

La nature à pieds nus

Il n'est pas besoin d'avoir l'esprit new age, ou des dreads et des piercings dans le nez pour marcher pieds nus. Il suffit d'être curieux de nouvelles sensations, de surmonter quelques petites peurs et tabous, pour se lancer. Sans oublier que l'évolution nous a créé des pieds des millions d'années avant l'invention des chaussures.

Pourquoi marcher dans la nature sans chaussure, à l'heure où celles-ci bénéficient d'une technologie incroyable en terme de confort et résistance ?

Simplement parce que les pieds sont comme nos mains, de magnifiques capteurs sensoriels. Avec 28 os, 16 articulations, 107 ligaments, 20 muscles et 7200 terminaisons nerveuses, chaque pied est une merveille anatomique qui ne demande qu'à être utilisée.

Le sol nous révèle ainsi sa température, son humidité et sa texture en permanence. Mais c'est bien plus que ça, nous sommes beaucoup plus attentifs à notre environnement, plus silencieux, plus respectueux de tout ce qui est vivant autour de nous (et directement sous nos pieds).



La santé par les pieds

Tous les podologues vous le diront, marcher pieds nus est bon pour renforcer la musculature et les tendons, prendre conscience de notre démarche, rectifier notre posture. Les pieds jouent enfin leur rôle: amortir les chocs.

Du coup, chevilles, genoux et colonne vertébrale sont soulagés.

La peau s'épaissit, ce qui rend les pieds plus résistants aux agressions extérieures. Le sens du toucher peut ainsi à nouveau se développer, même à travers la corne.

Le mouvement du sang dans les jambes s'effectue plus facilement, ce qui empêche les varices et autres problèmes veineux. La marche pieds nus a également des effets positifs sur les problèmes d'équilibre et de coordination, contre le stress, contre les refroidissements et pour le bien-être général d'un individu.

Le système immunitaire est, de ce fait, renforcé.

Paroles de sages

« Healthy feet can hear the very heart of Mother Earth.¹ » Sitting Bull
« Your feet walk upon the Earth and through this your spirit is connected to the universe. Our feet are our contact with the Earth and the energies that flow through it.² »

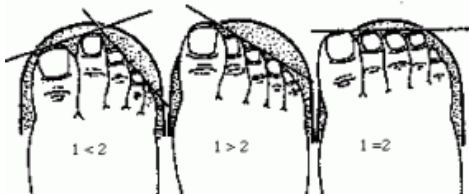
Cherokee «Moonmaiden» Jenny Wallace

1. Des pieds sains entendent le cœur de notre mère la Terre.
2. Vos pieds marchent sur la Terre, et ainsi votre esprit est connecté à l'univers. Nos pieds sont nos contacts avec la Terre et les énergies qui la parcourent.



Formes de pieds

- pied grec, 30 % de la population : le deuxième orteil est le plus avancé
- pied égyptien, 60 % de la population : l'hallux (gros orteil) est l'orteil le plus avancé
- pied carré, 10 % de la population : les trois premiers orteils sont de même grandeur, aussi appelé pied romain
- pied ancestral : l'hallux est très écarté, rare



Le port des chaussures modifie la forme des pieds en les comprimant, le gros orteil faisant un angle avec l'axe du pied. La marche pieds nus le remet dans l'alignement et répartit les orteils en éventail.

Conseils de base

Emporter des chaussures légères dans son sac.

Commencer par des terrains faciles, plats.

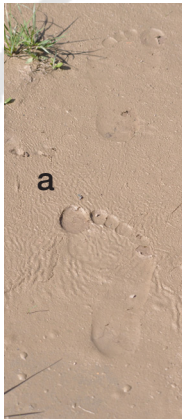
Eviter les chemins trop fréquentés (à cause des déchets parfois coupants), les chemins goudronnés et les endroits fauchés (herbe coupante).

Prendre avec soi une pincette, du sparadrap et du désinfectant.

