

*Bien-être*

Marchons pieds nus !



Les vacances, c'est le moment de se délecter. Et d'ôter ses chaussures au bord de l'eau, voire plus, le temps d'un après-midi...

PAR FABIENNE COLIN

O n a tous le même réflexe : se débarrasser de ses escarpins et autres mocassins en rentrant chez soi... comme pour passer à autre chose. De fait, le pied s'aère, il est moins comprimé, on se relâche. Sans oublier le côté régressif de la démarche qui joue à plein. D'autres voient dans la marche pieds nus un moyen de solliciter les points d'acupuncture, de réveiller ses chakras, ou encore de pratiquer une sorte de réflexologie plantaire naturelle. Et si cette pratique constituait un véritable moyen de se relaxer ? Philippe Lahille ne démentira pas. Pour cet éditeur, cette pratique fut une révélation. « Je m'y suis mis à cause d'une cheville fragile à la suite d'un accident. Mon kiné m'a proposé de renforcer ma proprioception en marchant pieds nus sur un sentier au sol irrégulier. Je suis allé en forêt deux ou trois fois par semaine et ce fut très efficace. Rapidement, j'ai arrêté de me fouler la cheville régulièrement. Mais, au début, je ne marchais pas plus de vingt minutes. Il faut du temps pour qu'une corne s'installe et nous protège. En réalité, j'y ai vite pris goût. C'est agréable, on découvre la sensation de toucher la terre, on ressent l'humidité, la chaleur, les textures des feuilles, des écorces... Aujourd'hui, je marche en forêt mais aussi autour de certains lacs ou encore le long des canaux, où souvent on trouve d'un côté une piste cyclable et de l'autre un chemin de halage. Quand je suis en période de stress, la tension disparaît au bout d'un quart d'heure de marche pieds nus. » De son expérience, il a tiré un livre : *Marcher pieds nus* (Terran). De quoi donner envie de tester les yeux fermés. Ou presque !

Chez les tout-petits aussi

Aux premiers pas de nos bambins, on est tenté de leur acheter les plus belles chaussures du monde. Erreur ! « Il est très utile de les laisser aller pieds nus afin qu'ils développent leurs appuis mais aussi les systèmes musculaire et ligamentaire de leurs pieds grâce au déroulement du pas », explique le

D' Saad Abu Amara, chirurgien orthopédiste, spécialiste du pied de l'enfant, installé à la clinique Mathilde, à Rouen. Selon lui, la nudité permet au petit de mieux percevoir le contact avec le sol. Autrement dit, il est déconseillé de chausser l'enfant avant qu'il sache parfaitement marcher. « Si le sol est irrégulier

ou dangereux, on peut opter pour des chaussettes équipées d'antiderapants ou des chaussons très souples. » Et le spécialiste d'ajouter : « Des études montrent la supériorité de la marche pieds nus sur la marche chaussée pendant l'enfance. Une fois adulte, on aura moins de problèmes de pieds. »



Laisser place aux sensations

« Il existe de nombreux travaux scientifiques internationaux qui démontrent les bienfaits de la marche pieds nus sur l'entretien de notre bon équilibre et la capacité d'éviter les objets blessants sur le sol », indique Le D^r Patrick Bacquaert, médecin chef de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS Hauts-de-France). La marche pieds nus se montre donc utile pour exercer les réflexes posturaux dans le cadre de la rééducation d'une cheville, d'un pied ou d'un mollet, ou tout simplement pour optimiser son équilibre. Les kinés font travailler des patients sans chaussettes afin qu'ils récupèrent leurs sensations, après une entorse de cheville, par exemple.

« Pieds nus, on stimule mieux nos récepteurs d'un point de vue neurologique. La mémoire du geste est donc plus simple, puisqu'il s'effectue sans l'intermédiaire de la chaussure ou d'un tissu. Grâce à cette meilleure perception, on ressent plus facilement des sensations de bien-être », ajoute le D^r Bacquaert.

