VA NU–PIEDS !

EN ROUTE VERS LE MINIMALISME

KATY BOWMAN

PRÉFACE D'ERWAN LE CORRE

RESSOURCES PRIMORDIALES

Traduction : Paul Landon
Illustrations : Jillian Nicol
Images de couverture : J. Jurgensen Photography, shutterstock.com
Relecture : Romain Allais

Nous remercions Agathe Fenaux pour sa relecture avisée.
Un grand merci à Guillaume Bonastre pour son aide à la traduction.

Imprimé par Jouve Print Services, à Mayenne (53)

Dépôt légal : 2° trimestre 2019
ISBN : 978-2-9517189-1-3

Whole Body Barefoot. Transitioning well to minimal footwear.
Copyright © 2015 Katy Bowman. ISBN : 978-0-9896539-8-5

Copyright © Katy Bowman 2015, First published by Propriometrics Press, www.propriometricspress.com, All rights reserved. Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency , LLC, USA.

Copyright © Éditions Ressources Primordiales, Caen, 2019, pour la version française.

Tous droits réservés, y compris droits de reproduction, en partie ou en totalité.

Éditions Ressources Primordiales
www.ressources-primordiales.fr
Tous droits réservés

À mes pieds, qui m'ont littéralement soutenue dans les bons et les mauvais moments, et qui m'ont permis d'arriver là où je suis aujourd'hui.

Complément au livre

La maison d'édition Ressources Primordiales a aussi pour but de vous présenter des ressources en lien avec les ouvrages que nous publions. C'est pourquoi vous trouverez sur notre site internet un complément à ce livre sous forme de vidéos, articles, émissions audio (podcasts)…

https://www.ressources-primordiales.fr

Vous trouverez également sur notre site, dans la section boutique, tout le matériel mentionné par Katy dans cet ouvrage : balles de massage, chaussettes « doigts de pied en éventail », briques de yoga en liège…

PRÉSENTATION PAR L'ÉDITEUR

LES LIVRES DE KATY BOWMAN, COMPRENDRE NOTRE NATURE !

Katy Bowman est une bio-mécanicienne, une spécialiste du corps humain et de sa « mécanique ». L'immense talent de Katy est d'expliquer de manière imagée, drôle et précise des concepts abscons de biomécanique humaine, mais surtout de montrer comment appliquer ces connaissances à notre quotidien. Elle est l'auteure, devenue très populaire aux États-Unis, d'un blog, d'un podcast, de DVD et de livres dont les sujets de prédilection sont : mouvement et exercice, le périnée, la femme enceinte, la santé, la nature, la douleur, la marche, l'alignement postural, le fonctionnement humain, l'anatomie et la physiologie, le corps dans la société, les enfants…

C'est vers 2014 que je me suis mis à dévorer toutes les informations publiées par Katy… non sans conséquences ! En effet, lire et écouter Katy pour mieux comprendre notre nature humaine ne laisse

pas indemne. J'ai appris à regarder le monde qui m'entoure différemment et… je me suis débarrassé tour à tour des chaises, fauteuils, bureaux, tables, puis de mes chaussures et enfin de mon lit et matelas ; et je marche tous les jours. Je fais moins d'exercices et plus de mouvements, je cherche à répartir tout au long de ma journée des « vitamines de mouvement » (expression chère à Katy) au lieu de les engloutir d'un coup lors d'un seul repas/séance de sport. Katy aime pousser la métaphore plus loin en disant : « Vous ne pouvez pas mal manger toute la journée en pensant qu'un repas sain plus tard rattrapera le coup ; de la même manière vous ne pouvez pas rester sédentaire toute la journée en pensant qu'une séance d'exercices le soir rattrapera le coup. Répartissons donc nos vitamines alimentaires et motrices tout au long de notre journée et de notre vie ».

Katy à écrit de nombreux livres sur le corps humain, sa biomécanique, sa nature, le mouvement, la santé… des sujets qui nous passionnent à Ressources Primordiales et qui guident nos choix éditoriaux. Alors pourquoi publier un livre sur les pieds et la marche plutôt qu'un autre des ouvrages de Katy ? Parce que prendre soin de ses pieds, c'est prendre soin de nos fondations et donc de la globalité de notre être. Le titre original de cet ouvrage est *Whole Body Barefoot* soit littéralement *Pieds-nus avec tout son corps* et, en effet, comme ce livre vous le fera comprendre, de nombreux problèmes de posture, de douleurs, de santé proviennent de nos pieds et de la manière dont nous les traitons (sans parler du nombre de gens qui souffrent des pieds en eux-mêmes). Les conseils, explications et exercices présentés dans *Va nu-pieds !* sont inestimables et salutaires dans notre monde hyper-connecté virtuel et hypo-connecté à la nature. Avoir les pieds sur terre et aller comme un va nu-pieds, c'est la proposition audacieuse de ce livre. Pourquoi audacieuse ? Parce que nous

sommes dans une culture de la chaussure et que si l'on cherche à en sortir un peu on est regardé bizarrement, on semble anormal. Ça n'est pas normal aujourd'hui de ne pas porter des chaussures avec un talon, ça n'est pas normal de ne pas chercher à amortir nos pas par des semelles technologiques tout comme ça n'est pas normal de ne pas s'asseoir sur une chaise mais de s'accroupir, et surtout c'est FOU de marcher pieds-nus ou en chaussures minimalistes. Soyez sûrs que l'on va vous mettre en garde contre les multiples dangers qui vous attendent si vous vous débarrassez de vos chaussures conventionnelles. Heureusement, munis de ce livre vous pourrez échapper à tous les écueils liés à la marche minimaliste et vous comprendrez l'importance scientifique qui est derrière tout cela, car ne nous y trompons pas : derrière sa simplicité et son humour, Katy est une scientifique de haute volée et respectée comme tel aux États-Unis.

