

petits pas



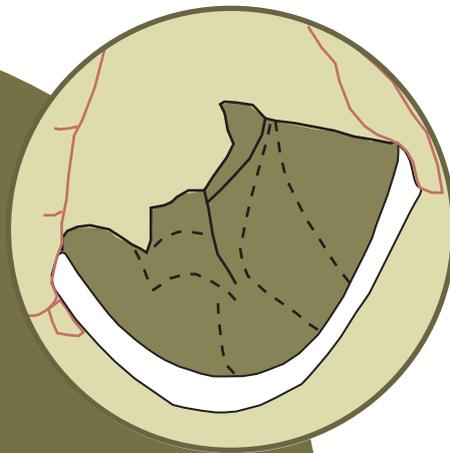
DE GÉANT

chausse vos enfants depuis 2006

Le GÉANT guide pratique des chaussons, chaussures souples et 1ers pas



pour tout savoir
pour tout comprendre
pour tout expliquer



www.petitpasdegeant.com



www.petitpasdegeant.com

Petits pas de GÉANT, c'était au départ juste une maman qui voulait des chaussures souples pour son petit garçon.
Nous étions en 2006, et à l'époque ce type de chaussures n'existait pas en France.

Tous les professionnels français ne conseillaient que des chaussures rigides, avec soutien de la voûte plantaire et cheville maintenue.

J'ai donc remué ciel et terre pour trouver le mieux pour ses petits pieds.
Hors de question qu'il porte des chaussures aussi lourdes que lui !

C'est sur des forums américains que j'ai trouvé ce qui n'existait pas en France.

Des chaussures respectueuses de la croissance et de la motricité des enfants. J'en ai commandé une paire pour mon bébé, au Canada !

Puis une pour une amie, puis pour l'amie d'une amie, etc..

Puis plusieurs pour une commande groupée, car faire venir des chaussures du Canada, une par une, ce n'était pas super pour la planète...

J'ai fini par me dire que tous les petits pieds français avaient le droit d'en bénéficier.

Petits pas de GÉANT est né !

Depuis, nous sommes une équipe et nous oeuvrons pour faire connaître les bienfaits des chaussures souples auprès des professionnels et des parents.

Diplômée sage-femme, je suis spécialisée dans le développement du petit-enfant et je suis entourée d'une équipe géniale, pour répondre au mieux à vos questions.

Si vous entendez aujourd'hui parler des chaussures souples, c'est en partie grâce à notre travail, et nous en sommes fiers !

Nous tenons aussi à vous féliciter de vous renseigner et de chercher le meilleur pour votre enfant. Nous avons chaussé des milliers d'enfants, nous pouvons vous accompagner !



Maud pour l'équipe PPDG
www.petitspasdegeant.com

Le GÉANT guide pratique des *chaussons, chaussures souples et 1ers pas*

C'est quoi une bonne chaussure ?

- 3 HISTOIRES ET PREJUGES
- 4 CHAUSSURES RIGIDES : NON
- 5 SOUTENIR LA VOÛTE PLANTAIRE ?

Avec quoi chausser mon enfant ?

- 6 C'EST QUOI DES CHAUSSONS SOUPLES ?
- 7 QUAND MON ENFANT PEUT-IL PORTER DES CHAUSSONS SOUPLES ?
- 8 C'EST QUOI DES CHAUSSURES SOUPLES ?
- 9 AFFICHE EXPLICATIVE
- 10 NIVEAU DE MOTRICITÉ : 1 (4 pattes)
- 11 NIVEAU DE MOTRICITÉ : 2 (marche avec aide)
- 12 NIVEAU DE MOTRICITÉ : 3 (marche sans aide)
- 13 NIVEAU DE MOTRICITÉ : 4 (équilibre)
- 14 NIVEAU DE MOTRICITÉ : 5 (expert)

Choisir ses chaussures souples

- 15 DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ
- 16 TROUVER LA BONNE POINTURE
- 17 LE MODÈLE DÉPEND DU PIED
- 18 DES CRITÈRES RIGoureux

Prendre soin

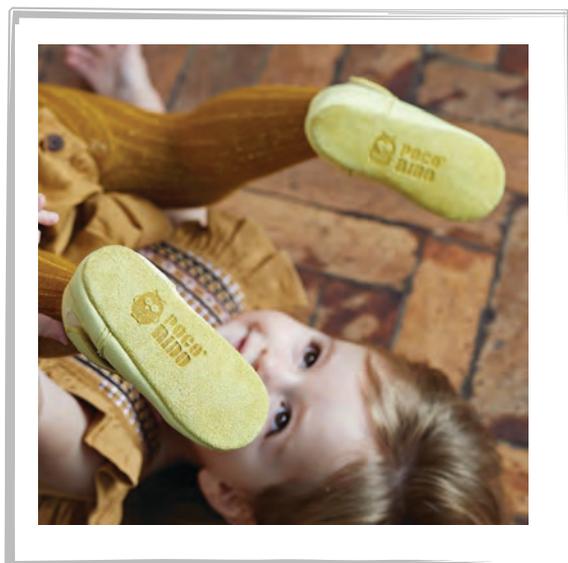
- 19 DES CHAUSSONS SOUPLES
- 20 DES CHAUSSURES SOUPLES
- 21 DES PIEDS DE MON ENFANT
- 22 MASSAGES ET JEUX

La motricité de mon enfant

- 23 A QUEL ÂGE DOIT-IL MARCHER ?
- 24 LA MOTRICITE LIBRE C'EST QUOI ?
- 25 IL MARCHE LES PIEDS DE TRAVERS
- 26 IL S'ASSOIT EN W
- 27 QUESTIONS FRÉQUENTES

- 29 BIBLIOGRAPHIE

sommaire



C'est quoi une bonne chaussure ?

HISTOIRES ET PREJUGES

Il y a encore quelques années

On croyait que les enfants avaient besoin d'appuis et de soutiens pour apprendre à marcher.

On croyait aussi que les chevilles des bébés étaient fragiles.

Par conséquent beaucoup d'adultes ont cru bon de chausser les bébés avec de hautes chaussures, en cuir raide, pour servir de tuteur aux pieds.

Des bébés pas si fragiles

Cependant, il s'avère que les bébés n'ont pas besoin d'appui et que leurs chevilles sont assez fortes pour marcher sans soutien.

Au contraire, une chaussure rigide contraint le pied qui aura des difficultés à se muscler correctement. Un peu comme un muscle dans un plâtre.

La parole des professionnels

Physiothérapeute : "Un pied en mouvement devient plus robuste et développe des muscles stabilisateurs forts, un pied figé à tendance à se fragiliser."(1)

Podologue : "La fonction primaire de la chaussure du petit enfant est de protéger le pied du chaud, du froid, des blessures, sans entraver pour autant sa mobilité."(2)

KINÉSITHÉRAPEUTE

"Ne pensez pas que votre bébé se tiendra mieux debout si vous lui mettez des chaussures bien rigides : ce ne sont pas les chaussures qui lui permettent de tenir debout, c'est toute l'évolution de sa motricité."(3)



Chaussure pour enfant, 1950
inventaire.poitou-charentes.fr



Botillons à la crèche, 1950
Les jeunes enfants et la crèche.
Alain Contrepois



Pieds nus à la crèche, de nos jours. Valimco/sipa

C'est quoi une bonne chaussure ?

