles bien ajustées à vos pieds et chaussures, il vous reste à tester l'ensemble. Comptez une centaine de kilomètres pour juger de votre confort. Faites au moins une journée de marche à 25 km. A la moindre gêne, retournez chez le podologue. Puis, marquez sous la semelle, au feutre indélébile, la date de fabrication.

Un conseil : demandez à votre podologue de réduire l'épaisseur de la semelle sous le petit orteil. La « hauteur sous plafond » à cet endroit est faible. Le risque à ne pas le faire est d'y laisser un ongle ... Ce qui est arrivé à l'auteur de ces lignes en Saintonge sur le chemin de Saint-Jacques ...



Les stop-tout

Déjà, commençons par définir cet équipement. Les stop-tout sont des guêtres de faible hauteur destinées à empêcher les cailloux, glace ... de pénétrer dans vos chaussures. C'est un équipement courant en montagne, en général robuste, étanche et bien sanglé sur la chaussure.

Parmi la communauté des grands marcheurs, peut-être faites-vous partie de ceux qui, en 1 ou 2 km, transforment leurs chaussures en bac à sable ; j'en suis. Deux façons de se prémunir de cet inconvénient : porter un pantalon long couvrant bien la chaussure ou porter un short et des stop-tout.

Les stop-tout du commerce présentent plusieurs défauts : généralement élastiqués, ils serrent la cheville ; étanches, ils empêchent la ventilation du pied ; trop sophistiqués, ils sont parfois difficiles à mettre ...

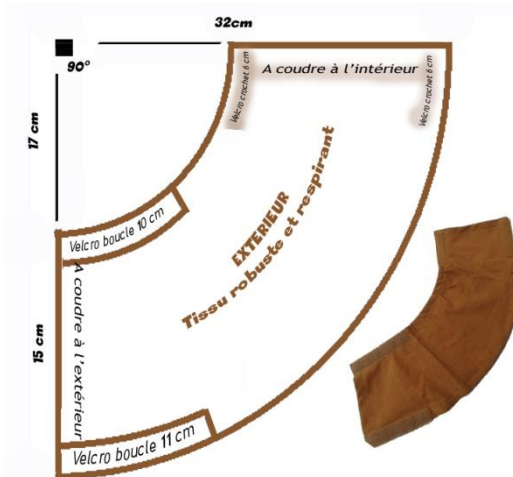
Nous vous proposons ici un modèle simple en tissu et velcro à fabriquer vous-même ou par votre couturière. Choisissez un tissu clair, robuste et respirant. Le velcro vous permet d'avoir la juste tension de serrage.

La forme de notre stop-tout est très simple. Posé sur un plan, c'est un quart de couronne. Une fois déployé, c'est un cône de révolution tronqué. Plus explicitement, un cornet de glace dont on aurait coupé la pointe.

Attention à bien respecter l'ordonnancement des velcros. La partie « boucles » est plus longue et cousue sur l'extérieur alors que la partie « crochets », plus courte, est cousue à l'intérieur.



Notez l'élégance avec ce petit côté rétro !



Prévoir un ourlet de 15mm tout autour

Et voici le patron !



Face intérieure



Face extérieure



Les surchaussures de pluie

L'eau ne doit jamais pénétrer dans vos chaussures. La conséquence serait la formation quasi systématique d'ampoules. La première des évidences est donc de mettre des surchaussures, totalement étanches bien sûr. Le modèle proposé ci-contre est fabriqué par VAUDE. Conçues pour les cyclistes citadins, ces surchaussures sont peu onéreuses et légères. Il est judicieux de renforcer le retour de la surchaussure sous l'avant-pied par une pièce de cuir cousue et collée. Un cordonnier peut être sollicité. Et n'attendez pas le déluge pour les enfiler en chemin. Si la journée s'annonce maussade, mettez-les dès le départ.

Pire que la pluie, la rosée du matin dans les herbes du chemin. Quelques minutes suffisent à faire de vos chaussures une piscine. N'hésitez pas à les enfiler dès les premiers mètres ... d'autant plus qu'elles sont facilement accessibles dans votre sac.