Chers sœurs et frères Homo sapiens bipèdes, je vous souhaite de marcher avec tous nos cousins Homo Pieds-nus sur la Terre sacrée[1]*, et préparez-vous à être remarqué et questionné, mais surtout à vous sentir bien dans votre démarche, dans votre corps, dans votre posture et dans votre façon d'aller (d'être) !*

Paul Landon, juin 2019
Fondateur des éditions Ressources Primordiales
Directeur du Centre de Formation le Plaisir d'Apprendre
Créateur de l'approche Intégration Motrice Primordiale

1 Référence au recueil *Pieds nus sur la terre sacrée,* qui rassemble des textes appartenant au patrimoine oral ou écrit des Indiens d'Amérique du Nord.

PRÉFACE

Le mouvement est la base de notre vie. Il s'agit d'une nécessité biologique au fondement de niveaux élevés de santé, d'énergie, de bien-être, de résilience, et également de bonheur et de créativité. J'ai passé toute ma vie à enseigner le mouvement naturel et efficace. Étudiant en histoire de l'éducation physique et sportive, j'ai découvert qu'il y avait un fossé entre notre activité physique contemporaine, ou plutôt son absence, et la manière dont les humains avaient l'habitude de se déplacer dans les environnements sauvages. Nous sommes à nos ancêtres ce que les chihuahuas sont aux loups : nous ne sommes ni forts ni aptes physiquement, et notre manque de capacité physique n'est même plus gênant.

La plupart d'entre nous ne savent pas grimper aux arbres, courir habilement sur des terrains difficiles, porter une charge lourde sur de longues distances ou même sauter par-dessus un fossé. La manière dont nous nous entraînons et nous conditionnons dans les salles de sport modernes est restrictive, souvent façonnée par des machines ou basée sur l'isolation musculaire. Elle est mécanique, répétitive et tout simplement peu efficace. Afin de préparer nos corps et de vivre pleinement nos vies, j'ai la conviction que nous avons besoin de programmes basés sur des mouvements fonctionnels et pratiques, des mouvements qui s'appliquent à des tâches et à des défis réels.

Avec cet objectif et cette méthode en tête, j'ai créé MovNat, une école d'aptitude physique basée sur les mouvements naturels : les activités de locomotion (marcher, courir, rester en équilibre, ramper, sauter, grimper et nager), les activités de manipulation (soulever, transporter, jeter ou attraper) et les activités de défense telles que les frappes et le combat libre. Les principes essentiels des mouvements naturels sont la faisabilité et l'adaptabilité : la faisabilité, car les mouvements sont utiles dans la vie réelle de manière tangible et directe ; et l'adaptabilité, car la diversité des demandes environnementales et situationnelles exige de la flexibilité.

Tous les jours, nos entraîneurs certifiés enseignent à des individus comment reconditionner leur corps à l'aide de mouvements naturels et utiles qui amélioreront non seulement leur expérience physique du monde, mais également leur vie mentale, émotionnelle et spirituelle. Car, ne vous y trompez pas, ce ne sont pas seulement nos corps qui souffrent de notre manque culturel de mouvements ; nos cerveaux, nos cœurs et nos vies tout entiers en pâtissent. Les mouvements naturels et réels sont synonymes de liberté. Or, nous sommes aujourd'hui comme des animaux en cage.

Si les mouvements sont vraiment le fondement de la vie, alors leur base réside tout en bas, aux pieds. Nous sommes des animaux bipèdes et, bien que nos capacités motrices soient polyvalentes, nous nous déplaçons le plus souvent avec nos pieds. Naturellement, pour faire des mouvements sains et efficaces, nos pieds doivent fonctionner de façon saine et efficace !

Les pieds recèlent, comme le reste de notre corps, un potentiel incroyable et inexploité. Mes pieds, nus, grâce à un entraînement constant, m'emmènent en haut des collines, dans les arbres, le long de berges abruptes et dans les champs. Je sens la terre, les pierres, l'écorce, le sable et l'eau avec mes pieds. Je peux sentir l'herbe fraîche le matin et la chaleur des rayons du soleil sur les rochers quand celui-ci se couche.

Mais la plupart d'entre nous ont mis leurs pieds en cage avec le reste de leurs corps ; nos parents ont enfermé nos pieds dans des chaussures dès que nous avons su marcher. Des chaussures spéciales pour la course, pour l'école, pour la danse et pour presque tous les sports ; il y en a même pour la maison ! À cause de notre culture de la chaussure, nombre d'individus n'ont pas l'opportunité de ressentir l'éventail incroyable d'informations sensorielles que le monde a à offrir aux pieds nus. De même, ils ne se rendent pas compte de la force et de la flexibilité que leurs pieds détiennent. Même si nous marchions pieds nus, nous ne réaliserions pas leur potentiel car les surfaces sur lesquelles nous évoluons au quotidien sont plates, prédictibles, non difficiles… En résumé, non naturelles.