CHAUSSURES RIGIDES : NON

Pieds et cerveau coopèrent

La marche est un effort de collaboration exigeant la communication constante entre le cerveau et les pieds.

Les nerfs situés sous le pied sentent le sol et envoient des signaux au cerveau qui l'aident à déterminer comment et où le poids du corps devra être réparti pour l'équilibre.

Les chaussures changent cette communication avec le cerveau, et plus la semelle est épaisse et rigide, plus le message sera nul.

Quand bébé porte des chaussures rigides, que se passe-t-il ?

Ses chaussures maintiennent sa cheville, comme dans des chaussures de ski.

Un contrefort rigidifie l'arrière de son pied, comme dans des chaussures de ski.

Sa plante de pied ne peut pas se plier, comme dans des chaussures de ski.

Ses orteils ne peuvent pas agripper, comme dans des chaussures de ski.

Et en plus, elles sont lourdes ! Un poids au pied, comme des chaussures de ski.

Ne pensez-vous pas que c'est lui compliquer la tâche ? Lui qui débute dans la marche, qui n'a pas encore trouvé son équilibre !

Une étude allemande, de 2008, a analysé les mouvements des pieds nus des enfants. Puis la marche pieds nus a été comparée à la marche avec des chaussures rigides, puis souples. La conclusion est sans appel : **“Les chaussures souples pour enfants ne mofidient pas autant le mouvement naturel des pieds que les chaussures conventionnelles. Elles devraient être recommandée (4)”**

Le pied d'un bébé contient plus de chair et de cartilages que d'os.

C'est ce qui le rend si flexible.

Une chaussure trop rigide ou trop serrée peut déformer le pied de votre enfant.



Skimoves.me



Le pied s'étale à la marche



Bébé découvre son équilibre.



Les orteils de bébé et le réflexe d'agrippement.

C'est quoi une bonne chaussure ?

SOUTENIR LA VOÛTE PLANTAIRE ?

Une arche naturelle

La voûte plantaire est une arche sous le pied qui relie le talon aux orteils

Elle est constituée d'os, de ligaments, de tendons et de muscles.

Elle se forme dans la petite enfance, est réellement présente vers 6 ans et n'est définitive qu'en fin d'adolescence.

Cette arche permet de distribuer harmonieusement le poids du corps au pied.

Un vrai travail de ressort et d'amortisseur.

Chez le bébé

À la naissance, le pied du bébé, en apparence plat, possède en réalité un coussinet graisseux qui, situé sous l'arche osseuse, fait office de soutien naturel de la voûte plantaire.

Ajouter un soutien artificiel ne se justifie pas médicalement, cela écrase le coussinet et empêche l'arche naturelle de faire son travail d'amortisseur.

Avec la marche, les muscles se développent et le coussinet de graisse disparaît.

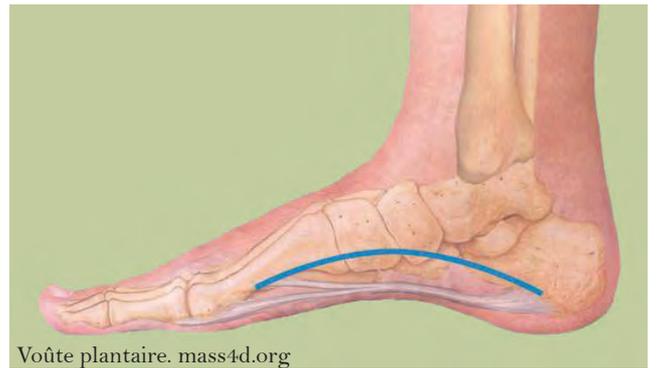
La cambrure apparaît à l'œil et c'est entre 2 et 6 ans que le pied se creuse.(5)

Alors seulement, il est possible de voir si l'enfant a le pied plat.

Le risque, en ayant porté un soutien artificiel, est l'affaîsment du pied par manque de développement musculaire. Le pied ne pouvant plus servir aussi bien d'amortisseur, des douleurs et des fragilités vont apparaître : pieds, chevilles, genoux, bassin, dos...

Il n'apparaît pas nécessaire de prévoir un soutien de voûte plantaire dans les chaussures pour enfant en bonne santé (5).

Toutes les chaussures sélectionnées sur Petits pas de géant sont sans soutien artificiel de la voûte plantaire.



Voûte plantaire. mass4d.org



Soutien de voûte plantaire artificiel.



Coussinet de graisse. Soutien de voûte plantaire naturel.



Avec quoi chausser mon enfant ?

C'EST QUOI DES CHAUSSONS SOUPLES ?

Une forme bien particulière

Ce sont des chaussons avec un bout large et une semelle très fine que l'on peut plier dans tous les sens et qui permet à l'enfant de sentir le sol.

Traditionnellement, cette semelle est en cuir suède, la partie inférieure, très douce et antidérapante du cuir. Elle peut aussi être recouverte de caoutchouc.

Cette semelle est cousue au chausson.

Entièrement souple

Généralement en cuir, ils peuvent aussi être en textile. Ils sont amples et arrondis.

La plupart des chaussons souples ont une bande cheville élastique. Il s'agit d'un petit tunnel qui fait le tour de la cheville de l'enfant et qui renferme un élastique, plus ou moins serré. Certaines marques conviennent mieux aux chevilles fines, d'autres aux chevilles dodues, nous avons votre bonheur sur www.petitpasdegeant.com.

Grâce à ce système, les chaussons sont très faciles à enfiler et tiennent parfaitement aux pieds. Terminé les chaussons perdus pendant les promenades en poussette ou en portage !

Les chaussons souples existent en version fourrée, montants, vegan, en cuir tannage végétal, unis ou avec de magnifiques illustrations.

En 1991, Chris fabriqua la première paire de chaussons souples Bobux pour sa fille Chloé.

En 1994, c'est Sandra qui imagina une paire de chaussons pour son fils Robert.

Le début des Robeez !



Bande élastique cheville



Semelle en suède antidérapant



Des chaussons qui tiennent aux pieds

Avec quoi chausser mon enfant ?

QUAND MON ENFANT PEUT-IL PORTER DES CHAUSSONS SOUPLES ?



Une douce protection

Les chaussons souples sont très utiles pour protéger les pieds des enfants tout en les laissant complètement libres.

Ils sont utiles quand :

- Mon bébé est encore tout petit et que je veux qu'il garde les pieds au chaud. L'avantage, par rapport aux chaussettes, c'est qu'ils ne tombent pas. Ils peuvent se porter pieds nus, par-dessus les pieds de pyjama ou les chaussettes.
- Mon bébé commence à ramper et à se déplacer à 4 pattes. Il glisse avec ses chaussettes ou son pyjama. Les chaussons souples lui permettent un bon appui au sol.
- Mon bébé se met debout dans la maison, et commence à longer les meubles ou à se déplacer avec son poussoir. Les chaussons souples vont protéger ses pieds du froid et lui permettre de ne pas glisser.
- Mon bébé se met maintenant debout à l'extérieur et fait ses premiers pas en dehors de la maison. Si le sol est sec, il peut marcher avec ses chaussons souples à semelle de cuir. Il existe aussi des chaussons avec une semelle en caoutchouc qui sont parfaits pour cette étape.
- Mon enfant va chez la nounou, à la crèche ou à l'école. Il a besoin de chaussons.



