



*Tiens-tai
bien!*

*Tiens-toi
bien!*

**EN COMMENÇANT PAR
LES PIEDS.**



LE PIED, PILIER DE LA POSTURE ET CLÉ DE L'ÉQUILIBRE

Le pied est bien plus qu'un simple appui au sol. Véritable capteur sensoriel, il joue un rôle clé dans la **posture, l'équilibre et le mouvement**. Pourtant, il est souvent négligé dans les approches de santé et de performance.

Cet ebook vous propose de mieux comprendre l'importance du pied, son lien avec les réflexes primitifs et l'impact du renforcement du pied, sur la stabilité et la prévention des douleurs.



*Eva, podologue diplômée d'Etat,
posturologue, experte en bilans
posturaux, thérapie manuelle,
réflexologie plantaire et réflexes
primitifs.*

LE PIED - CAPTEUR PUISSANT



Le pied, un élément clé de la posture.
Le pied est une structure complexe composée de 28 os, 33 articulations et plus de 100 muscles, tendons et ligaments.

Il assure plusieurs fonctions essentielles :

- Absorber les chocs lors de la marche et de la course.
- Maintenir l'équilibre en ajustant en permanence la posture.
- Servir de point d'ancrage et de propulsion.



Les capteurs sensoriels du pied envoient en permanence des informations au système nerveux central, permettant des ajustements posturaux subtils mais cruciaux.

LIEN ENTRE PIED ET CERVEAU

Le pied est rempli de capteurs sensoriels qui envoient des informations au cerveau. Ces capteurs ressentent le **toucher, la pression, les vibrations, la position du pied et la douleur.**

Ces informations aident le corps à garder son équilibre et à s'adapter aux mouvements. A la marche, aux changements de position ou à la pose du pied sur une surface irrégulière, le cerveau analyse ces signaux et ajuste la posture en conséquence.

Un échange constant entre le pied et le cerveau

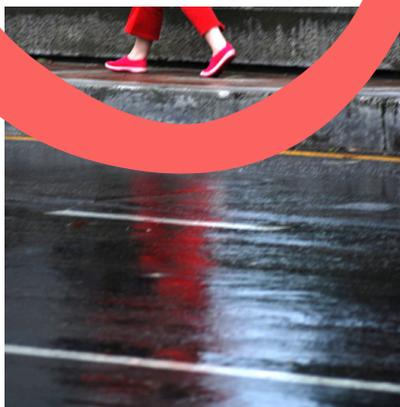
Le pied envoie des informations au cerveau sur ce qu'il ressent.

Le cerveau traite ces informations et décide comment ajuster ta posture.

Il envoie ensuite des ordres aux muscles pour stabiliser ton corps et éviter les chutes.

C'est grâce à cette communication rapide que nous pouvons marcher, nous tenir debout et réagir aux déséquilibres sans même y penser !

LE PIED DURANT LA MARCHÉ



Lors de la marche, le pied suit une séquence biomécanique précise impliquant une phase d'appui et une phase oscillante. La phase d'appui représente 60 % du cycle de marche.

PHASE D'APPUI

Elle correspond à la période où le pied est en contact avec le sol et se subdivise en plusieurs sous-phases :

1 Contact initial : Premier contact du pied avec le sol, généralement par le **talon**, amorçant la phase d'appui.

Ce contact est souvent **externe** et **use** plus ou moins les **chaussures**. En fonction des compensations, les **talons** peuvent être douloureux.
ex : épine calcanéenne

2 Réponse à la charge : Le poids du corps est transféré sur le pied d'appui, nécessitant une absorption des forces d'impact et une stabilisation active.

En fonction de la **morphologie** du pied, la structure et les tissus peuvent être plus ou moins mis à mal : **pieds creux, plats, valgus, varus**.

3 Milieu d'appui : Le pied supporte entièrement le poids du corps, tandis que l'autre jambe amorce son mouvement vers l'avant.

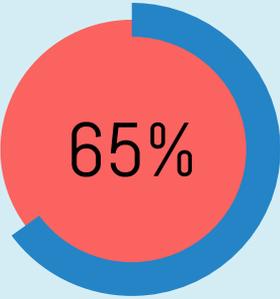
Des douleurs **plantaires** peuvent apparaître s'il existe un trouble stato-dynamique.
ex : aponévrosite plantaire

4 Fin d'appui : Le talon commence à se détacher du sol, préparant la phase de propulsion.

5 Propulsion : L'avant-pied, principalement les orteils et la première tête métatarsienne, assurent l'impulsion nécessaire pour propulser le corps vers l'avant.

