Marchez vers le bien-être

Chronique : « Le corps en marche »
Michèle Kozina-Beaudet
Ostéopathe et entraîneur postural
Saison 2024 - 2025

Sommaire – 15 avril 2025

« Vos pieds, votre fondation : marcher commence par-là »

Quand on pense à la marche, on pense souvent au rythme, à la respiration, au plaisir de bouger ou d'observer le paysage… mais on oublie nos pieds. Pourtant, ce sont eux qui nous relient au sol à chaque pas. Ils sont notre base, notre fondation.

Et pourtant, on les prend souvent pour acquis. On les cache dans des chaussures, on les oublie, on les immobilise…. Et on les sollicite rarement de façon consciente. Mais ce sont eux qui amorcent le mouvement, qui transmettent les informations vers le reste du corps. Quand les pieds ne fonctionnent pas bien, c'est toute la posture qui en souffre — un peu comme une maison construite sur un sol instable.

Nos pieds sont des capteurs posturaux puissants, en lien constant avec notre cerveau. Ils l'informent sur l'état du sol, la position du corps, les ajustements à faire pour rester stable et mobile.

Mais quand ils sont affaiblis, rigides ou désorganisés, cette communication se brouille… et les déséquilibres apparaissent, parfois très loin du pied lui-même.

Je le constate toutes les semaines dans ma pratique. Des douleurs au genou, au bassin, au dos… qui trouvent leur origine dans un simple déséquilibre plantaire.
Car oui, si la base est instable, le reste de la structure finit par compenser — souvent au prix d'inconforts ou de tensions chroniques.

Je dirais que nous vivons dans une culture du "haut du corps" : la tête, les épaules, les bras, parfois les abdos… mais les pieds passent souvent inaperçus. On les regarde à peine, sauf en été, et on ne les sollicite presque jamais consciemment. Et pourtant, ils sont le premier point de contact avec le monde. Ils absorbent, s'adaptent, propulsent, informent… et soutiennent l'ensemble de notre structure.

Leur rôle est fondamental. Ils recueillent des informations sensorielles en continu, et ces signaux permettent au cerveau d'ajuster l'équilibre, la tension musculaire, l'orientation du corps dans l'espace.

Mais quand ce système est brouillé — parce que le pied est affaibli, rigide ou mal sollicité — la posture devient instable, et on y perd en coordination et en fluidité.

À vrai dire, nos pieds sont de petites merveilles d'ingénierie vivante.
Ils contiennent 26 os, 33 articulations, plus de 100 muscles, tendons et ligaments. … sans compter les milliers de terminaisons nerveuses. Ils sont dotés de trois arches principales – interne, externe et transverse — qui jouent un rôle de ressorts, d'amortisseurs et de stabilisateurs. Et grâce à leurs milliers de terminaisons nerveuses, ils participent activement à la proprioception — cette capacité à savoir où l'on est dans l'espace.

Si on les néglige, ça crée un effet domino. Un pied affaissé, trop rigide ou déformé, peut entraîner des douleurs au genou, un désalignement du bassin, ou une surcharge au niveau du dos ou du cou. Et tout commence… sous nos orteils !

J'en reviens à ma pratique. Des gens viennent pour des douleurs lombaires ou cervicales, et en explorant, on découvre que leurs appuis plantaires sont déséquilibrés. Par exemple, quelqu'un qui évite de poser le talon, ou qui transfère trop de poids sur une jambe, crée des compensations… et tout le corps s'adapte autour de ce déséquilibre.

Mon travail, c'est de remonter à la source du problème. Pourquoi l'appui plantaire est-il débalancé? Est-ce un problème au niveau du pied lui-même, ou une adaptation à un désalignement plus haut dans le corps ?

Parfois, c'est une instabilité du pied ou de la cheville. D'autres fois, c'est un déséquilibre plus haut, au niveau du bassin, de la cage thoracique ou même des épaules, qui modifie l'axe de gravité… et l'appui ne tombe plus au bon endroit.

Le corps est une unité fonctionnelle ; tout est lié. On ne peut pas parler de marche sans parler des appuis. C'est un peu comme vouloir jouer du piano avec des doigts engourdis. C'est pourquoi il est essentiel de réveiller les fonctions des pieds, et de les réintégrer dans une démarche posturale globale.

On commence par enlever ses souliers. Quand avez-vous marché pieds nus pour la dernière fois ? Je ne parle pas de deux pas dans la salle de bain, mais de vraiment sentir le sol sous vos pieds. La texture du bois, la fraîcheur de l'herbe, le grain du sable.

Marcher pieds nus, ce n'est pas seulement agréable. C'est une expérience sensorielle, posturale et neurologique. Nos pieds regorgent de terminaisons nerveuses qui informent notre cerveau en temps réel : texture, pression, équilibre…

Mais à force de les enfermer dans des chaussures rigides, ils s'endorment… et le système nerveux "désinvestit" cette zone.

Quand on enlève ses chaussures, le corps se réorganise différemment. On devient plus attentif à sa posture, on engage mieux les muscles stabilisateurs, on marche avec plus de présence.

Et les bienfaits sont nombreux :

- Stimulation de la proprioception : meilleure conscience corporelle.
- Renforcement des muscles de la voûte plantaire.
- Réduction des compensations posturales.
- Amélioration naturelle de l'équilibre et de la coordination.

Attention, il faut y aller progressivement. Il ne s'agit pas de courir pieds nus sur l'asphalte, mais d'y aller graduellement, avec curiosité.

Voici quelques conseils :

- Marchez pieds nus chez vous, quelques minutes par jour...
- Allez marcher dans un parc, dans l'herbe ou sur le sable.
- Variez les textures : bois, mousse, galets… votre système nerveux va adorer.
- Observez comment vos pieds travaillent, ou ne travaillent pas. Est-ce que votre pied se déroule du talon aux orteils ? Est-ce que vous repoussez le sol avec le gros orteil ? Commencez par 2-3 minutes. Puis 5. Puis 10.

Si vous avez des plaies, une neuropathie, un diabète mal contrôlé, ou une instabilité importante, mieux vaut consulter avant. Mais pour la majorité des gens, c'est non seulement possible, mais souhaitable.

Si vous voulez pousser plus loin l'expérience, je vous invite à faire ces gestes simples avec attention et présence :

- Faites rouler une balle sous la voûte plantaire, pour détendre les fascias et réveiller les capteurs sensoriels. Allez-y lentement, consciemment, un rayon à la fois. Visualisez une ligne entre chaque orteil et le centre du talon. Roulez la balle sous le pied, du gros orteil au talon, du talon au gros orteil. Puis du deuxième orteil au talon, du talon au deuxième orteil et ainsi de suite.
- Mobilisez vos orteils : essayer de les écarter, de les soulever, de les bouger un par un. Regardez vos orteils, cherchez à les allonger lorsque vous les soulevez ou les écartez. Utilisez vos doigts au besoin pour les guider dans le mouvement. Au début, c'est difficile mais si vous leur montrez le chemin ils finiront par y aller.
- Prenez conscience de vos appuis. En position debout, observez si le poids est bien réparti entre le talon, la base du gros orteil et celle du petit orteil. Déverrouillez les genoux. Corrigez si nécessaire pour que l'appui soit réparti entre ces trois points. Sentez vos appuis. Visualisez vos pieds comme des racines qui vous ancrent dans le sol. Prenez le temps de sentir le sol sous vos pieds.

En deux mots, prenez soin de vos pieds. Ils vous portent depuis toujours. Et ils peuvent vous mener très loin — un pas à la fois.

Osez enlever vos souliers.

Vos pieds vous en remercieront.