Vous ne pouvez pas avoir de mouvements naturels efficaces dans tout le corps si vos pieds ne peuvent pas bouger naturellement ou de manière fonctionnelle. Vous ne pouvez pas forcer des pieds qui ont été en cage depuis la naissance à devenir spontanément fonctionnels, surtout sur des terrains naturels irréguliers. Tout comme mes étudiants n'arrivent pas forcément à se déplacer avec efficacité dès qu'ils courent, sautent ou grimpent, nous ne pouvons pas nous attendre à ce que nos pieds redeviennent en bonne santé du jour au lendemain, simplement en enlevant nos chaussures. MovNat est méthodique et progressif, se concentrant sur la bonne exécution pour des performances et une santé accrues, et il en va de même pour le travail de Katy Bowman dans *Va nu-pieds !* En suivant son programme pour établir les fondations motrices naturelles de vos pieds, vous pourrez les libérer et vous diriger vers l'excellence que votre corps et votre vie méritent, pas à pas.

Erwan Le Corre

Créateur de MovNat et auteur de *The Practice of Natural Movement : Reclaim Power, Health, and Freedom* (La pratique du mouvement naturel : renouer avec la puissance, la santé et la liberté).

INTRODUCTION

Je suis sûre que la plupart des gens s'attendent à ce qu'un livre sur les chaussures minimalistes, écrit par l'auteure de nombreux livres sur le mouvements naturel et la santé des pieds, tienne ce genre de discours : « Les chaussures minimalistes sont incroyables. Nous devrions tous en porter, tout le temps, et nous serions en meilleure santé. Fin. »

Surprise ! Vous ne trouverez pas de recommandation aussi grossière ici. D'ailleurs, j'écris ce livre car l'inverse pourrait être vrai : un passage imprudent à la chaussure minimaliste pourrait engendrer des blessures et renforcer une pathologie existante. Vous vous doutez que je suis une grande fan des chaussures minimalistes et je pense effectivement que nous devrions tous tendre à débarrasser

nos placards des chaussures conventionnelles. Cependant, pour se chausser de façon minimaliste sans créer de problèmes ou en aggraver, le plus important est d'avancer… un pas après l'autre.

Nous avons tous une vie bien remplie et nous aimons les recettes toutes faites. Aujourd'hui, les conseils de santé sont réduits à des étapes simplistes : cinq aliments/cinq exercices/cinq minutes par jour. On retrouve ces listes partout dans les magazines ou sur Internet. Elles conduisent à ignorer des recommandations physiologiques importantes. On m'a demandé de créer ce genre de listes à maintes reprises et j'en ai fait ! Malheureusement, en dépit de leur utilité initiale, les solutions « clés en main » négligent souvent le travail nécessaire pour obtenir des changements de santé réels. Dans le cas de la tendance actuelle au sujet des chaussures minimalistes, de nombreuses personnes ont sauté le pas sans aucune transition et ont subit une inévitable déception : ces chaussures « n'ont pas fonctionné comme prévu »…

Les chaussures minimalistes, avec leurs prétentions explicites ou implicites liées à la santé, font l'objet de controverses. En l'absence de données sur les porteurs à long terme de chaussures sans amorti ni soutien, de nombreux professionnels de santé s'inquiètent de blessures

PERSPECTIVES MINIMALISTES

J'ai un collègue biochimiste, partisan des chaussures minimalistes et de la marche pieds nus. Sa définition de la chaussure minimaliste est bien différente de la mienne parce qu'il a tendance à prendre en compte le point de vue environnemental bactérien et fongique. Il pourrait ainsi catégoriser les tongs de minimalistes car elles sont ouvertes. La morale de l'histoire est que nous avons tous un cadre de référence différent. Lorsque vous faites des recherches, tenez compte à la fois de ce que vous espérez obtenir des chaussures minimalistes et de la formation de la personne que vous écoutez.

musculaires des pieds représentent 25 % du nombre total des muscles de votre corps. Le mécanisme complexe des pieds joue un rôle crucial non seulement dans la démarche et la stabilisation des chevilles, mais également dans l'équilibre, la transmission nerveuse et la circulation cardiovasculaire de l'ensemble du corps. Vos chaussures vous affectent bien plus que votre tenue vestimentaire : elles circonscrivent votre santé. Les chaussures que vous portez quotidiennement au travail constituent la (mauvaise) condition de votre bien-être.