Mieux, des travaux publiés dans le *Journal of Environmental and Public Health* ont montré que

le contact direct du corps avec le sol améliorerait la détente pendant la marche et favorisait un sommeil réparateur en ajustant la sécrétion de cortisol (hormone du stress). Si certains décrivent une relaxation procurée par les ions négatifs dégagés par la terre, « il n'y a, a priori, pas d'études validées sur ces conséquences », assure le spécialiste de médecine physique.

Il existe des lieux adaptés

Mais une chose est sûre : le pied est une zone délicate avec ses 206 os, 107 ligaments, 16 articulations... Alors, si vous décidez de marcher pieds nus, commencez par de courtes sorties de dix minutes pour habituer le pied et augmentez la dose progressivement. Et surtout, prenez garde à la qualité du sol (le plus propre possible, sans objets coupants ou piquants...). La bonne nouvelle ? Il existe des endroits adaptés à la marche pieds nus : terrain herbeux tout doux, terre souple, chemins sans embûches... Rendez-vous à la Ferme Aventure, dans les Vosges, avec ses sentiers, ses labyrinthes, ses *escape games* (jeux d'évasion), ses hébergements... (à partir de 11,50 €, la-ferme-aventure.fr). On peut aussi tester le parcours sensoriel et pieds nus de la Ferme Souchinet, à Verneuil-sous-Coucy, dans l'Aisne (à partir de 7,50 €, laferme-souchinet.com), ou encore le sentier SensoRied, à Muttersholtz, dans le Bas-Rhin (gratuit, sensoried.fr).

Pas trop vite !

Que ceux qui auraient envie de s'adonner au running en se délestant de leurs baskets sachent que la chaussure se révèle fort utile lorsque l'on court, car elle amortit les chocs et protège ainsi les articulations des membres inférieurs.

DES EXERCICES À PORTÉE DE TOUS

Afin que chacun d'entre nous puisse optimiser sa marche, Gil Amsallem, kinésithérapeute formé aux thérapies manuelles (ostéopathie, étio-pathie, biokinergie) a concocté des exercices faciles et malins. A réaliser selon ses besoins.

POUR RETROUVER SON ÉQUILIBRE PHYSIQUE ET PSYCHIQUE

La technique de l'ancrage Marchez trois minutes pieds nus sur la terre. Arrêtez-vous, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Imaginez que vous êtes un arbre dont vos pieds sont les racines qui vous ancrent dans la terre. Portez votre attention sur les sensations plantaires et pensez que des flux d'énergie vous rechargent par les pieds. Respirez profondément trois fois. **L'avis du kiné** « Cela aide à prendre conscience de son corps. A utiliser si vous êtes angoissé, inquiet, émotif... »

POUR TONIFIER SON PIED

La marche dans le sable mouillé Rien de plus simple sur la plage ! Pour améliorer l'exercice, amusez-vous : appuyez sur votre talon, plantez vos orteils, alternez la pression : forte, douce, longue... Selon que la vague vient de passer ou non, la trace est plus ou moins visible et mouvante.

L'avis du kiné « Cet exercice est idéal pour développer la capacité du pied à absorber et à restituer le poids du corps. Parfait pour stabiliser sa démarche. »

POUR LÂCHER PRISE

La pleine conscience Inspirez trois fois profondément, puis marchez. Concentrez-vous tour à tour sur le contact du talon au sol, les orteils relevés, le passage du poids du corps vers l'avant, le déroulement des pas...

L'avis du kiné « Cette technique de méditation permet de développer ses sensations. »

POUR GAGNER EN ÉNERGIE

La marche afghane Sur terrain plat, inspirez sur trois pas, restez en apnée sur le quatrième, expirez sur les trois suivants, puis gardez les poumons vides sur le dernier. Recommencez en respirant toujours et uniquement par le nez.

L'avis du kiné « C'est le principe de cohérence cardiaque qui permet de gagner en endurance et d'être moins fatigué. »



Marcher pieds nus.
La réflexologie naturelle,
de Gil Amsallem,
Hachette Bien-être.