À 4 pattes !



Premiers pas !



Même pour les grands !

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des chaussons avec une semelle en caoutchouc qui permettent à votre bébé de faire ses premiers en extérieur.

Avec quoi chausser mon enfant ?

C'EST QUOI DES CHAUSSURES SOUPLES ?

Ce sont des chaussures (hé oui !) qui se plient en long, en large, et en travers pour pouvoir suivre les mouvements des pieds. Il faut pouvoir les plier sans forcer, comme le ferait un pied à la marche.

Ce sont des chaussures agréables à porter qui font penser autant que possible à la marche pieds nus, tout en protégeant les pieds des sols hostiles.

Grâce à la semelle souple, l'enfant sent ce qui se passe sous ses pieds avec ses capteurs sensoriels et proprioceptifs. Cela lui permet beaucoup plus d'équilibre.

Des critères précis

En plus de la souplesse, les chaussures souples ne bloquent pas la cheville des enfants, elles n'ont pas de soutien de voûte plantaire, elles laissent de l'espace pour étaler les orteils, elles doivent être légères et ne pas être dures à l'arrière, pas de contrefort rigide !

Plusieurs niveaux de marche

En fonction du niveau de marche de votre enfant, les chaussures souples doivent être adaptées :

Au départ, votre enfant est non-marcheur, puis il va faire ses premiers pas en se tenant aux meubles. Au bout de quelques semaines, il se lâche et marche sans aide. Plusieurs mois après cet exploit il aura trouvé son équilibre, mais il lui faudra plusieurs années pour devenir un marcheur expert !

Sur www.petitspasdegeant.com vous trouverez uniquement des chaussures souples, classées par niveau de marche pour que vous trouviez la paire idéale.

À SAVOIR !

Les chaussures ne sont pas souples si la semelle ne se plie qu'un petit peu en forçant.



UNE BONNE CHAUSSURE pour mon enfant

www.petitpasdegeant.com

Une chaussure souple, sans soutien de voûte plantaire et à la bonne pointure.

Pour choisir la bonne pointure : mesurez le pied en appui et ajoutez une marge de confort d'environ 1 cm.
Retrouvez une vidéo explicative sur www.petitpasdegeant.com

Expert pour chausser les enfants depuis 2006.

www.petitpasdegeant.com



scannez et découvrez !

Confortable
sans maintenir
la cheville.
Tige souple
et légère.

Facile à enfiler :
ouverture large.
Fermeture par scratch
ou par lacets selon
la morphologie du pied.

Bout souple et large
pour laisser les orteils
bouger librement.

Souple
pas de contrefort rigide.

**Pas de soutien
de voûte plantaire**
la semelle intérieure
(première de propreté)
doit être plate.

Semelle souple et assez fine
elle doit pouvoir se plier
facilement à une main
et être adaptée à son
niveau de marche.
La souplesse permet
aux muscles d'être plus
forts !

Lexique :

Contrefort : pièce rigide placée au niveau du talon

Tige : ensemble des pièces formant la partie supérieure de la chaussure.

Soutien de voûte plantaire : petite bosse placée sur la semelle intérieure afin de repousser la voûte plantaire.

Voûte plantaire : courbure sous le pied physiologique vers 6 ans, avant les pieds sont généralement plats.

Avec quoi chausser mon enfant ?

NIVEAU DE MOTRICITÉ : 1
JE ME DÉPLACE À 4 PATTES OU EN RAMPANT

Bien avant la marche

Votre bébé va apprendre à repousser le sol avec ses bras et ses pieds.

A force de s'étirer, il va comprendre comment se déplacer : d'abord en rampant, puis en faisant du 4 pattes, quand il arrivera à remonter ses genoux

Ses mains et ses pieds lui permettent de s'appuyer en alternance. C'est déjà le début de l'apprentissage de la marche.

Certains pensent qu'un enfant qui se déplace de longs mois à 4 pattes retarde son acquisition de la marche, c'est tout l'inverse : il devient expert en coordination et va ainsi apprendre à s'asseoir, puis à se mettre debout, et enfin il sera autonome pour faire ses premiers pas.

Protéger ses pieds

Dans la maison, le sol est normalement sans danger pour les pieds de votre bébé.

Le laisser pieds nus va lui permettre de prendre contact avec le carrelage, le parquet, le tapis... Grâce à ses mains, la plante de ses pieds et ses orteils, il découvre le monde qui l'entoure et adapte ses mouvements.

S'il fait trop froid pour rester pieds nus, vous pouvez lui mettre des chaussons souples antidérapants.

Il pourra sentir le sol à travers la fine semelle et garder ses appuis, tout en ayant les pieds au chaud.

Il ne sert à rien de lui acheter des chaussures qui en plus vont être toutes râpées sur le dessus

INFO :

Faire du 4 pattes avec des chaussures, même souples, est très désagréable.

Les chaussons sont prévus pour.



Avec quoi chausser mon enfant ?

NIVEAU DE MOTRICITÉ : 2
JE ME LÈVE ET MARCHE AVEC APPUIS

Il prend appui et hop, debout !

D'abord grâce à un meuble, puis un mur, et le voilà qui se redresse en s'appuyant au sol. Cela lui demande beaucoup de forces et il s'est bien entraîné pour en arriver là.

Quand il osera se lâcher et faire quelques pas tout seul, il passera à l'étape 3.

Pour le moment, il prend plaisir à danser, lâcher une main et à attraper tout ce qui est à sa portée.

Il se déplace encore beaucoup au sol en rampant ou à 4 pattes. Peut-être qu'il grimpe aussi les escaliers sur les genoux, à toute vitesse.

L'entourage nous dit qu'il lui faut maintenant des chaussures.

Et bien, surtout pas ! C'est le moment sensible où il cherche son équilibre. Cet équilibre qu'il va trouver grâce à la paume de ses mains et la plante de ses pieds.

Vous ne lui mettriez pas de gants ?

Pourquoi lui mettre des chaussures ?

Si votre enfant se déplace uniquement en intérieur, de meubles en meubles ou avec son poussoir, il peut rester pieds nus ou en chaussons souples.

S'il est aussi debout dehors, surtout si le sol est hostile, vous pouvez lui protéger les pieds avec des petites chaussures extrêmement souples, un peu comme une transition avant les chaussures de marche.

INFO :

Les pieds n'ont pas besoin de chaussures pour apprendre à marcher, ils ont besoin de chaussures pour être protégés du sol extérieur



Avec quoi chausser mon enfant ?

NIVEAU DE MOTRICITÉ : 3
JE MARCHE TOUT SEUL, SANS AIDE

Regarde il marche !

Ce niveau de marche correspond au moment où votre enfant commence à marcher sans aide à l'intérieur, mais surtout en extérieur. Il avance sans se tenir ! Au départ, c'est encore un peu hésitant, mais en quelques mois il gagne en assurance et se met même à courir !

Quand il aura assez d'équilibre pour ne plus trébucher, il passera à l'étape 4.

Les chaussures servant uniquement à protéger les pieds, c'est maintenant qu'il marche dehors qu'il en a besoin. La semelle doit être fine, très légère et extrêmement souple pour l'accompagner dans sa recherche d'équilibre.