J'ai déjà écrit un livre entier sur les pieds, les douleurs de pieds et les effets des chaussures (*Every Woman's Guide to Foot Pain Relief : The New Science of Healthy Feet* – Guide féminin de la libération des douleurs de pieds : une nouvelle science pour des pieds sains). C'est un guide sur les pieds destiné à tous. Les questions les plus courantes que les gens me posent après avoir lu le livre, concernent les recommandations de chaussures. Elles sont du type : « Je comprends ce que vous dites sur les chaussures, les pieds et l'alignement en général, mais j'ai une pathologie spécifique du pied. Donc, que dois-je faire spécifiquement ? » Notre culture médicale, basée sur les ordonnances, nous fait penser que nous avons tous besoin d'un remède différent à nos maux, que ce qui fonctionne pour la plupart des pieds ne fonctionnera certainement pas pour les nôtres en raison de nos problèmes particuliers. Ce que nous ne comprenons pas, c'est que la quasi-totalité de ces maux provient d'un problème culturel : une base de mouvements nous manque à tous, et nos corps réagissent de diverses manières à cette absence. Une fois que nous rétablissons le mouvement dans nos vies, le corps retrouve son équilibre (son homéostasie), éliminant des problèmes qui nous semblaient uniques.

Supposons que votre consommation d'eau soit d'une tasse par jour. Votre carence en eau vous mènera à terme à la constipation,

et vous achèterez donc mon livre intitulé *Soignez vos maux avec l'eau* (que je n'ai évidemment jamais écrit puisque je ne suis pas experte en consommation d'eau !). Vous le feuilletterez rapidement, cherchant le paragraphe où je parle spécifiquement de votre problème de constipation et de la quantité d'eau que vous devez boire pour résoudre votre problème.

Partons du principe que je passe la première moitié du livre à expliquer les raisons pour lesquelles le corps humain a besoin de onze tasses par jour pour rester hydraté, et ainsi fonctionner correctement. En faisant cela, je dis à tous les lecteurs ce qu'ils doivent exactement faire pour aller mieux. Pour que cela s'applique à votre cas, tout ce que vous avez à faire est de compléter la quantité d'eau que vous buviez jusqu'à présent. Et paf ! Vous avez votre prescription personnelle (buvez dix tasses d'eau de plus par jour). Ai-je vraiment besoin d'écrire : Si vous buvez deux tasses par jour, ajoutez-en neuf, ou : Si vous êtes constipé, vous avez besoin de boire onze tasses d'eau par jour ?

En outre, il est très peu probable que notre état de santé découle d'un seul paramètre. Chacun de nous peut être considéré comme une sphère physique d'habitudes, d'environnements et de scénarios. L'eau que vous buvez n'est qu'un seul paramètre… Ce qui signifie que la constipation n'est pas causée par le fait que vous ne consommiez qu'une seule tasse d'eau ; certaines personnes sont constipées même en buvant six ou huit tasses d'eau par jour ! Il est impossible d'écrire un livre qui s'adresse directement aux problèmes spécifiques des gens sans leur donner un cadre basé sur les fondamentaux biologiques. Peut-être que votre eau est pleine de microbes, et que ce n'est pas la quantité qu'il vous faut ajuster, mais la qualité. Encore une fois, mon faux livre couvre les bases de la consommation d'eau, mais il n'aborde pas toutes les variables de la vie de chacun des lecteurs.

Ne feuilletez pas cet ouvrage, celui que vous tenez vraiment entre les mains cette fois, en cherchant une section sur la fasciite plantaire (aponévrosite plantaire) ou les oignons ! Ce livre en entier vous concerne, tous les livres que j'ai écrit vous concernent, parce que vous avez un corps et que mon travail traite des mouvements essentiels requis pour que les corps humains soient en bonne santé et épanouis. Vous souhaitez savoir quelles habitudes modifier, quels exercices faire et quelles notions apprendre en ce qui concerne vos pieds ? Vous devez lire, apprendre et mettre en application tout le contenu de ce livre, point final !

Eh non, il ne s'agissait pas du point final, désolée ! Avant de terminer cette introduction, qui n'est vraiment qu'un point de départ, je me dois de préciser ceci : les chaussures sont merveilleuses à bien des égards. Les humains portent des accessoires couvrant leurs pieds depuis des lustres, avec de grands résultats. La protection qu'ils apportent contre le froid nous a permis de migrer dans des régions où les conditions météorologiques ne nous sont pas favorables toute l'année. Les semelles protectrices nous ont évité des blessures susceptibles d'entraver nos mouvements. Mais, à chaque fois que nous utilisons la technologie (oui, les chaussures font partie de la technologie), nous payons une taxe biologique. Or, en portant des chaussures, nous la payons non seulement avec nos pieds, mais aussi avec notre corps tout entier. Ainsi, faire la transition vers des chaussures minimalistes n'est pas seulement nécessaire pour diminuer les maladies des pieds. Nos corps ne peuvent pas fonctionner de manière optimale si nos pieds ne sont pas en bon état. Nous devons donc cesser de sous-traiter le travail de notre corps à des objets inanimés. Le passage aux chaussures minimalistes est un mouvement qui tend vers un corps plus fort, ce qui en retour constitue… un pas en avant vers la santé du corps tout entier !

De manière similaire, les chaussures conventionnelles ne peuvent pas être réduites à un seul problème, car chaque aspect d'une chaussure a une action différente sur le corps. Chaque caractéristique d'une chaussure change l'entrée (*input*) sensorielle créée par le mouvement. Dans certains cas, la suppression de ces « entrées » (un clou ou un bout de verre) est la bienvenue. Dans d'autres cas, leur réduction, comme les sensations nerveuses du pied, n'est pas bénéfique, surtout lorsque cette réduction se fait sur toute une vie. Les tissus s'atrophient et meurent en l'absence d'informations nouvelles.

