

# 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 s'effectue **30% 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...