Que choisir ?

Le choix du modèle va dépendre de plusieurs critères, en particulier de la largeur de ses pieds, de ses chevilles et de son cou de pied.

On a l'habitude de choisir un modèle qui nous plaît et de faire rentrer les pieds dedans. La démarche doit être inverse ! D'abord on analyse le pied de notre enfant, puis on cherche un modèle qui s'y adapte.

Sur www.petitspasdegeant.com vous pourrez trouver une paire de chaussures qui ira parfaitement à votre enfant grâce à notre algorithme de sélection.

*RDV sur notre page
AIDEZ-MOI À CHOISIR
Rentrez le niveau de motricité de
votre enfant et la forme de ses pieds
Abracadabra
Les modèles adaptés apparaissent !*



Avec quoi chausser mon enfant ?

NIVEAU DE MOTRICITE 4 JE MARCHE SANS TRÉBUCHER

Voilà maintenant plusieurs mois que votre petit géant marche.

Il est complètement autonome pour se déplacer, et il aime courir, tourner, danser.

Il a des réflexes qui font qu'il ne trébuche plus au moindre obstacle, et sa démarche n'est plus celle d'un petit pingouin.

Bien entendu, il lui arrive encore de tomber, mais quand on le regarde, on voit bien que ses premiers pas sont déjà loin. Que de progrès en quelques mois !

Des chaussures plus résistantes

A ce stade, il utilise beaucoup ses chaussures et des semelles très fines pourraient s'user prématurément.

Draisienne, voiturette, tricycle, ses chaussures et ses pieds ne sont pas épargnés !

Il lui faut des chaussures adaptées à son niveau de motricité : souples, mais avec une semelle plus résistante.

Comme pour ses précédentes chaussures, c'est la morphologie et la taille de ses pieds qui vont définir les marques qui lui iront le mieux.

Comme ses pieds se sont musclés, ils sont un peu moins dodus que lors de ses premiers pas.

Les mesures de ses pieds sont à prendre chaque mois afin de vous assurer que ses chaussures sont toujours adaptées



Avec quoi chausser mon enfant ?

NIVEAU DE MOTRICITE 5

JE SUIS UN EXPERT

Votre enfant a maintenant presque la démarche d'un adulte.

Monter et descendre les escaliers à toute vitesse, grimper, sauter, danser, courir... Il adore bouger et est vraiment à l'aise.

Son pied a commencé à se creuser pour former la voûte plantaire, même si ce n'est que vers 6 ans qu'elle aura sa forme presque définitive.

Il est devenu un as en trottinette ou en draisienne !

Il tape vraiment fort dans un ballon, vous sentez qu'il a de la puissance dans ses jambes et un sacré équilibre !

Il doit encore porter des chaussures souples

Ses chaussures doivent absolument rester souples, surtout dans la zone des orteils, car votre enfant est encore en croissance.

Les chaussures niveau expert sont un peu moins souples mais plus résistantes et prévues pour un usage intense. Elles accompagnent les mouvements de ses pieds dans toutes ses acrobaties.

Votre enfant change maintenant moins souvent de pointure et va les user plus longtemps.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les chaussures souples sont idéales toute la vie, mais nécessaires jusqu'à environ 6 ans pour accompagner la croissance de votre enfant.



Choisir ses chaussures souples

DES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ

Trop étroites

“Les individus qui portent une chaussure trop étroite finissent par devenir des patients” alerte dans un rapport de l’Académie de médecine le Dr Goldcher, podologue à Paris (6). En effet, nous n’avons pas tous la même morphologie de pied. Fins, moyens, larges, dodus... Or, constate le podologue, les conflits, entre le pied et la chaussure, provoquent des troubles. À chaque pas, la chaussure trop étroite génère des pathologies souvent douloureuses.



Trop petites

Le rapport diffusé par l’Académie de médecine dénonce les pointures affichées sur les chaussures. Le Dr Goldcher souhaite que “chacun connaisse sa pointure réelle et que les fabricants aient l’honnêteté de marquer cette mesure réelle sur leurs produits. Cela suffirait à éviter la plupart des douleurs des pieds.” Sur www.petitpasdegeant.com nous vous proposons depuis 2006 des pédimètres en cm, indiquant la longueur disponible pour chaque marque de chaussure, afin de correspondre au mieux à la longueur en cm des pieds de votre enfant.

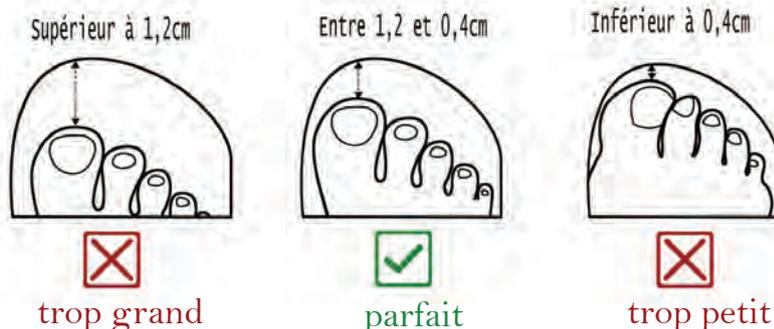


69% des enfants ont des chaussures trop petites

Et pour 27,5% d’entre eux, elles sont même trop petites de deux tailles ! C’est ce que trouve une étude menée en Europe sur 858 enfants d’âge préscolaire (7). Et le chiffre est encore plus impressionnant pour les chaussons : 88,8% sont trop petits !

Une relation a été observée : plus la chaussure est courte, plus la déviation des orteils est importante. La déformation des pieds ayant des répercussions sur la santé général de l’enfant, mais aussi sur celle de l’adulte qu’il deviendra !

LA BONNE POINTURE
A l’achat, une chaussure pour enfant bien ajustée doit être au moins 10mm, voir 12mm, plus longue que le pied. (7)



Choisir ses chaussures souples ?



TROUVER LA BONNE POINTURE

On compte en cm

D'une marque à l'autre, les pointures varient. C'est comme pour les tailles de vêtements, aucune ne taille de la même façon. Il faut donc vérifier la mesure en cm des pieds de votre enfant, sans se baser sur sa pointure supposée. Chausser du 20 ne veut rien dire.

Technique pour mesurer

un crayon, une feuille (optionnel), une règle

- 1 Votre enfant doit être debout pour que ses pieds soient bien étalés. Vous pouvez tracer sur une feuille ou directement sur le sol, s'il ne veut pas monter sur la feuille. Il peut être pieds nus ou en chaussettes.