En général, les chaussures conventionnelles sont plus étroites que le pied dans sa forme normale, elles ont un talon plus élevé et présentent une semelle épaisse et rigide. Les chaussures peuvent presser les orteils les uns contre les autres, ce qui affaiblit la musculature du pied, et par conséquent la santé des nerfs. Les talons élevés empêchent de nombreuses articulations d'atteindre une complète amplitude de mouvement, ce qui crée en retour au niveau des hanches et des genoux des micro-mouvements répétitifs. Et, puisque toutes les parties de votre corps sont connectées, votre bassin et votre colonne vertébrale doivent constamment s'ajuster afin que vous vous teniez droit lorsque vous marchez, notamment en descente (comme vous portez des chaussures avec des talons, vos orteils sont en dessous du niveau des chevilles) ou sur un sol plat. Ne vous méprenez pas, ajuster votre corps pour marcher en descente n'est pas un problème, c'est l'une des raisons pour lesquelles vous avez tant d'articulations. Mais comprenez qu'à cause des talons, c'est comme si vous aviez marché en descente à chaque pas de votre vie ou presque, ce qui a forcé votre corps à ajuster non seulement sa position, mais également sa répartition de masse et son système de pression. Tout cela pour faire face à la

J'ai donné cours à des milliers de personnes sur leur corps, et je commence toujours par les pieds. Non pas parce que je suis fétichiste des pieds, mais parce que comme vous, je suis pressée par le temps. J'adorerais que les gens prennent du temps dans leur vie pour étudier le fonctionnement du corps et mettre en œuvre ce dont ils ont besoin pour que leur corps fonctionne de manière optimale, mais je suis réaliste. Nous sommes toujours occupés et nous devons prioriser de nombreuses nécessités dans nos vies. C'est pour cela que je commence par les pieds. Nous porterons presque tous quelque chose aux pieds durant tous les jours de notre vie. Ne devrions-nous donc pas faire en sorte que la multitude des parties nous composant se sentent bien ?

PIEDS ÉCARTÉS D'UNE LARGEUR DE BASSIN

· Alignez le centre de l'avant de vos chevilles avec les proéminences osseuses à l'avant de votre bassin.

RAMENEZ LES HANCHES VERS L'ARRIÈRE

· Ramenez vos hanches vers l'arrière afin qu'elles soient directement au-dessus des genoux et des chevilles.

RENFORCEMENT DES MUSCLES EXTRINSÈQUES DU PIED

ÉQUILIBRE SUR UNE JAMBE

- Tenez-vous debout sur la jambe gauche avec le genou tendu et pliez le genou droit pour décoller légèrement le pied droit du sol.
- Gardez la cheville stable, les bras le long du corps et le pied pointant vers l'avant (avec le creux des genoux « regardant » vers l'arrière, une fois que vous serez plus expérimenté).
- Maintenez cette position pendant une minute de chaque côté, trois fois de suite.

ANNEXES

ADRESSES

Dans la version originale du livre, Katy insère ici 10 pages de liens de sites en anglais que nous n'avons pas jugés utile de mettre dans la version française sauf dans le cas où il existe une version française du lien (ci-après). Cependant nous vous proposons sur notre site internet de retrouver cette liste :

https://www.ressources-primordiales.fr/va-nus-pieds-liens-katy-bowman/

UNE NOTE SUR LES CHAUSSURES MINIMALISTES :

Vous trouverez ci-dessous une liste de chaussures minimalistes/de transition. J'ai porté certaines d'entre elles. De même, des amis et des proches en ont porté et m'ont recommandé certains modèles. Enfin, le reste provient de recommandations de mes lecteurs.

De toutes les caractéristiques « minimalistes », je me suis rendu compte que les chaussures sans talon sont les plus faciles à trouver. Bien que les chaussures minimalistes aient tendance à avoir plus d'espace à la pointe que les chaussures conventionnelles, de nombreux styles minimalistes ont quand même des pointes étroites comparées à la place que vos orteils finiront par prendre.

Une bonne astuce pour choisir une pointe appropriée consiste à tracer le contour de vos pieds nus (orteils écartés) sur une feuille de papier, puis de placer la chaussure sur le dessin pour voir la différence. Voilà une façon de voir les restrictions potentielles que votre chaussure pourrait imposer à l'écartement de vos orteils.

Au moment de choisir des chaussures, sachez que le choix de la pointure n'est pas aussi facile que ça en a l'air. Essayez de nombreuses chaussures pour vous faire une idée de ce dont vous avez besoin exactement. Sachez qu'à mesure que vous ferez vos exercices correctifs et que vous modifierez vos habitudes, la taille et la forme de vos

pieds changeront. Ce qui est bien pour vous cette semaine pourrait ne plus être adapté dans un an. Une autre bonne astuce pour acheter des chaussures : si vous avez prévu de courir ou de marcher avec elles, essayez-les après une marche ou une course, ou bien à la fin de la journée, lorsque vos pieds sont plus larges. En outre, si des chaussures ne vous vont pas, vous pouvez avoir besoin d'un style différent ou d'une taille différente. Trouver des chaussures confortables dès le départ vous fera économiser de l'argent, du temps, et surtout des douleurs aux pieds à long terme.

