

La semelle orthopédique comme alternative



©Photos : Footcare Sport

Giglio Orthopédie, sur les bords de l'Arve à Carouge, est une des bonnes adresses en Suisse romande pour les semelles orthopédiques.

Le coureur attache en général une grande importance au choix de ses chaussures. Mais songe-t-il à la semelle orthopédique ? La pose de semelles, souvent, peut apporter un plus, même pour les coureurs sans problèmes apparents à la base. Et elles sont ultra-légères.

Fabian Santschi est technicien orthopédiste, associé chez Giglio Orthopédie SA et responsable de Footcare Sport, un secteur dédié aux supports plantaires et aux analyses du mouvement dans le sport. Il dit se sentir un peu mal à l'aise à l'idée d'exprimer le fond de sa pensée, à savoir que la pose de semelles spéciales peut être utile quasiment pour tout un chacun. « Je ne veux pas donner l'impression de prê-

cher pour ma paroisse », précise-t-il. Mais on sent l'homme sincère, et surtout pas dénué d'arguments.

« Généralement, les coureurs viennent nous voir quand il est (trop) tard. C'est-à-dire après une blessure. Quand tout va bien, personne ne songe aux semelles. Pourtant, tous les coureurs ou presque se soucient de leur nutrition, beaucoup ont un coach... Mais les semelles ? Leur importance est largement sous-estimée par rapport à celle des chaussures », estime l'orthopédiste.

Du sur-mesure

Les semelles orthopédiques de sport, faut-il le préciser, apportent un correctif, un soutien supplémentaire et stimulent la musculature grâce à leur

effet proprioceptif. Elles sont adaptées spécifiquement aux besoins de chacun contrairement à ce que peuvent fournir les chaussures de course universelles. Le tout pour un surcroît de poids insignifiant de l'ordre d'une vingtaine de grammes, précise Fabian Santschi. Concrètement, le coureur, après la prise de mesures chez le spécialiste au moyen de tests sur un tapis de course, se voit proposer un modèle de semelles spécifiques, qui a l'avantage de rendre ensuite le choix de la chaussure beaucoup moins important. Car si vous avez une bonne semelle orthopédique, un modèle de chaussure assez standard pourra faire l'affaire, en général. « Il faut un peu nuancer, on ne peut pas tout à fait dire qu'un modèle universel de chaussure peut suffire si



Mesures du pied, course sur tapis, analyse sur écran, tout est fait pour individualiser la semelle.

la semelle orthopédique est bonne. Mais l'idée n'est pas fausse. Aujourd'hui, les chaussures sont souvent trop compliquées, trop techniques. On pourrait beaucoup réduire (la technologie), simplifier. Mais les fabricants sont bien contraints de faire tourner la roue du business, d'innover. Nous, nous avons moins cette contrainte car nous transformons de la matière première directement en produit sur mesure», relève l'orthopédiste.

Nous avons donc essayé la semelle orthopédique! De façon classique, nous ne sommes allés voir le spécialiste qu'une fois blessés. «*Pas étonnant que vous ayez des problèmes : en position statique, 58 % de votre poids corporel repose sur une jambe et 42 % seulement sur l'autre. Par conséquent, ce déséquilibre accentue les problèmes au moment où vous courez*», nous a dit le spécialiste à notre descente du tapis. Les semelles orthopé-

diques, disons-le, n'ont pas tout réglé. Car le problème est évidemment complexe. Mais elles ont (eu) le mérite d'apporter une alternative bienvenue à un moment précis. C'est déjà beaucoup. Car le pied, pour un coureur plus que pour tout le monde, mérite toute notre attention. Être correctement tenu reste quand même plus important que la couleur ou la matière du t-shirt. Mais pas sûr qu'on y attache toujours autant d'importance. **OP**