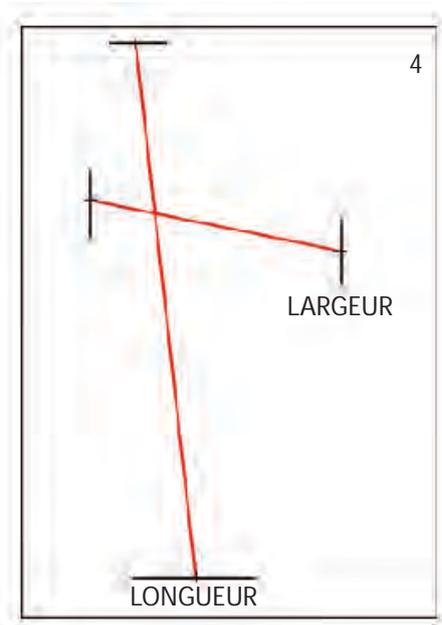
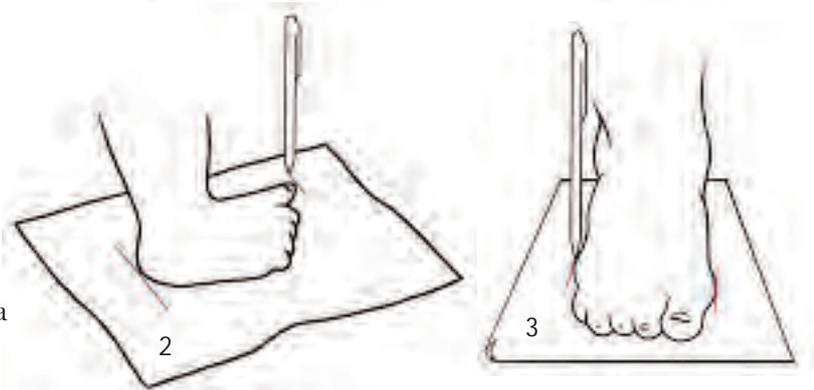
- 2 Mesurer la longueur : tracez un trait devant son orteil le plus long et un autre contre la bosse de son talon. Le crayon doit être bien perpendiculaire. Cette longueur va définir sa pointure.

- 3 Mesurer la largeur : tracez un trait de chaque côté du pied, contre la petite bosse à la base du petit orteil et contre la petite bosse à la base du gros orteil. La largeur trouvée va définir sa morphologie : pieds fins, moyens ou larges.

- 4 Reliez les points, cela forme une croix un peu penchée.

Maintenant que j'ai les mesures, je fais quoi ?

- 5 Rdv sur la page "Aidez-moi à choisir" du site www.petitspasdegeant.com afin qu'il calcule la morphologie des pieds de votre enfant et vous montre les modèles et la pointure adaptée pour chaque marque. C'est tout simple !



Choisir ses chaussures souples

LE MODÈLE DÉPEND DU PIED

Tous différents

Il y a des petits pieds, des grands pieds, des pieds dodus, des chevilles larges ou fines, des orteils potelés ou non

Et on voudrait que tout le monde rentre dans les mêmes chaussures !?

Ce n'est pas possible !

Et ce n'est pas qu'une histoire de pointure.

Le pied est un volume, il faut donc choisir une chaussure dont le volume lui correspond.

Nous avons l'habitude de craquer sur un modèle et de tenter de rentrer nos pieds dedans.

C'est tout à fait l'inverse qu'il faudrait faire !

Il faut d'abord apprendre à connaître la morphologie de nos pieds, puis chercher des chaussures adaptées.

Et pour les enfants ?

Pour nos enfants c'est la même chose.

En plus, comme ils sont en pleine croissance, la morphologie de leurs pieds évolue avec l'acquisition de la motricité.

Souvent ronds au départ, il s'affinent et se creusent au fil des mois.

Une sélection adaptée

Sur www.petitpasdegeant.com nous avons fait le choix de vous proposer plusieurs marques de chaussures souples, afin d'avoir un grand panel de choix concernant la forme : fine, ample, large, étroite ...

Nos chaussures sont mesurées, évaluées puis classées par types de morphologies de pieds.

Notre algorithme, vous permettra de trouver une chaussure adaptée à la forme des pieds de votre enfant très facilement.



Même pointure
mais
pas la même forme



LA BONNE FORME

*Rdv sur la page
"Aidez-moi à choisir",
répondez à quelques questions,
et vous découvrirez de quelle
morphologie sont les pieds de votre
petit Géant.*

Choisir une bonne chaussure

DES CRITÈRES RIGOUREUX

Sa santé, notre priorité

En tant que parents il y a beaucoup de choses qui peuvent nous inquiéter. Et la santé de notre enfant fait partie de ce qui nous préoccupe.

Pour qu'un cuir puisse être utilisé comme chaussure, il doit être tanné afin de le rendre imputrescible. La technique la plus ancienne est de l'immerger longtemps dans des bains saturés de substances végétales (sève, feuilles, écorces, fruits...). On appelle cela le tannage végétal.

Substances nocives

Aujourd'hui, pour des raisons de temps et d'argent, l'industrie utilise des métaux lourds, le chrome en particulier, pour tanner le cuir. Il s'agit de tannage chimique qui ne prend que 24h. Cette cadence fait que 80% des cuirs sont tannés avec ce procédé.(8)

En 2014, la Commission européenne a indiqué que les articles contenant du cuir susceptible d'entrer en contact avec la peau ne peuvent contenir qu'une infime quantité de chrome 6. En effet, si le chrome est un oligoélément nécessaire à notre métabolisme, sa forme hexavalente est très clairement dangereuse pour la santé. Ingérée ou inhalée, elle est toxique, provoque des allergies, des brûlures et est même cancérigène.(8)

Vous avez-dit économies ?

Il peut être tentant de faire des économies en achetant des chaussons ou des chaussures vendus quelques euros sur certains sites internet étrangers qui ne sont pas soumis aux règlements européens.

Pour un coût si bas il y a forcément un point qui ne correspond pas à l'éthique de Petits pas de Géant, que ce soit la qualité de la chaussure, le tannage de son cuir, les teintures, la colle, les coutures ou le traitement des employés qui les fabriquent.

La santé des enfants est notre priorité !



Prendre soin

DES CHAUSSONS SOUPLES

En prendre soin pour les garder longtemps

- 1 Utilisez-les sur des sols secs et non tranchants.

- 2 : les laver

Niveau de saleté + : retirez la poussière ou la terre avec une brosse. Passer un peu de liniment ou de crème hydratante avec un linge permet de nettoyer le cuir. Laisser sécher loin d'une source de chaleur.

Niveau de saleté ++ : s'il est nécessaire de les laver entièrement, certains modèles peuvent passer à la machine, idéalement à froid. (Attention ils peuvent déteindre.)

Les chaussons en cuir tannage végétal ne peuvent pas être lavés en machine, il faut les laver à la main.

L'entretien est expliqué dans la fiche produit de chaque article sur www.petitspasdegeant.com

- 3 Glissez une cuillère à soupe jusqu'à la pointe de la chaussure pour lui redonner sa forme arrondie au bout.

- 4 Faites-les sécher à l'air et retournez-les pour que l'intérieur et l'extérieur soient bien secs. Ne pas mettre au sèche-linge ou sur un radiateur car cela durcit beaucoup le cuir.

- 5 Après lavage, les chaussons seront plus durs, frottez-les l'un contre l'autre pour les assouplir, et massez-les avec de la crème hydratante ou du liniment.

- 6 A l'usage, la semelle a tendance à se lisser. Frottez-la délicatement avec du papier de verre ou passez une brosse métallique pour lui redonner sa texture.



Prendre soin

DES CHAUSSURES SOUPLES

À chaque matière son soin

Les chaussures souples existent dans plusieurs matières, même si la majorité est en cuir. Chaque matière nécessite un soin adapté pour éviter une usure prématurée.