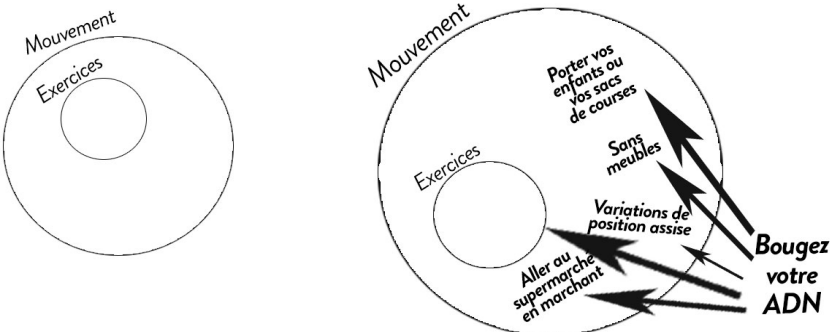
Avec le nombre de nouvelles entreprises qui fleurissent en permanence, la liste suivante est loin d'être exhaustive. Attention, certaines des entreprises listées (voir le site internet) vendent également des chaussures conventionnelles, soyez donc vigilants !

Entre autres chaussures que recommande Katy nous pouvons trouver en France les marques Merrell, Vibram 5 fingers, Vivobarefoot, XeroShoes… Le site le plus complet étant celui de https://www.commepiedsnus.com/ (Ils disposent également de boutiques physiques à Paris).

Nous vous recommandons les Skinners, summum du minimalisme, qui n'existaient pas au moment de la rédaction de cet ouvrage et qui sont disponibles sur notre site www.ressources-primordiales.fr.

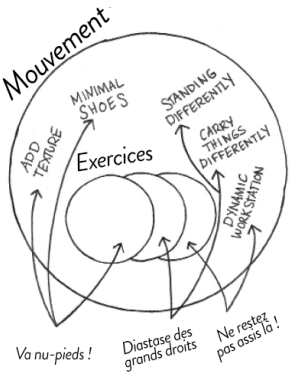
QUEL LIVRE ENSUITE (EN ANGLAIS)?

Mon livre *Move Your DNA* (Bougez-vous l'ADN !) traite principalement des différences exercices et mouvements. Il explique comment étendre les mouvements-exercices à des parties de votre corps qui sont fréquemment sous-utilisées et de quelle manière bouger durant vos heures de non-exercice. Pour présenter ce livre, rien ne vaut quelques diagrammes.



- Porter vos enfants ou vos sacs de courses
- Supprimer les meubles
- Variations de position assise
- Aller au supermarché en marchant
- Bougez votre ADN

J'ai écrit les livres suivants en appliquant les principes décrits dans *Move Your DNA* à des parties spécifiques de votre corps et de votre vie pour vous aider à augmenter vos mouvements (et non exercices) et à étendre les mouvements-exercices que vous faites actuellement.



- *Don't Just Sit There* (Ne restez pas assis là !) offre davantage d'informations sur la manière de bouger votre ADN dans un bureau traditionnel. Non, vous n'avez pas besoin de quitter votre travail pour bouger davantage ; vous avez simplement besoin de penser (et donc de bouger) différemment.
- *Diastasis Recti* est un livre qui se focalise sur le renforcement de vos abdominaux Pour ceux qui ne le savent pas, le terme *diastasis recti* (diastase des grands droits en français), décrit une séparation anormale des muscles abdominaux. Il traite des problèmes dans tout le corps qui peuvent contribuer à des abdominaux faibles et fournit des exercices ainsi que des changements de mode de vie qui aident à récupérer de la force et un bon fonctionnement.
- *Simple Steps to Foot Pain Relief* (Étapes simples pour libérer les douleurs des pieds) et *Va nu-pieds !* sont tous deux des versions de ce que j'appellerais « Bougez votre ADN, y compris vos pieds ». *Simple Steps* est moins technique et plus adapté au grand public que *Va nu-pieds !*
- *Dynamic Aging* (Vieillir dynamiquement) s'adresse aux lecteurs du troisième âge. Co-écrit avec quatre septuagénaires, ce livre est plein d'exercices simples, mais efficaces, qui ont aidé des femmes à escalader des montagnes, à vivre de manière indépendante et à éviter des opérations chirurgicales. Il est imprimé avec une police et des images plus grandes que mes autres livres.
- *Movement Matters* (L'importance du mouvement) offre une vision plus large du mouvement. Il explore comment tous les mouvements étaient à l'origine des mouvements de non-exercice. Il décrit également comment notre manque de mouvement et comment chacun de

nos mouvements affectent notre société et le monde qui nous entoure. Si vous cherchez à sortir du mode de vie sédentaire, ce livre est crucial pour comprendre la culture sédentaire.

- *Alignment Matters* (L'importance de l'alignement) est un recueil des cinq premières années de mon blog (désormais fermé), *Katy Says*. Il s'agit d'articles courts, accessibles et souvent très drôles sur l'alignement. Je suis toujours ravie d'apprendre que ce livre demeure l'un des favoris pour sa lisibilité et sa vaste introduction à mes premiers travaux.

POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE EN ANGLAIS

RÉSEAUX SOCIAUX :

Je fournis sur mes comptes de réseaux sociaux des informations régulières, souvent visuelles, sur la vie riche en mouvements :

- instagram.com/nutritiousmovement
- twitter.com/nutritiousmvmnt
- facebook.com/nutritiousmovement

MON PODCAST

Rendez-vous sur mon site : www.nutritiousmovement.com, où vous trouverez également des transcriptions de ce podcast.

VIDÉOS/COURS D'EXERCICE :

Visitez nutritiousmovement.com pour en apprendre davantage sur les cours en direct et en vidéo que je donne, ainsi que sur mes DVD d'exercice et mes cours téléchargeables.

BIBLIOGRAPHIE

- Arnadottir, S., and V. Mercer. 2000. Effects of footwear on measurements of balance and gait in women between the ages of 65 and 93 years. *Physical Therapy* 80 (1) : 17-27.
- Barnett, C. 1962. The normal orientation of the human hallux and the effect of footwear. *Journal of Anatomy* 96 (Part 4) : 489-94.1.
- Barnicot, N.A. 1955. The position of the hallux in West Africans. *Journal of Anatomy* 89 (Part 3) : 355–61.
- Bendix, T., S. Sorensen, and K. Klausen. 1984. Lumbar curve, trunk muscles, and line of gravity with different heel heights. *Spine* 9 (2) : 223-27.
- Bergmann, G., H. Kniggendorf, F. Graichen, and A. Rohlmann. 1995. Influence of shoes and heel strike on the loading of the hip joint. *Journal of Biomechanics* 28 (7) : 817-27.
- Birn-Jeffery, A.V., and T.E. Higham. 2014. The scaling of uphill and downhill locomotion in legged animals. *Integrative and Comparative Biology*. [Epub ahead of print]
- Carl, T., S. Barrett. 2008. Computerized analysis of plantar pressure variation in flip-flops, athletic shoes, and bare feet. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 98 (5) : 374-78.
- Carpenter, K.J. 2012. The discovery of vitamin C. Annals of *Nutrition and Metabolism* 61(3) : 259-64.
- Chevalier, Gaétan, S. T. Sinatra, J. L. Oschman, K. Sokal, and P. Sokal. 2012. Earthing : health implications of reconnecting the human body to the Earth's surface electrons. *Journal of Environmental and Public Health*, Article ID 291541 : 1-8.
- Cho, N.H., S. Kim, D.J. Kwon, and H.A. Kim. 2009. The prevalence of hallux valgus and its association with foot pain and function in a rural Korean community. *Journal of Bone and Joint Surgery*—British Volume 91 (4) : 494-98.
- Crockett, H., B. Gross, K. Wilk, M. Schwartz, J. Reed, J. O'Mara J. Andrews. 2000. Osseous adaptation and range of motion at the glenohumeral joint in professional baseball. *The American Journal of Sports Medicine* 30 (1) : 20-26.

- Csapo, R., C. Maganaris, O. Seynnes, and M. Narici. 2010. On muscle, tendon and high heels. *Journal of Experimental Biology* 213 : 2582-88.
- Daoût, K., T. Pataky, D. De Clercq, and P. Aerts. 2009. The effects of habitual footwear use : foot shape and function in native barefoot walkers. *Footwear Science* 1 (2) : 81-94.
- Dawson, J., M. Thorogood, S. Marks, E. Juszczak, C. Dodd, G. Lavis, and R. Fitzpatrick. 2002. The prevalence of foot problems in older women : a cause for concern. *Journal of Public Health* 24 (2) : 77-84.
- De Lateur, B., R. Giaconi, K. Questad, M. Ko, and J. Lehmann. 1991. Footwear and posture : compensatory strategies for heel height. *American Journal of Physical Medicine Rehabilitation* 70 (5) : 246-54.
- De Wit, B., D. De Clercq, and P. Aerts. 2000. Biomechanical analysis of the stance phase during barefoot and shod running. *Journal of Biomechanics* 33 (3) : 269-78.
- Eisenhardt, J., D. Cook, I. Pregler, and H. Foehl. 1996. Changes in temporal gait characteristics and pressure distribution for bare feet versus various heel heights. *Gait and Posture* 4 (4) : 280-86.
- Esenyel, M., K. Walsh, J. Walden, A. Gitter. 2003. Kinetics of high-heeled gait. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 93 (1) : 27-32.
- Fanchiang, Hsin-chen and Geil, Mark D. 2014. The effects of walking surface and vi-bration on the gait pattern and vibration perception threshold of typically developing children and children with idiopathic toe walking. Dissertation, Georgia State University.
- Frey, C., F. Thompson, J. Smith, M. Sanders, and H. Horstman. 1993. American Orthopedic Foot and Ankle Society women's shoe survey. *Foot and Ankle* 14 (2) : 78-81.
- Fulkerson, J., E. Arendt, L. Griffin, J. Garrick. 2002. Anterior knee pain in females. *Clinical Orthopedics & Related Research* 372 (March) : 69-73.
- Gabell, A., M. Simons, U. Nayak. 1985. Falls in the healthy elderly : predisposing causes. *Ergonomics* 28 (7) : 965-75.
- Gefen, A., M. Megido-Ravid, Y. Itzchak, and M. Arcan. 2001. Analysis of muscular fatigue and foot stability during high-heeled gait. *Gait and Posture* 15 (1) : 56-63.