Nous pouvons retrouver des douleurs/déformations d'**avant pied** associées.
ex : griffes, Morton, Hallux valgus/rigidus

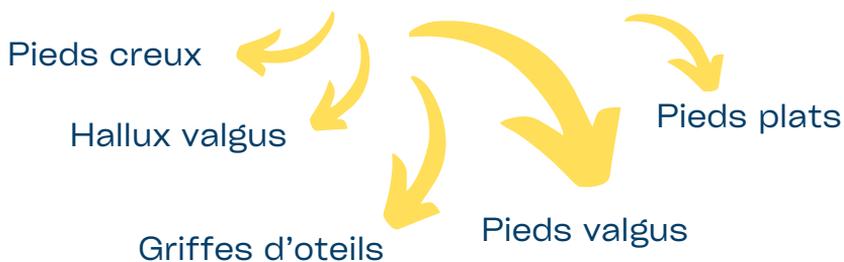




65%

**des Français
ont mal aux
pieds !**

DÉFORMATIONS DE PIED



DOULEURS PODALES





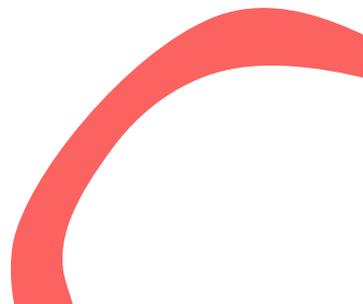
**APPROCHE HOLISTIQUE ET
GLOBALE
POUR LA PRISE EN CHARGE**

 **PODOLOGIE/POSTUROLOGIE**

 **FOOT CORE**

 **RÉFLEXES PRIMITIFS**

 **RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE**



PODOLOGIE POSTUROLOGIE

La podologie, c'est quoi ?

La podologie est une spécialité qui s'occupe de nos pieds... mais pas seulement !

En réalité, nos pieds jouent un rôle essentiel dans l'équilibre et le bon fonctionnement de tout notre corps. Le podologue observe la façon dont nous marchons, comment nos pieds s'appuient au sol, et comment cela peut influencer nos genoux, notre dos, ou même notre posture en général.

Grâce à un bilan complet, il peut repérer d'éventuels déséquilibres ou tensions, et proposer des solutions comme des semelles sur mesure pour soulager les douleurs, améliorer la posture ou aider à mieux bouger. La podologie s'adresse à tous : enfants, adultes, sportifs... car bien souvent, prendre soin de ses pieds, c'est aussi prendre soin de tout son corps !

Et la posturologie dans tout ça ?

La posturologie vient compléter cette approche en s'intéressant à l'ensemble des mécanismes qui régulent notre posture. Elle cherche à comprendre pourquoi certaines douleurs ou tensions reviennent, parfois loin de la zone douloureuse.

Notre équilibre dépend de plusieurs "capteurs" dans notre corps : les pieds bien sûr, mais aussi les yeux, l'oreille interne, la mâchoire... S'ils envoient des informations contradictoires au cerveau, cela peut entraîner des compensations, des déséquilibres ou de la fatigue.

Le posturologue analyse ces signaux pour identifier l'origine du trouble postural. En collaboration avec d'autres professionnels si besoin, il propose des solutions adaptées, comme des semelles de posture ou des exercices spécifiques, afin d'aider le corps à retrouver son bon équilibre.

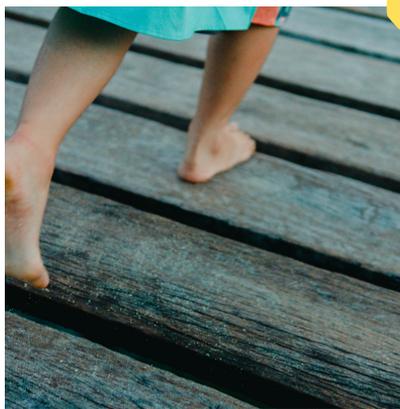
RÉFLEXES PRIMITIFS - BASE SOLIDE

Les réflexes primitifs sont des réponses automatiques du corps présentes dès la **naissance**. Certains de ces réflexes impliquent directement le pied et influencent le **développement moteur et postural**.



