



Bonjour à toutes et à tous,

2018 annonce des changements pour Ahhhmespieds! Le premier étant celui de nom pour **Zallerina** (explications à venir dans une prochaine infolettre). Nous vous remercions chaleureusement de votre présence à nos événements précédents et pour votre fidélité et votre soutien.

Vous recevrez dorénavant une infolettre mensuelle portant sur divers sujets (santé, mode, vie pratique, etc.) pouvant vous intéresser. Si vous souhaitez que nous abordions un sujet en particulier, faites-le nous savoir et nous en tiendrons compte dans nos prochains envois.

Bonne lecture !

Sarah Bernier

Fondatrice Ahhhmespieds! / Zallerina



4 mythes sur les pieds

Souvent oubliés, nos pieds - lorsqu'ils sont maltraités - savent se rappeler à nous ! En ce mois de nouvelles résolutions, nous vous proposons donc de remettre les pendules à l'heure et démystifier le fonctionnement de nos pieds pour améliorer nos habitudes.

MYTHE N°1 : Il faut toujours avoir un petit talon

Ce qui est certain est qu'il faut éviter les talons de plus de 2 pouces (5 cm). Au delà de cette taille, aussi beaux que peuvent être les souliers, ils causent des dommages à long terme sur le corps. Et si vous voulez ou devez absolument porter des talons, il vaut mieux alterner avec une autre paire de rechange.

MYTHE N°2 : Des souliers mal ajustés causent simplement des maux de pieds

Des souliers trop petits peuvent en effet causer des douleurs ponctuelles mais également chroniques et créer des désagréments comme les oignons, l'arthrite ou les callosités. De plus, des ongles douloureux, jaunâtres ou blanchâtres peuvent être un symptôme de présence de champignons. Des souliers mal ajustés créent ainsi bien plus de problèmes qu'un simple inconfort passager.

MYTHE N°3 : Être en surpoids n'a pas d'incidence sur mes pieds

Saviez-vous qu'un surplus de poids, aussi minime que 25 livres peut causer des dommages à long terme à votre corps? Un surpoids peut causer de

l'arthrite, augmenter les risques de développer le diabète, en plus de mettre une pression inutile sur le fascia plantaire. Une rupture de cette membrane fibreuse qui parcourt tout le dessous du pied peut causer une fasciite plantaire (évoluant en Épine de Lenoir à long terme). Pour votre santé, le gym est aussi une bonne résolution à prendre!

MYTHE N°4 : Des manières naturelles sont toujours préférables pour les pieds

Ce n'est pas toujours vrai. Les souliers faits en matières naturelles (cuir, tissu, etc.) permettent en effet la respiration des pieds, l'évacuation de la sueur, l'ajustement de la température. Cela dit, étonnamment, des chaussettes synthétiques chasseront l'humidité plus vite que des chaussettes en coton.

Sources:

<https://www.everydayhealth.com/multiple-sclerosis/living-with/steps-find-best-footwear-multiple-sclerosis/#06>

<https://www.everydayhealth.com/foot-health/tips-for-healthy-feet.aspx>

<https://www.keckmedicine.org/6-myths-about-foot-pain/>

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=fasciite_plantaire_epine_lenoir_pm

<http://www.cryos.com/fasciite-plantaire-quels-sont-les-symptomes-et-les-traitements-disponibles/>