

# L'IMPORTANCE D'ÊTRE BIEN DANS SES BASKETS

SANTÉ

Grâce aux évolutions technologiques, la basket est devenue la meilleure chaussure santé. À condition de bien choisir le modèle.

■ « Pour que le pied se muscle et que la posture ne se fige pas, il faut varier les assises, en prenant soin de bien choisir des modèles adaptés. »

**A**u sport, en soirée ou en journée, la basket s'invite aujourd'hui même chez ceux qui ont des soucis de santé. Mais est-elle vraiment bonne pour le corps ? « Tout dépend du modèle, mais s'il est bien choisi, oui, entame Julie Grolleau, podologue et posturologue fondatrice de Podobelgica (Chirec). Il faut différencier les baskets de ville, que l'on choisit pour le style, de celles de sport, qui sont réfléchies pour la santé. Il faut avoir un bon contrefort postérieur, assez rigide pour que le pied soit bien maintenu. Tout ce qui est trop plat, comme les Converse, les tennis en toiles, c'est mauvais pour le pied, surtout en cas de pathologie. Après, le recul médical n'est pas suffisant pour poser un diagnostic définitif, mais je dirais qu'à l'heure actuelle, c'est la meilleure chaussure pour la santé, surtout pour soulager les pathologies posturales (hanche, pied, dos, chevilles, genoux...). »

Que vous souffriez d'une pathologie ou non, les running sont la meilleure option. « Une bonne basket est la meilleure chaussure pour apporter confort et stabilité, d'autant plus avec des semelles orthopédiques. Le type de basket va dépendre de la pathologie : si elle se concentre à l'avant (comme l'hallux valgus) il faudra un chausson assez souple pour ne pas comprimer le pied au risque de l'aggraver. De manière générale, les chaussures trop serrées déforment les pieds. »

## Pathologies et codes de génération

« Les anciennes générations ont été habituées aux chaussures à petits talons, et ont aujourd'hui les pieds fort déformés, avec souvent des douleurs à l'avant pied car il a tout porté durant des années. Quand il faut remettre le pied à plat, c'est une torture : la posture est faite depuis longtemps. L'idée reçue disant qu'il faut un petit talon n'est selon moi pas pertinente, même s'il ne faut pas

non plus que la chaussure soit trop plate. » Si vous aimez les talons (petits ou grands), pas de panique cependant. « Le principal est de changer souvent de type de chaussure pour que le pied reste souple et se muscle en ne s'habituant pas à la même assise. »

Et si la basket grappille aujourd'hui sa part de marché sur les chaussures orthopédiques, ce n'est pas pour rien. « D'abord parce que nous prenons aujourd'hui d'avantage soin de notre santé ; les personnes à la retraite sont beaucoup plus actives, font de la marche. Et donc achètent des baskets ! Ensuite, la basket permet de porter une semelle sur mesure adaptée à une pathologie, quand les chaussures orthopédiques souvent des modèles standards, sont moins adaptées. Elles conviennent davantage pour les pathologies lourdes. »

## Comment bien choisir ?

Parmi les milliers de modèles, quel modèle alliera confort, style et santé ? Oubliez les baskets de la fast fashion et tournez-vous plutôt vers les marques de sport. « Un podologue connaît les marques et les modèles pour conseiller de manière adaptée en fonction de votre profil. Les running seront bien meilleures que les baskets lifestyle, mais certaines marques de mode font aussi de très bonnes baskets ! Les critères les plus importants à prendre en compte sont : maintien des chevilles, pas trop serré sur l'avant, et une bonne semelle suffisamment amortissante mais stable. »

Et les barefoot ? Mais si, vous voyez : ces baskets souples un peu étranges qui épousent la forme du pied (orteils inclus). « Tout dépend de leur utilisation ; certes, elles musclent le pied, mais on peut aussi facilement se blesser ! Elles sont surtout utilisées par les sportifs, mais il faut alors être accompagné et les porter progressivement. »

## Écoresponsabilité et santé : possible !

En 2022, 10,6 milliards de paires de baskets ont été produites, la plupart dans des conditions terribles pour les droits humains ou l'écologie, dans des pays en développement et par des personnes exploitées. Depuis peu, le milieu est secoué par une volonté d'être plus respectueux de l'humain et de la planète. Quand on sait que dans le monde, une paire de baskets est jetée toutes les 9 minutes, on se dit qu'il est plus que temps ! La bonne nouvelle, c'est que le marché de la basket écoresponsable et éthique a explosé ces cinq dernières années. La pionnière, Veja (France), est sortie en 2015 et a inspiré de nombreuses autres, fabriquées en Europe à des prix qui respectent le salaire des travailleurs et le coût de matières premières de qualité, respectueuses de l'environnement, souvent vegan (sans cuir animal) et même en matières recyclées ! Et en Belgique aussi ! Norm, par exemple, a été élue basket la plus écoresponsable au monde. La marque bruxelloise fabrique ses baskets à partir de 90 % de matériaux recyclés, dont des bouteilles en plastique. La marque Komrads a fait le même pari, et mise sur des baskets vegan fabriquées en cuir de pommes et plastique recyclé. Enfin, Safety Jogger a sorti sa paire de baskets en matériaux recyclés. Validée par le champion cycliste Remco Evenpoel, partenaire de la marque !

Et si les marques belges n'arrivent pas à vous conquérir, nos voisins français sont excellents en la matière : Belledonne, Flamingo's Life, Ubac, Moea, Ota, ou encore Zeta, qui fabrique ses baskets à partir des déchets de raisin des domaines viticoles. Marcher éthique est à portée de pied !