

## Chaussures du petit enfant – conseils pratiques

Dimitri Ceroni, Davide Salvo, Genève

### Introduction

Dans la société occidentale, le chaussage de l'enfant, notamment du jeune enfant, est source d'inquiétude. Quand faut-il débiter le chaussage de l'enfant, quelles chaussures faut-il choisir, quand doit-on changer de taille de chaussures, peut-on réutiliser des chaussures déjà portées sont autant de questions qui alimentent les forums de discussions et qui donnent lieu fréquemment à des discussions totalement irrationnelles. De ce fait, le pédiatre est souvent mis à contribution par les parents pour les conseiller sur ce sujet épineux où les idées préconçues sont légion et les croyances immuables. Le but de cet article sera donc de répondre de façon rationnelle aux questions les plus souvent posées, et de tordre le cou à certaines idées reçues.

### A quelle vitesse grandit le pied?

Parallèlement à la forte croissance staturo-pondérale présente durant les trois premières années de vie, le pied d'un jeune enfant grandit également rapidement durant cette période. Entre 9 mois et 2 ans, le pied va grandir entre 25 et 30 mm. De ce fait, le pied va prendre une pointure tous les deux mois entre 0 et 2 ans, et tous les trois mois entre 2 et 3 ans. A partir de l'âge de 5 ans, le pied grandira de 1 cm par année ce qui correspond à 1 à 2 pointures par année. Enfin, à 14 ans, la pointure définitive est généralement atteinte. Il est bon de rappeler qu'une pointure de différence correspond à 0,7 cm de différence de longueur.

### Quand faut-il débiter le chaussage d'un jeune enfant?

La plupart des orthopédistes pédiatres et des podologues s'accordent sur la nécessité de laisser l'enfant acquérir la marche indépendante avant de vouloir débiter le chaussage. Définir l'âge auquel un petit enfant va commencer à marcher est totalement arbitraire; on sait néanmoins que la marche est normalement acquise entre 9 et 18 mois. De ce fait, il est judicieux, avant de vouloir chausser un petit enfant, d'attendre:

- Qu'il sache marcher sans avoir besoin de se tenir à la main des parents ou à un autre appui extérieur tel que meuble ou mur.
- Qu'il sache tenir debout de façon indépendante au moins quatre heures par jour.
- Qu'il sache tenir la station bipodale en assurant sa stabilité de façon régulière.
- Et surtout qu'il ait des velléités à marcher de façon indépendante à l'extérieur.

### Quelle est la fonction de la chaussure du petit enfant et quelles doivent être ses caractéristiques?

La fonction primaire de la chaussure du petit enfant est de protéger le pied du chaud, du froid, des blessures, sans entraver pour autant sa mobilité et sa perspiration.

De ce fait, la chaussure du petit enfant devrait:

- Être légère.
- Être ajustée correctement à la longueur du pied.
- La tige de la chaussure (partie couvrante supérieure) doit être souple et permettre l'évacuation de la perspiration.
- Avoir une semelle souple et antidérapante.
- La semelle et la tige doivent être souples pour permettre un bon déroulé du pied lors de la marche.
- Avoir un talon d'une hauteur maximale de 5 mm.
- L'avant du pied doit être large et arrondi pour ménager de la place pour les orteils.
- Les coutures doivent être atténuées pour minimiser le risque de frottements.
- Pour les petits pieds, les chaussures doivent être montantes sans être rigides pour éviter un déchaussement trop facile.
- Elle doit disposer d'un système de réglage de la largeur du cou de pied (lacets ou Velcro).

### Quid des «chaussures de pré-marche»?

De nombreuses marques conseillent actuellement des chaussures destinées à la période à laquelle l'enfant rampe ou commence à se verticaliser voire à esquisser ses premiers pas. Ces petites chaussures servent très peu

de temps, elles coûtent relativement cher et elles ne conviennent pas à un usage régulier. Avant l'acquisition de la marche indépendante, il est plus judicieux d'opter à l'intérieur pour une simple paire de chaussettes antidérapantes. Les matières synthétiques telles que acrylique, nylon, lycra devraient être évitées car elles favorisent frottements et irritations. Il est toutefois évident que pour des événements ponctuels, des petites chaussures d'apparat peuvent être utilisées pour le plaisir de l'habillement.

### Comment choisir la bonne taille de chaussures?

Il ne faut en aucun cas choisir une paire de chaussures en se référant aux informations figurant sur les emballages des chaussures, où l'on trouve fréquemment un tableau indiquant la pointure à adopter en fonction de la taille et éventuellement de l'âge de l'enfant. Il est par conséquent indispensable que l'enfant soit présent lors de l'achat de ses chaussures. Il faut néanmoins garder à l'esprit qu'un enfant de moins de 3 ans ne dira jamais que ses chaussures sont trop petites et qu'elles lui font mal aux pieds. Il sera de ce fait indispensable d'avoir recours au pédimètre en position debout car dans cette position la longueur du pied peut aisément gagner jusqu'à 1 cm. Il faut ensuite utiliser des grilles de conversion qui permettent de déterminer de façon précise la pointure de l'enfant. Enfin, pour être sûr qu'il s'agit de la bonne pointure, il faut pouvoir passer un doigt entre le talon de l'enfant et la chaussure. Ce vide tient compte de la croissance et du mouvement de poussée en avant du pied lors du contact au sol.