Attention à la pointure : Prendre 1 à 2 tailles au-dessus de celle de vos brodequins, les surchaussures VAUDE étant d'abord conçues pour les chaussures de ville.

PS : un article est spécialement consacré à la marche sous la pluie. Consultez-le car vous vous doutez bien que les surchaussures ne sont qu'un élément ...



Existe aussi en jaune fluo



Pièce de renforcement

Les claquettes

La journée est finie et vient le moment tant attendu du délaçage des chaussures. Vous voici donc les doigts de pied en éventail.

Nous vous proposons ici une règle bien simple : « Ne posez jamais vos pieds nus sur le sol et cela quel que soit le type de sol ». Ceci pour éviter tout risque d'infection d'une éventuelle plaie sous le pied. Sans compter les risques de blessures. Et cela vaut aussi pour la douche et peut-être même surtout. Pour ne pas avoir respecté cette règle, Michel, un compagnon de route et jacquet, a passé trois jours dans un hôpital du côté de Burgos.

Quel type de claquette choisir ? Des claquettes de piscine. En cherchant bien, on peut même trouver des modèles élégants. Certes, vous ne passerez pas inaperçu le soir en faisant vos courses mais qu'importe. Notez que ces claquettes sont légères et, prises l'une dans l'autre, peu encombrantes.

Facilement accessibles dans votre sac, vous les enfiler à chaque pause. Et si vous arrivez devant votre gîte avec vos godillots dans un triste état, avant de sonner, retirez-les et enfiler vos claquettes. C'est la meilleure des façons de saluer ceux qui vous accueillent. Nous l'avons testé !

La prévention des ampoules

Non, les ampoules ne sont pas une fatalité. L'ennemi est l'humidité. Voici donc comment les éviter...

Avant votre départ de votre domicile :

1. Vos semelles orthopédiques sont recouvertes de cuir d'agneau
2. Vous avez des chaussettes adaptées à la marche longue distance
3. Tous les soirs du mois précédant votre départ, vous enduisez vos pieds d'une crème hydratante à base d'urée (UreaRepairPlus de chez Eucerin par exemple)

Au gîte, le matin :

1. Enduisez l'avant-pied et la voûte plantaire de pommade NOK de chez Akiléine ou équivalent. Soyez généreux surtout entre les orteils. Evitez le dessous du talon car le pied risque de glisser dans la chaussette.
2. Appliquez les règles de serrage de vos lacets décrites dans cet article.
3. Si vous êtes sujet à des ampoules derrière le talon, voici comment vous en prémunir : appliquer un rectangle d'élastoplast sur une peau bien sèche exempte de pommade. Puis recouvrez de scotch d'emballage, en général marron.



Cette astuce nous vient d'un guide de haute montagne de Bessan en Haute-Maurienne. Testée bien sûr par l'auteur de ces lignes. Magique !

En cours de journée :

1. A chaque pause, retirez vos chaussures et enfiler vos claquettes. Vos pieds se reposent et vos chaussettes sèchent.
2. En cas de canicule, ayez une paire de chaussettes de rechange facilement accessible et changez-en à chaque pause. La paire humide sèchera sur votre fil à linge pendant que l'autre, bien sèche, protégera vos pieds des ampoules. Profitez de ce changement pour saupoudrer généreusement vos pieds de talc. Plus simple encore, versez directement le talc dans vos chaussettes.
3. En cas de pluie ou de rosée, mettez vos surchaussures. Se reporter à l'article « marcher sous la pluie » pour en savoir plus.
4. Si vous ressentez une brûlure, aussi faible soit-elle, arrêtez-vous immédiatement et enduisez la zone de pommade NOK.

Au gîte, le soir :

1. Si nécessaire, mettez de la crème Cicalfate de chez Avène sur les zones douloureuses
2. Une fois par semaine, réduisez le corne qui a pu se former ici ou là avec une râpe. Finition au Cicalfate.

