

Trouver chaussure pour son petit pied !

A la naissance, les pieds sont faits essentiellement de cartilage et de graisse. Ils mettront 21 ans à s'ossifier complètement !

En attendant, ils doivent supporter le poids de votre tout-petit.

Il est donc important de lui offrir de bonnes chaussures... au bon moment.



Des chaussures... Oui ! Mais quand ?

D'une manière générale, laisser marcher son enfant pieds nus lui permet de développer un bon équilibre et favorise la musculature du pied.

En théorie, lors des trois premiers mois de marche, laissez votre enfant un maximum pieds nus, ou mettez-lui des chaussons en cuir souple sans semelles rigides.

Privilégiez cette attitude si votre enfant a des pieds peu toniques, affaiblés ou reposant sur le bord interne. Cela l'aidera à se muscler.

A quelle fréquence doit-on changer de chaussures ?

En théorie, les pieds des enfants grandissent de deux tailles par an les quatre premières années.

Il faut vérifier la taille des chaussures régulièrement ! Un enfant ne dira pas que ses chaussures sont trop petites ! Mais les marques qu'elles peuvent laisser sur ses pieds vous mettront la puce à l'oreille. De même certaines semelles peuvent se sortir de la chaussure, vous pourrez alors constater leur usure ou bien la poser sur le pied de votre enfant.

Il faut savoir qu'entre un et deux ans, vous allez acheter des chaussures neuves environ tous les quatre mois, entre la croissance et les changements de saison.



Quelles chaussures pour quels pieds ?

- Privilégiez des chaussures légères avec une semelle assez souple (cuir, antiallergique)
- La semelle doit être antidérapante et d'une bonne épaisseur
- La tige (partie de la chaussure qui recouvre le talon et parfois la cheville) doit être suffisamment haute pour éviter le déchaussage
- L'ouverture doit être suffisamment large pour faciliter le chaussage mais elles doivent pouvoir s'attacher en s'ajustant au pied de l'enfant
- Evitez le port continu de baskets, souvent mal adaptées aux pieds (trop raides ou trop souples et qui favorisent la transpiration)
- Ne donnez jamais au cadet les chaussures que l'aîné a portées. Chaque enfant a une morphologie particulière qu'il faut respecter
- Il ne sert à rien de les prendre plus grandes pensant faire des économies. L'enfant ne sera pas à l'aise, risque de tomber et surtout les usera plus rapidement en les râpant sur le sol. L'enfant risque même de prendre une mauvaise position dans la chaussure, voire de se blesser en raison de mouvements du pied dans la chaussure.



En résumé, une paire de chaussures de bonne qualité ne sera ni trop lourde, ni trop rigide, ni trop montante.

Au cours des premiers mois, le pied de l'enfant ne doit pas être « compressé » toute la journée dans une paire de chaussures. Il faut aussi laisser les pieds nus.

C'est à partir du troisième mois de marche que l'enfant pourra porter des chaussures bébé aussi souvent qu'il en aura besoin.

Credit : Freepik, Vectrny

Crèche « Les P'tits Bouts »

Plaquette réalisée par l'infirmière de la structure

02.40.94.95.26/ multiaccueil@sautron.fr

*Bien chausser
Bébé ?*



Direction Enfance Jeunesse
Pôle Famille

02.51.77.88.46 / enfancejeunesse@sautron.fr