- **Nubuck** : il est possible de le protéger et de l'imperméabiliser avec un spray. Une petite brosse permet de retirer les saletés.

- **Cuir** : nous vous conseillons de le traiter avec une cire imperméabilisante adaptée. Pour une meilleure conservation, il est utile de le protéger et de l'hydrater avec un soin.

- **Matière vegan** : faux cuir, coton... Vous pouvez passer les chaussures en machine. Cela est précisé dans la description des modèles concernés sur petitspasdegeant.com

Certains revêtements de sols (béton, aires de jeux, graviers...) ont vraiment un effet catastrophique sur les chaussures quand les enfants y font du 4 pattes ...

Si votre enfant a l'habitude de beaucoup frotter l'avant de ses chaussures nous vous conseillons de choisir des modèles avec bout protégé.

Il en existe dans différentes marques.



POINT ÉCOLO
*Nous avons sélectionné
des produits écologiques pour
entretenir vos chaussures.
Ils sont disponibles sur
www.petitspasdegeant.com*



Prendre soin

DES PIEDS DE MON ENFANT

4 tours du monde à pieds

Même si nous marchons moins que nos ancêtres, nous réalisons quatre tours du monde à pied tout au long de notre vie ! Environ 170 000 km !

Et tout ça avec seulement une paire de pieds. Il faut donc en prendre soin.

Attention aux pyjamas

Les chaussettes, collants et pyjamas que vous mettez à votre enfant doivent être suffisamment larges et ne pas comprimer les pieds et les orteils. Attention quand vous portez bébé, car les pieds de pyjama peuvent tirer sur ses pieds en remontant.

Transpiration

Les pieds des bébés transpirent deux fois plus que ceux d'un adulte. C'est naturel.

Quelques astuces :

- Le laisser pieds nus autant que possible
- Evitez les chaussures en matières synthétiques. Privilégiez des matières naturelles : cuir, laine, coton biologique...
- Aérez les chaussures chaque jour pour que l'humidité s'évapore, certaines chaussures ont une semelle intérieure amovible. Vous pouvez aussi saupoudrer du bicarbonate de soude sur les semelles et sous la plante des pieds de votre enfant.
- Utilisez des chaussettes non comprimantes, hypoallergéniques et en coton biologique. A retrouver sur www.petitpasdegeant.com
- Séchez bien entre ses orteils après le bain pour éviter l'apparition de mycose.

Inspecter les pieds de votre enfant régulièrement : entre les orteils, ongles, plante des pieds...



Prendre soin

MASSAGES ET JEUX

Doux massages

J'ai souvent vu, dans mon activité de sage-femme, des bébés se détendre énormément juste avec un massage des pieds. Cela stimule certains points de réflexologie qui les soulagent. C'est aussi un moment privilégié avec ses parents. On choisit un moment calme et on en profite pour nommer les parties que l'on touche. Parfois, nous n'avons pas le temps pour masser tout son corps, ou il fait trop froid dans la pièce. Alors hop, on masse juste ses pieds. Un peu d'huile de Coco (ou autre huile végétale non-allergisante) et c'est parti !

- La plante des pieds est massée avec votre pouce en remontant du talon vers les orteils.
- Les orteils sont massés un par un, de bas en haut, entre votre pouce et votre index.
- Le dessus du pied est massé par votre pouce qui fait des mouvements de la cheville jusqu'aux orteils.
- La cheville est massée par des petits cercles de chaque côté du pied.

Si vous avez besoin de soulager certains maux, par exemple son ventre, accentuez le massage de la plante des pieds (en plus des mouvements en arc-en-ciel sur son ventre.) Il existe des ateliers de massage bébé, je vous invite à en profiter.

Jeux de textures

Marcher sur différentes surfaces est une joie pour les enfants. Les sensations émerveillent les petits capteurs qu'ils ont sous les pieds et les aident dans leur motricité.

Le sable, l'herbe, le bois, la boue, les cailloux, mais aussi le matelas de votre lit, sont autant de découvertes.

Il existe en France des "sentiers pieds nus", c'est-à-dire de jolies promenades sans chaussure sur des chemins adaptés. Une chouette activité à faire en famille pour découvrir la nature au rythme des enfants.



La motricité de mon enfant

À QUEL ÂGE DOIT-IL MARCHER ?

Des étapes avant la marche

Pendant les premiers mois de vie, l'enfant passe par plusieurs étapes, plus ou moins rapidement.

L'acquisition de ces étapes dépend essentiellement de la maturation du cerveau et du développement du corps. Il ne peut passer à l'étape suivante que s'il est prêt : maintenir sa tête, s'asseoir, se déplacer au sol, puis se lever.

Une fois debout, l'enfant a moins d'appuis. Il doit propulser son corps en avant, gérer l'équilibre et le déséquilibre. Plus que tenir sur ses jambes, c'est l'acquisition de ce nouvel équilibre qui va lui prendre du temps.

Cette maturité arrive en moyenne entre 12 et 18 mois (9).

L'âge à partir duquel on parle de retard de marche est discutable : l'âge de 18 mois représente un premier repère à partir duquel il faut être attentif. L'âge de 24 mois est le seuil à partir duquel l'absence de marche peut être considéré comme un retard (9).

Il est important de consulter un pédiatre en cas de doute afin de définir si le retard concerne exclusivement la marche ou s'il est plus global..

IMPORTANT

*En l'absence de pathologie,
"le bébé marche quand il doit
marcher, parle quand il doit
parler."(10)*



La motricité de mon enfant

LA MOTRICITE LIBRE C'EST QUOI ?

Laisse moi faire tout seul

Comme nous venons de le voir, l'équilibre est indispensable à l'acquisition de la marche. Cet équilibre, c'est à votre enfant de le trouver tout seul, ne lui tenez pas les mains en vous plaçant derrière lui pour le faire marcher. Il a besoin de faire le balancier avec ses bras et d'apprendre à tomber.

“Personne ne peut faire à sa place et lui épargner de tomber. Ce qu'on peut faire pour lui faciliter la tâche, c'est le laisser nus pieds. Car l'enfant reçoit des informations sensorielles par la plante des pieds, ce qui l'aide dans sa recherche d'équilibre. Cela participe aussi à la musculation de ses pieds. Les chaussures empêchant, elles, les pieds de travailler. (11)

Juste l'observer évoluer.

La motricité libre est de plus en plus pratiquée dans les lieux d'accueil d'enfants. Laisser l'enfant faire ses acquisitions de façon autonome et surtout respecter ce que disait la pédiatre Emmi Pikler : “Un enfant n'est jamais mis dans une situation dont il n'a pas encore acquis le contrôle par lui-même.”(12).

Attendre que Zoé s'assoie et ne pas la poser en appui sur un coussin.

Laisser Elliott monter les marches du toboggan plutôt que de le placer en haut.

Admirer Adam se tenir au canapé pour se déplacer comme un crabe et ne pas le mettre dans un trotteur inutile et dangereux.



La motricité de mon enfant

IL MARCHE LES PIEDS DE TRAVERS

Dans le ventre de maman

30% des enfants naissent avec les pieds qui rentrent (12). C'est un metatarsus varus lié à la position dans l'utérus. Cela n'a généralement aucune conséquence.

Si le pédiatre ou la sage-femme, le remarque il vous proposera des exercices pour l'aider à déplier ses petits pieds.