Traces et voies humaines

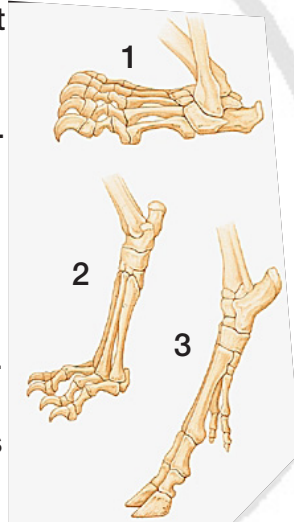
Comme pour les autres animaux, il est possible de lire les empreintes des pieds, chaussés ou non, des humains :

- La taille de l'empreinte nous indique s'il s'agit d'un adulte ou d'un enfant.
- La distance entre deux traces permet d'estimer l'allure et la vitesse (marche, course, sprint).
- La marche imprime le dessous du pied de façon plus ou moins uniforme (a) ; la course enfonce plus le talon et la pointe du pied ; le sprint ne marque que l'avant du pied (b).
- La profondeur de la trace indique si la personne est chargée ou non ou encore si elle boite d'un pied.
- Parfois, des trous parallèles aux traces indiquent l'utilisation de bâton(s).



- S'il y a plusieurs individus, il faut les différencier en observant les dessins des semelles, des doigts de pieds ou voir si les pieds sont tournés vers l'intérieur ou l'extérieur, si le talon est plus ou moins enfoncé, etc.

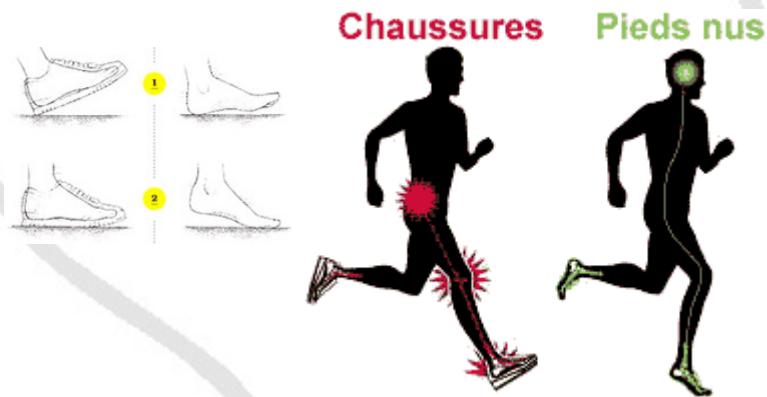
Cette image d'empreintes humaines d'un enfant et d'un adulte illustre le fait que nous sommes des plantigrades (1) (qui marchent sur la plante du pied), tout comme un ours ou un blaireau. Les félins et les canidés sont des digitigrades (2) (qui marchent sur les doigts) et les sangliers ou les chevreuils sont des ongulés (3) (qui marchent sur les ongles). Ceci peut être résumé par la règle suivante: plus on court sur l'extrémité du membre, plus on ira vite. Ainsi, un humain qui veut accélérer sa course, se mettra naturellement sur la pointe des pieds.



Pieds nus, comment ça marche ?

- Lors du contact, posez d'abord l'avant et le milieu du pied plutôt que le talon, le poids se répartit alors uniformément sur la surface du pied.
- Gardez les articulations du genou et de la cheville souples et évitez de les bloquer comme pour l'impact sur les talons avec les chaussures.
 - Utilisez vos orteils pour « saisir » le sol et vous tracter.
- Observez régulièrement le sol juste devant vous.
- Essayez de ne pas réfléchir à tout ça et de faire ce mouvement naturellement...

De même, courir pieds nus oblige à modifier la foulée : la réception doit s'effectuer sur la moitié avant du pied (pas sur la pointe, ne pas confondre), le talon ne faisant qu'effleurer le sol.



Attention !

Tiques : dans les zones à risque, il faut enlever les éventuelles tiques dès la fin de la marche pour éviter les transmissions de maladies.

Crevasses : pour les éviter, il faut raboter la corne du pied avec une pierre ponce ou du grès par exemple.

Sol dur : il est déconseillé de marcher pieds nus sur un sol artificiel trop dur tel que bitume, béton, etc.

