



Un chaussage adapté est essentiel pour votre santé



La chaussure idéale doit être légère et doit répondre aux caractéristiques suivantes :

- **Semelles** extérieures **antidérapantes** et **épaisses** de 0,5 à 1 cm ;
- **Fermée** au coup de pied (lacets, velcros...). Évitez les chaussures ouvertes, elles ne sont pas conçues pour des marches prolongées et peuvent engendrer des instabilités ;
- Aussi large que votre pied. Choisissez vos chaussures en fin de journée car les pieds sont plus gonflés et cela permet d'être à l'aise ;
- **Contrefort rigide à l'arrière du talon** pour être bien maintenu ;
- Pas trop plate ni trop haute (idéalement **talon inférieur à 3 cm**) ;
- **Matériaux nobles et souples** (cuir, peau retournée...). Évitez le synthétique ;
- Pour les patients souffrant d'Hallux Valgus, attention au positionnement des brides et coutures, que celles-ci ne passent pas sur la tête osseuse.