Voir un ostéopathe après la naissance devrait être obligatoire pour tous !

En canard ou sur la pointe

Il arrive que bébé marche avec les pieds vers l'intérieur, vers l'extérieur ou sur la pointe des pieds. Si c'est le début de l'apprentissage de la marche : aucune inquiétude !

Faites le marcher pieds nus aussi souvent que possible, sur différentes surfaces : le sol, le lit (c'est mou, ça fait travailler les muscles, les tendons, les ligaments..) faites lui monter des côtes (dur de marcher sur la pointe des pieds en côte), sur de l'herbe, du sable ...

Quand consulter ?

- si votre enfant boite ou se «déhanche»
- en cas de perte d'équilibre ou de chutes fréquentes après 1 an de marche
- en cas de douleurs aux pieds
- en cas d'usures prématurées ou asymétriques des chaussures
- en cas de fatigue à la marche
- en cas de persistance de marche sur la pointe des pieds
- et si vous avez un doute, bien entendu !

Qui consulter ?

Votre médecin traitant ou votre pédiatre qui vous orientera, en fonction du problème, vers un podologue, un kinésithérapeute, un psychomotricien, un ostéopathe ou un chirurgien orthopédique.



Metatarsus Varus / akpv



Bébé marche sur la pointe des pieds /babycenter

La motricité de mon enfant

IL S'ASSOIT EN W

Une drôle de position : le W

C'est une façon de s'asseoir au sol, genoux pliés et pieds placés de chaque côté des fesses, souvent tournés vers l'extérieur. Certains enfants adoptent cette position de façon asymétrique avec une seule jambe.

Un problème ?

Oui, si votre enfant adopte cette position pour toutes les activités au sol, il y a un risque pour son développement.

En fait, selon Barbara Hypes, physiothérapeute, cette position entraîne même plusieurs risques (14) :

- **douleurs articulaires** : les genoux et les hanches sont en tensions dans une position non-physiologique pour les ligaments.
- **douleurs musculaires** : ses cuisses sont contractées et cela occasionne un raccourcissement musculaire avec raideurs.
- **trouble de la motricité** : ses pieds n'étant pas axés, l'enfant va avoir les pieds qui tournent vers l'extérieur et parfois vers l'intérieur si le corps cherche à compenser. Cela peut lui donner des douleurs dans le dos, dans les genoux, dans les hanches, et même jusque dans la nuque en grandissant.
- **Trouble d'équilibre** : comme l'enfant choisit cette position pour la stabilité qu'elle lui procure, il va moins travailler son équilibre.

On change !

Si votre enfant adopte trop souvent cette position, invitez-le à en varier.

Donnez un nom aux positions pour qu'il puisse se les imaginer : en indien (jambes croisées), en oreilles de lapins (jambes tendues écartées), en sirène (jambes serrées sur le côté), en rond (jambes en O) etc..

Expliquez lui que la position en w, appelée position en grenouille, peut lui faire mal.

Pour abandonner cette position en w, il aura peut-être besoin d'un petit coussin (comme au yoga) ou de s'adosser au mur.



Questions fréquentes



Quelles sont les étapes avant la marche ?

La motricité logique suit ce cheminement :

- sur le dos
- il se retourne sur le ventre (vers 6-9 mois)
- il rampe (vers 7-11 mois)
- il passe à 4 pattes (vers 7-11 mois)
- il se met assis (vers 7-11 mois)
- il passe à genoux (vers 10 mois)
- il se met debout avec appuis (10-14 mois)
- il se met debout sans appui (10-18 mois)
- il fait ses 1ers pas ! (entre 10 et 18 mois)

Il ne sert à rien de vouloir lui faire sauter une étape (par exemple l'asseoir avec un coussin dans le dos). Il a besoin de ce cheminement pour développer son corps et son équilibre.

Mon enfant ne fait pas de 4 pattes.

Cela peut être un trouble dans sa motricité, par exemple lié aux conditions de sa naissance. Consulter un ostéopathe est une bonne idée après votre accouchement et dans les grandes étapes de motricité.

Certains enfants assis trop tôt vont prendre l'habitude de se déplacer sur les fesses, car une étape a été sautée par les parents.

Tenir assis ne veut pas dire savoir s'asseoir tout seul !

Le 4 pattes est très intéressant pour l'alternance des appuis et le travail en diagonal. Il en aura besoin pour équilibrer sa marche et savoir tomber sans se faire mal.

Mon enfant ne marche pas.

Chaque enfant a son propre rythme.

Si vous respectez la liberté de sa motricité sans chercher à le mettre debout, le mettre dans un trotteur, etc... Il finira par y arriver quand il sera prêt ! Il doit d'abord passer par d'autres étapes qui sont aussi importantes. S'il se dresse sur ses jambes quand vous le soulevez, ce n'est pas qu'il est prêt ! C'est une réaction motrice. Evitez de le mettre debout même si cela le fait rire. Soyez patients...

On m'a conseillé de lui mettre des chaussures pour l'aider à marcher plus vite. Qu'en pensez-vous ?

Première réflexion : quel est l'intérêt de marcher plus vite ?

Personne ne lui demandera l'âge de ses premiers pas lors d'un entretien d'embauche.

Deuxième réflexion : les chaussures sont une barrière entre le sol et les pieds. Votre enfant sentira moins d'informations avec la plante de ses pieds et donc ne saura pas où placer ses appuis.

C'est plutôt lui compliquer la tâche que de le chausser trop tôt.

Les enfants savent marcher depuis bien avant l'invention des chaussures, le vôtre va y arriver aussi, quand il sera prêt.

Peut-il faire ses premiers pas en chaussons souples ?

Oui bien entendu. Si le sol fait mal ou est très froid, il sera plus à l'aise avec une légère semelle de cuir. Elle n'empêche pas de sentir le sol, mais protège les petits pieds. Il en existe avec une semelle fine en caoutchouc qui permet de garder les pieds au sec.

Je pensais qu'il fallait une chaussure qui soutient la voûte plantaire et qui tient la cheville ?

Je vous invite à lire la page 5 de ce guide.

Pensez-vous qu'un enfant qui apprend à écrire serait plus à l'aise avec une attelle au poignet ? Les chevilles sont des articulations faites pour bouger !

Jusqu'à quel âge mon enfant doit-il porter des chaussures souples ?

Idéalement jusqu'à 6 ans, l'âge où sa voûte plantaire est presque totalement formée.

Il y a des semelles souples pour les différents niveaux de motricité, donc c'est ok en grandissant !



Questions fréquentes



Peut-on faire porter à son enfant des chaussons ou des chaussures d'occasion ?

Les chaussons souples sont tellement souples qu'il est tout à fait possible de les passer à un enfant suivant s'ils ne sont pas déformés.

Les chaussures ont une semelle qui s'use avec la marche. Si la semelle est très fine et très souple, comme pour les chaussures des premiers pas, il est parfois possible de les mettre à un autre enfant. Surtout si elles n'ont été portées que quelques semaines. Par contre, des chaussures, même souples, qui ont été utilisées plus longtemps, qui ont des traces d'usures sous la semelle, et encore plus si les traces sont asymétriques, ne devraient pas être réutilisées.

Comment savoir quand il faut changer de pointure ?

