

# LES PIEDS DE BÉBÉ ET DU JEUNE ENFANT



## INTRODUCTION

Le pied offre stabilité et équilibre à l'ensemble du corps et permet d'exécuter une infinité de mouvements comme marcher, courir, sauter.

Le pied comprend 26 os, 128 ligaments, 20 muscles et 7200 terminaisons nerveuses. Certaines terminaisons concernent la sensibilité superficielle (tactile et thermique) ; d'autres la sensibilité profonde : pour les informations nécessaires aux déplacements (équilibre, gestion musculaire). Cette sensibilité profonde se développe entre 9 et 12 mois.

D'environ 7.5cm à la naissance, le pied va doubler en trois ans. Entre 9 et 24 mois, le pied grandit rapidement. Il est important de contrôler sa pointure tous les 2 mois ½.

Ensuite jusqu'à 5 ans, le pied grandit de 1cm par an environ. 98% des enfants naissent avec des pieds sains, mais 60% des adultes ont des problèmes de pieds pour la plupart du temps dus au port de chaussures inadaptées.

Pieds de bébé  
= pieds charnus,  
plats et mous...

Certains **muscles** du pied ont des **fonctions spécifiques** et parfois insoupçonnées comme par exemple : une rangée de muscles située au-dessus de la voûte plantaire, qui à la manière d'une pompe fait remonter le sang vers le cœur ; une autre caractéristique l'échange thermique : c'est par le pied que se effectue **10% de la transpiration** de notre corps.



A la naissance, le pied de bébé est en apparence plat, il possède en réalité un **coussinet graisseux** qui situé sous l'arche osseuse du pied, fait office de **voûte plantaire naturelle**. Un soutien plantaire pourrait écraser cette arche, ce qui serait à l'encontre de la nature. Peu à peu, avec le développement et le renforcement des muscles et des tendons, le coussinet de graisse disparaît.

La **cambrure** apparaît à l'œil et c'est vers **3/4 ans** que cette métamorphose s'accomplit. Marcher dans le **sable**, par exemple, renforce encore plus la musculature des pieds.



### La marche pieds nus

Pour un développement sain des pieds du jeune enfant ; pédiatres, podologues et psychomotriciens recommandent (mais n'imposent pas) la **MARCHE PIEDS NUS**. Toutefois le pied a parfois besoin d'être protégé, alors les chaussons et chaussures souples permettent de suivre ce conseil tout en protégeant le pied...

