

Conséquences orthopédiques du port de chaussures à talons hauts

Le port de chaussures à talons hauts et même à talons très hauts est à la mode. Les femmes de pouvoir, les journalistes, les actrices, les mannequins, les femmes médiatiques, les femmes présentes en photo dans les journaux, les magazines, les femmes vues à la télévision portent le plus souvent ce type de chaussures. Le public bien évidemment suit, copie ces femmes qui font le « buzz », qui font la mode.

Les femmes veulent avoir le plaisir de paraître plus grande et de donner l'illusion esthétique d'avoir de longues jambes même si elles souffrent de l'inconfort du port de ce type de chaussures. Sont-elles informées, en plus des risques importants de chutes, des conséquences orthopédiques à long terme?

Avec les chaussures à talons, l'avant-pied se trouve plus bas que l'arrière pied. Le corps est de ce fait projeté vers l'avant. Tout l'axe du corps est modifié. La colonne et toutes les articulations des membres inférieurs souffrent en conséquence. La personne marche sur la plante des pieds et tout son poids repose sur l'avant-pied, les orteils.

La première conséquence du port de chaussures à talons hauts est la rétraction du tendon d'Achille, la rétraction des muscles du mollet qui avec le temps ne permettra plus de façon quasi-définitive de porter des chaussures plates. Le tendon d'Achille et les muscles du mollet vont s'adapter à ce pied équin, pied en extension, et se raccourcir comme chez les personnes paraplégiques. Le port de chaussures plates devient alors impossible ou très douloureux provoquant une tendinite d'Achille.

Les chaussures à talons hauts en projetant la personne vers l'avant modifie les pressions intradiscales, augmentent les contraintes musculaires et discales du rachis à l'origine de rachialgies. Pour compenser, corriger le basculement du corps vers l'avant, avec antéversion du bassin, fesses en arrière (tel est d'ailleurs le but recherché : mettre en valeur le postérieur) la personne doit se pencher en arrière, la colonne va se placer en lordose accentuée. Les derniers disques vertébraux lombaires, et surtout le disque terminal lombosacré vont être écrasés, provoquant des lombalgies. Les orifices des racines nerveuses émergentes de la colonne lombaire vont être rétrécis, les racines nerveuses sont alors comprimées provoquant sciatiques, cruralgies.

Le port de talons hauts est responsable d'une marche sur la pointe des pieds, avec majoration de la charge sur l'avant-pied. Il n'y a pas une bonne répartition du poids sur le pied. L'avant pied est écrasé. L'hyperextension du pied s'accompagne obligatoirement d'une pronation du pied (rotation en dedans) car les muscles du mollet sollicités, rétractés sont à la fois extenseurs et pronateurs. Tout cela favorise l'apparition de l'hallux valgus, cette déformation de l'avant-pied caractérisée par la déviation vers l'intérieur du gros orteil. Ce défaut d'alignement du gros orteil est responsable de la saillie douloureuse de l'articulation métatarsophalangienne appelée « oignon », déformation qui gêne le chaussage. L'hallux valgus entraîne une insuffisance d'appui du premier rayon. Cette déviation du gros orteil est à l'origine ensuite de tout un cortège de pathologies bien connues des podologues (griffes des orteils, luxation des orteils, métatarsalgies)

Avec les talons très hauts, la charge est maximum à la racine des orteils, au niveau des articulations métatarsophalangiennes. Les tissus écrasés à ce niveau vont réagir, s'épaissir, emprisonner les nerfs à l'origine de douleurs intenses : la névralgie de Morton. Divers arthropathies de l'avant-pied apparaissent.

L'appui sur les orteils favorisera aussi les ongles incarnés.

Les femmes en raison du port de chaussures non physiologiques subissent 4 fois plus d'interventions chirurgicales au niveau des pieds que les hommes.

Les modifications de l'équilibre postural liées au port de chaussures à talons, l'antériorisation du centre de gravité ont un retentissement sur tous les appuis articulaires avec des charges qui ne sont plus réparties de façon uniforme au sein de chaque articulation. La colonne et les articulations des pieds, des chevilles ne sont pas les seules atteintes. On observe une usure précoce des articulations des genoux et des hanches, avec douleurs intenses à la marche, réduction du périmètre de marche, conduisant à terme à des orthoplasties des genoux et des hanches (prothèses de genoux, prothèses de hanches).

Plus les talons sont hauts, plus l'équilibre de la personne est instable et plus le risque de chutes, d'entorses est important. Plus la personne vieillit plus les conséquences des chutes sont graves.

L'orthopédie n'est pas ma spécialité, mais tout médecin, tout kinésithérapeute, observe, comprend, intègre très vite les effets désastreux à long terme du port permanent de chaussures à talons. Le port de chaussures à talons hauts ne doit être que très épisodique, quelques heures seulement pour une soirée de temps à autre .

Curieusement, si les campagnes de prévention dans le domaine de la santé sont diverses, nombreuses, si elles sont régulièrement reprises dans les journaux féminins où la santé est une préoccupation à l'origine d'articles fréquents, nous n'observons aucune campagne de prévention, d'information des femmes concernant cet accessoire de mode.

Les chaussures exposées dans les magasins ont aujourd'hui des talons qui rivalisent de hauteur. Il serait utile d'informer les consommatrices, les acheteuses, des dangers du port constant de ce type de chaussures. Quel sera le devenir des jeunes femmes qui portent ce type de chaussures : douleurs, réduction du périmètre de marche, interventions chirurgicales multiples, perte d'autonomie ? Nous les voyons aujourd'hui conduire leurs scooters ou motos avec des escarpins. Le paraître belle leur fait prendre, il est vrai, tous les risques. C'est la dictature de la mode et de la société de consommation.

La sécurité sociale, les organismes de prévention devraient se saisir de ce problème de santé publique.

Docteur Gérard Brun

Aix-Les-Bains le 26 septembre 2016