Nous l'avons vu page 15 de ce guide, une chaussure à l'achat devrait avoir environ 1cm de marge entre la longueur du pied et la longueur disponible dans la chaussure. Le pied de votre enfant s'étale quand il marche, il lui faut donc de l'espace pour le faire. Il est aussi en croissance, il lui faut donc une chaussure dans laquelle il va pouvoir grandir.

Quand il ne reste plus que 0,4cm de marge, il est temps de changer de pointure pour éviter des douleurs, des chutes, des déformations de ses pieds.

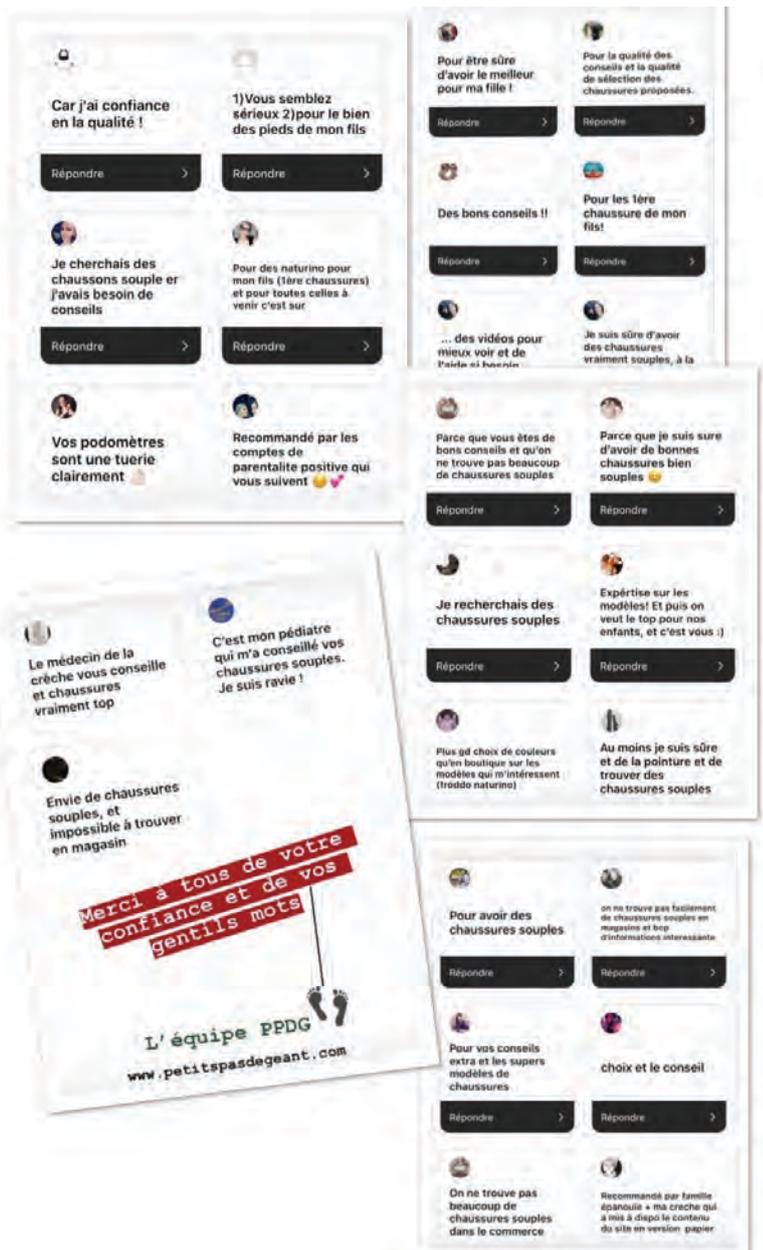
Pour cela, mesurez régulièrement ses pieds et comparez la mesure trouvée à la longueur disponible à l'intérieur des chaussures. Certains modèles ont une semelle amovible. Pour les autres, vous pouvez entrer un mètre de couturière dans la chaussure ou faire une bande en carton souple à insérer.

Sur www.petitspasdegeant.com toutes les mesures de nos chaussures sont indiquées dans les pédimètres. C'est donc facile de vérifier si la pointure est toujours la bonne.

Est-ce que tous les chaussons et chaussures vendues sur www.petitspasdegeant.com sont souples et sans soutien de voûte plantaire.

Oui, c'est d'ailleurs pour cela que nous avons créé Petits pas de GÉANT. Pour que vous soyez certains de trouver une chaussure respectueuse du développement de votre enfant.

Nous vous laissons lire quelques avis des parents, que nous avons reçu sur notre compte instagram. Nous vous invitons d'ailleurs à nous y rejoindre pour nous poser vos questions en direct et voir nos vidéos de démonstrations des chaussures souples. En plus il y a une ambiance sympa !



Bibliographie

1. Les enfants en chaussures ou pieds nus.

La clinique du Coureur. Physiothérapeutes experts en prévention des blessures.

2. Chaussures du petit enfant, conseils pratiques.

Dr Ceroni et Dr Salvo.

Revue médicale Paediatrica. Vol.25 2014

Service d'Orthopédie Pédiatrique Hopitaux Universitaires de Genève.

3. De la naissance aux premiers pas.

Michèle Forestier. Kinésithérapeute.

Édition érès.2019

4. Mouvement du pied dans les chaussures pour enfants : comparaison de la marche pieds nus avec la marche avec des chaussures conventionnelles et souples.

Wolf S, et al. 2008.

Disponible sur PubMed.

www.ncbi.nlm.nih.gov

5. Pied plat de l'enfant.

Dr Dusabe et Pr Docquier.

UCL. Service d'orthopédie des Cliniques universitaires Saint Luc (Bruxelles)

Manuel à destination des étudiants en master chirurgie orthopédique. 2013

Disponible sur : www.oer.uclouvain.be

6. Pied et chaussure, un couple à risque médical méconnu.

Dr Goldcher.

Académie de médecine, juin 2016.

Disponible sur : www.academie-medecine.fr

7. Angle hallux accru chez les enfants et son association avec la longueur insuffisante des chaussures : une étude transversale.

Klein C, et al. 2009.

Disponible sur PubMed.

www.ncbi.nlm.nih.gov

8. Teneur en chrome 6 dans le cuir :

Histoire de la norme iso 17075

Dr Cannot. CTC : centre d'expertise du cuir.

Disponible sur : www.ctc.com

9. Retard de l'acquisition de la marche

Société Française de Pédiatrie.

Dr Langue. 2017

Disponible sur : www.pap-pediatrie.fr

10. Etudes et analyse de la période d'acquisition de la marche chez l'enfant.

Thèse présentée par Dr Théveniau. 2013

Disponible sur : www.theses.fr

11. Comment accompagner les tout-petits dans l'acquisition de la marche ?

Catherine Lelièvre. 2017

Disponible sur :

www.lesprosdela petiteenfance.fr

12. La motricité libre, qu'est-ce que c'est ?

Suzanne Godot. 2018

disponible sur :

www.lesprosdela petiteenfance.fr

13. Déformations congénitales des pieds.

Pr Chotel, Dr Parot et Dr Bérard.

Archives de Pédiatrie volume 12. 2005

14. L'éducation psychomotrice : source d'autonomie et de dynamisme.

Francine Lauzon

Presse de l'Université du Québec.2019