Figure: deux pieds de même longueur

## Combien de temps avant de changer de pointure?

Nous avons vu précédemment qu'il y aura une progression d'une pointure tous les deux mois entre 0 et 2 ans alors qu'elle se fera tous les 3 mois entre 2 et 3 ans. Il sera dès lors nécessaire de reprendre la mesure des pieds du petit enfant toutes les 10 ou 12 semaines, afin de s'assurer que les chaussures sont toujours adaptées aux pieds de l'enfant. A partir de 5 ans, le rythme de la croissance du pied va freiner, et l'enfant prendra une pointure tous les 6 mois, durée souvent inférieure à l'espérance de vie d'une paire de chaussures!

## Fermeture par lacets ou Velcro?

La fermeture par lacets doit être privilégiée chez les petits enfants pour éviter que ceux-ci ne retirent systématiquement leurs chaussures, même si les lacets demandent à être régulièrement rattachés. L'avantage du laçage est de compenser une tige trop souple ou insuffisamment ajustée à la largeur du pied. Des chaussures fermées par des Velcro sont conseillées chez les enfants qui débutent l'école car ceux-ci gagneront en autonomie. Si les fermetures par Velcro sont utilisées, il est préférable qu'elles aient un retour.

## Mythe ou réalité?

Les chaussures du petit enfant ont la réputation d'être beaucoup plus coûteuses que le reste de la garde-robe du petit enfant. Leur prix élevé est attribué au fait qu'elles doivent obligatoirement être en cuir et que leurs coutures et autres finitions se doivent d'être réalisées à la main. Au vu de leur utilisation restreinte en terme de durée, il n'est pas indispensable d'opter pour des chaussures en cuir, les nouveaux matériaux pouvant avantageusement remplacer le cuir tant par leur résistance, leur souplesse et leur capacité à laisser respirer le pied.

Une autre croyance répandue dans l'imaginaire collectif affirme qu'une grande proportion des problèmes de pied chez les adultes relève de chaussures de mauvaises pointures ou de mauvaise qualité portées durant la phase de croissance du pied. Si le port systématique de chaussures inadaptées peut engendrer des lésions des pieds, il est difficile de concevoir que la plupart des pathologies du pied soit consécutive à un mauvais ajustement du chaussage.

Enfin, le lobby des cordonniers a largement diffusé le concept qu'une paire de chaussures préalablement portées ne devraient pas être passées au cadet de la famille car ces dernières auront été déformées par le premier utilisateur. S'il est vrai qu'une paire de chaussures dévastées par une utilisation antérieure ne doit plus être portée, des chaussures qui n'ont été portées qu'à quelques occasions peuvent raisonnablement être transmises à un autre enfant.

## Conclusions

L'âge auquel l'enfant fait ses premiers pas se situe habituellement entre 9 et 18 mois. Avant cet âge, voire même avant l'acquisition d'une marche efficiente, le port de chaussures n'est pas nécessaire, et la marche nu-pieds ou avec des chaussettes antidérapantes est à privilégier. Il n'est par ailleurs pas nécessaire d'acheter ce type de chaussures dans des boutiques spécialisées, car on trouve actuellement dans les grandes surfaces des chaussures de qualité à moindre coût. Enfin, utiliser des chaussures déjà préalablement portées n'entraîne pas des déformations du pied et ne nuit pas au développement de l'enfant.

## Correspondance

Dr Dimitri Ceroni, MD.  
Service d'Orthopédie Pédiatrique  
Hôpitaux Universitaires de Genève  
6, rue Willy Donzé  
1211 Genève 14  
[dimitri.ceroni@hcuge.ch](mailto:dimitri.ceroni@hcuge.ch)

## Tuyaux pour l'achat de chaussures

Le petit enfant a tendance à enrouler les orteils par réflexe, il ne dira pas non plus si le soulier est trop petit ou fait mal. On peut pallier à cette difficulté en fabricant un patron en carton: l'enfant se tient debout (de préférence l'après-midi où le pied est un peu plus long et large) sur un carton, on dessine aussi bien que possible le contour du pied (avec chaussette) et on découpe le patron.

Lors de l'achat on glissera la pièce découpée jusqu'à la pointe de la chaussure, sans la déformer et en laissant un espace 12-17 mm côté talon.

De la même manière on peut vérifier si la chaussure que l'enfant porte est encore adaptée, ou très simplement en sortant la semelle intérieure, si elle est amovible, et en mettant l'enfant debout dessus.

Par ailleurs les pantoufles aussi devraient être adaptées à la croissance du pied, il est donc raisonnable de vérifier, de temps à autre, les chaussons déposés à la garderie ou à l'école enfantine.