BABINSKI

Ce réflexe se manifeste par une extension des orteils lorsque la plante du pied est stimulée. Normalement intégré dans l'enfance, un réflexe de Babinski persistant peut provoquer des déséquilibres posturaux et des compensations musculaires.



AGRIPPEMENT PLANTAIRE

Le réflexe d'agrippement plantaire favorise la flexion des orteils. S'il reste actif au-delà du premier âge, il peut induire des tensions excessives dans le pied et perturber le déroulé naturel de la marche.

REFLEXOLOGIE - EXCELLENT ALLIÉ

La réflexologie plantaire est une technique manuelle qui repose sur la stimulation de zones réflexes situées sous le pied. Chaque zone est connectée au reste du corps.

En appliquant des pressions spécifiques sur ces points, il est possible de favoriser la circulation sanguine, d'améliorer l'équilibre énergétique, de réduire les tensions musculaires et de stimuler les capteurs sensoriels. Cette approche, complémentaire aux exercices de renforcement musculaire du pied, peut aider à libérer des blocages et à renforcer la connexion entre le pied et l'ensemble du corps.



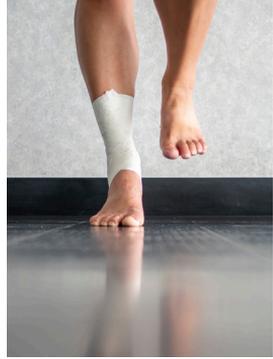
AMELIORATION DE LA POSTURE, L'ANCRAGE, L'EQUILIBRE, LA MOBILITÉ ET DIMINUTION DES DOULEURS

Comment ?

- ➔ Stimuler les capteurs podaux
- ➔ Muscler les pieds
- ➔ Travailler la proprioception
- ➔ Intégrer tes réflexes primitifs
- ➔ Activer tes récepteurs sensoriels
- ➔ Adapter le chaussage



4 CONSEILS POUR AMÉLIORER APPUIS ET POSTURE



1

La pince : Attrapez un tissu ou un petit objet avec les orteils pour activer les muscles profonds du pied.

2

Marche pieds nus : Marchez sur des surfaces variées (sable, herbe, sol irrégulier) pour stimuler la proprioception.

3

Équilibre sur une jambe : Tenez en équilibre sur un pied pendant 30 secondes pour renforcer les muscles stabilisateurs.

4

Mobilisation articulaire : Faites des rotations de cheville et des flexions/extensions des orteils pour améliorer la mobilité.



POUR CONCLURE

Le pied, en tant que **base** du corps, influence directement l'ensemble de la **posture** et du **bien-être** général.

Un déséquilibre au niveau des appuis peut générer des compensations corporelles entraînant douleurs chroniques, tensions musculaires et stress. Inversement, un défaut d'ancrage peut être une conséquence de ce qu'il se passe plus haut.

La podologie et la posturologie permettent de réaliser un diagnostique et un examen clinique complet.

La réflexologie plantaire, en agissant sur les zones réflexes du pied, permet de relâcher ces tensions et d'améliorer la circulation de l'énergie dans le corps.



POUR CONCLURE

Les réflexes primitifs jouent également un rôle fondamental dans cette dynamique. S'ils ne sont pas correctement intégrés, ils peuvent engendrer des schémas moteurs inadéquats et des tensions corporelles persistantes.

En travaillant sur leur réintégration à travers des stimulations spécifiques et des exercices adaptés, il est possible de restaurer un équilibre global, améliorant ainsi la posture, la coordination et le bien-être général.

De plus, un bon **ancrage** au sol et un **équilibre** stable influencent positivement l'état **émotionnel**, favorisant un sentiment de **sécurité** et de **sérénité**.

Prendre soin de ses appuis, c'est aussi prendre soin de son équilibre intérieur et global.



Le pied est la base de notre posture et joue un rôle essentiel dans notre équilibre et notre bien-être. Travailler sur son gainage et s'assurer de la bonne intégration des réflexes primitifs permet d'améliorer nos performances physiques, de prévenir les douleurs et d'optimiser notre alignement postural. Prenez soin de vos pieds, ils vous porteront toute votre vie !



J'espère que cet Ebook vous a plu.

Il est important d'adapter ces conseils à votre problématique et à vos capacités.

N'hésitez pas à consulter un professionnel de santé si vous avez des préoccupations ou des problèmes médicaux spécifiques.

Si vous voulez aller plus loin dans la prise en charge et l'accompagnement,

contactez-moi !



**Tiens-toi
Mieux !**

