

ÉTÉ 2023

Bel âge

50.60.70+

Santé

Avez-vous besoin de suppléments alimentaires? Les experts se prononcent

Gadgets technos

Les meilleures trouvailles pour voyager la tête tranquille

Votre argent

Réservations, frais bancaires, assurances: le guide pour voyager futé

Passion golf

Les plus beaux verts du Québec



Évasion

48 heures à Halifax

SPÉCIAL VACANCES

Tout pour profiter à fond de l'été (ici ou ailleurs!)

Travailler au paradis

Comment devenir nomade numérique

Hélène Florent

« La vie ne s'arrête pas à 50 ans. On peut toujours évoluer, faire preuve de curiosité. »



PP41557548



Magasiner des chaussures le matin ? Mauvaise idée ! Comme les pieds ont tendance à enfler au fil de la journée, il vaut mieux procéder à l'essayage plus tard, par exemple à la fin de l'après-midi.

Le pied léger

Exit, les ampoules au talon ! Voici quelques pistes pour trouver chaussure (confortable) à son pied.

Par Jessica Dostie

Notre expert



Gabriel Moisan,
professeur en
médecine podiatrique à
l'Université du Québec
à Trois-Rivières

Choisir la bonne taille

« Ça peut paraître évident, mais selon certaines recherches, jusqu'à trois personnes sur quatre ne porteraient pas la bonne taille de chaussures », affirme Gabriel Moisan. Une personne qui a porté des 8 toute sa vie pourrait très bien se rendre compte, vers 50 ou 60 ans, que ses chaussures ne lui font plus, ce qui est tout à fait normal. « Avec l'âge, les pieds deviennent moins forts, plus laxes, ce qui veut dire qu'ils auront davantage tendance à s'affaïsser et à prendre de la longueur », justifie l'expert. Au-delà de la longueur, il faudrait aussi porter attention à la forme et à la largeur du modèle

convoité. Autrement dit, porter des souliers trop pointus pour son type de pied causera assurément de l'inconfort, voire des douleurs. Même chose dans le cas de difformités osseuses, comme les oignons, qui influenceront la largeur et la forme des chaussures à privilégier. « On conseille souvent des chaussures sans coutures aux gens qui ont des proéminences ou bien des pieds hors normes », révèle-t-il.

Opter pour un modèle adapté

« Il n'y a pas vraiment de mauvaises chaussures, que des chaussures mal adaptées à nos activités », commente Gabriel Moisan. Le podiatre donne

Photo: iStock

l'exemple des ballerines, ces chaussures très plates peu recommandées pour la marche parce qu'elles soutiennent mal le pied. «Si vous portez des ballerines pour aller au restaurant et que vous n'avez à marcher que du stationnement à la porte d'entrée, il n'y a pas de problème. En revanche, si vous voulez marcher quelques kilomètres, il vaut mieux opter pour un modèle plus approprié!»

« Les semelles en mousse mémoire sont à considérer en cas de douleurs plantaires. »

Dire non aux talons ? Pas nécessairement !

Si la vaste majorité des experts s'entendent pour ne pas encourager le port de très hauts talons, il y a des solutions de rechange aux chaussures plates, estime Gabriel Moisan. «Si vous avez porté un petit talon toute votre vie et que vous n'avez pas de douleur, pourquoi changer ? Au contraire, c'est en adoptant des chaussures plates alors que votre corps n'y a jamais été habitué que vous risquez de voir apparaître des inconforts.» ●

Magasinage express

Voici 9 modèles ultraconfortables, triés sur le volet.

Recherche : Claude Laframboise



Fait intéressant : la doublure de ces sneakers en cuir R3 concept, une marque d'ici, contient des déchets de maïs et du polyester recyclé post-consommation, tandis que la semelle amovible est faite à partir de mousse de canne à sucre.

R3 concept (modèle unisexe), 149 \$ sur R3concept.com



Certes décontracté, le modèle Nolo de la marque canadienne Cougar est assez stylé pour accompagner une robe ou une tenue chic. Pour encore plus de confort, l'assise plantaire profilée est recouverte de cuir.

Cougar (modèle pour femme), 140 \$ sur cougarshoes.ca



Les emblématiques Old Skool sont ici dotés d'une semelle intermédiaire et une zone rembourrée de compression. Qui plus est, la semelle intérieure amovible moulée assure un confort inégalé.

Vans (modèle unisexe), 140 \$ sur vans.ca



Fabriquées dans un matériau écoresponsable produit à partir d'algues, les sandales Bloom sont parfaites pour la plage et la piscine. Points bonis pour les sangles de talon ajustables et la semelle antidérapante.

Hunter (modèle pour femme – existe aussi pour homme), 90 \$ sur hunterboots.com



Ces chaussures de marche ont été conçues pour ceux et celles qui aiment bouger au quotidien. Grandes favorites des adeptes de marche, elles offrent un bon soutien du pied.

Reebok (modèle pour femme – existe aussi pour homme), 149,95 \$ sur reebok.ca



La marque montréalaise Aldo a intégré une toute nouvelle technologie, nommée Pillow Walk, à certains de ses modèles phares. Grâce à un talon coussiné, le sneaker Real donne l'impression de marcher sur un nuage!

Aldo (modèle pour femme), 90 \$ sur aldoshoes.com



Pratiques, ces chaussures en tricot technique 100 % végétalien s'enfilent comme des mocassins. Pour procurer encore plus de confort pendant la marche, elles sont dotées d'une semelle intérieure en mousse mémoire. **Skechers (modèle pour homme, existe aussi pour femme) 30 \$ sur skechers.ca**



Faites de cuir tanné selon des normes biologiques, les sandales Cozmo s'ajustent facilement et en tout confort grâce à des sangles rembourrées. Une excellente solution de rechange aux inconfortables gougounes! **ECCO (modèle pour homme), 140 \$ sur ca.ecco.com**



Imaginé par l'Américain Jamie Foy, le sneaker 306 offre une bonne respirabilité. Ce modèle polyvalent est en plus équipé d'une semelle intérieure en mousse afin de mieux absorber les chocs. **New Balance (modèle unisexe), 199,99 \$ sur newbalance.ca**