- Giuliani, Jeffrey ; B. Masini, C. Alitz, B. D. Owens. 2011. Barefoot-simulating footwear associated with metatarsal stress injury in two runners. *Healio Orthopedics* 34 (7) : e320-e323).
- Gottschalk F., J. Sallis, P. Beighton, and L. Solomon. 1980. A comparison of the prevalence of hallux valgus in three South African populations. *South African Medical Journal* 57 (10) : 355-57.
- Hill, C., T. Gill, H. Menz, and A. Taylor. 2008. Prevalence and correlates of foot pain in a population-based study : the North West Adelaide health study. *Journal of Foot and Ankle Research*, July 28, 2008.
- Jenkins, D. W. and D. J. Cauthon. 2011. Barefoot running claims and controversies. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 101 (3) : 231-246.
- Kerrigan, D., J. Johansson, M. Bryant, J. Boxer, U. Croce, and P. Riley. 2005. Moderate-heeled shoes and knee joint torques relevant to the development and progression of knee osteoarthritis. *Physical Medicine and Rehabilitation* 86 (5) : 871-75.
- Kerrigan, D., J. Lelas, and M. Karvosky. 2001. Women's shoes and knee osteoarthritis. *The Lancet* 357 (9262) : 1097-98.
- Kerrigan, D., M. Todd, and P. Riley. 1998. Knee osteoarthritis and high-heeled shoes. *The Lancet* 351 (9113) : 1399-1401.
- Kirby, K. A. 2001. Subtalar joint axis location and rotational equilibrium theory of foot function. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 91 (9) : 465-487.
- Lee, C., E. Jeong, and A. Freivalds. 2001. Biomechanical effects of wearing high-heeled shoes. *International Journal of Industrial Ergonomics* 28 (6) : 321-26.
- Lieberman, Daniel E., M. Venkadesan, W.A. Werbel, A. I. Daoud, S. D'Andrea, I.S. Davis, R. Ojiambo Mang'Eni & Y. Pitsiladis. 2010. Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. *Nature* 463 : 531-535.
- Maclennan, R. 1966. Prevalence of hallux valgus in a neolithic New Guinea population. *The Lancet* 287 (7452) : 1398-1400.

- Martin, R. Bruce, Burr, David B., & Sharkey, Neil A. 1998. *Skeletal Tissue Mechanics*. New York : Springer-Verlag.
- McBride I., U. Wyss, T. Cooke, L. Murphy, J. Phillips, and S. Olney. 1991. First metatar-sophalangeal joint reaction forces during high-heel gait. *Foot and Ankle* 11 (5) : 282-88.
- Menz, H.B., and M.E. Morris. 2005. Footwear characteristics and foot problems in older people. *Gerontology* 51 (5) : 346-51.
- Menz, H.B., A. Tiedemann, M.M. Kwan, K. Plumb, and S.R. Lord. 2007. Foot pain in community-dwelling older people : an evaluation of the Manchester Foot Pain and Disability Index. *Rheumatology* (Oxford) 46 (2) : 375.
- Morgan, Christopher. 2008. Reconstructing prehistoric hunter-gatherer foraging radii : a case study from California's southern Sierra Nevada. *Journal of Archaeological Science* 35 (2) : 247-258.
- Mullaji A.B., A.K. Sharma, S.V. Marawar, A. F. Kohli. 2008. Tibial torsion in non-arthritic Indian adults : A computer tomography study of 100 limbs. *Indian Journal of Orthopaedics* 42 (3) : 309-13.
- Nigg, B. 2001. The role of impact forces and foot pronation : a new paradigm. *Clinical Journal of Sports Medicine* 11 (1) : 2-9.
- Nix, S., M. Smith, and B. Vicenzino. 2010. Prevalence of hallux valgus in the general population : a systematic review and meta-analysis. *Journal of Foot and Ankle Research* 3 (September 27) : 21.
- Nurse, M.A., et al. 2005. Changing the texture of footwear can alter gait patterns. *Journal of Electromyography and Kinesiology* 15 (5) : 496-506.
- Raichlen, D.A., B.M. Wood, A.D. Gordon, A.Z. Mabulla, F.W. Marlowe and H. Pontzer. 2014. Evidence of Levy walk foraging patterns in human hunter-gatherers. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111(2) : 728-33.
- Rao, U., and B. Joseph. 1992. The influence of footwear on the prevalence of flat foot. A survey of 2300 children. *The Journal of Bone and Joint Surgery* 74 (4) : 525-27.

- Ridge, Sarah T.; Johnson, A. Wayne ; Mitchell, Ulrike H.; Hunter, Iain ; Robinson, Eric ; Rich, Brent S. E.; Brown, Stephen Douglas. 2013. Foot bone marrow edema after 10-week transition to minimalist running shoes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 45 (7) : 1363-8.
- Rixe, Jeffrey A., R.A. Gallo, M.L. Silvis. 2012. The barefoot debate : can minimalist shoes reduce running-related injuries ? *Current Sports Medicine Report* 11 (3) : 160-65.
- Robbins, S., and A. Hanna. 1987. Running-related injury prevention through barefoot adaptations. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 19 (2) : 148-56.
- Robbins, S., G. Gouw, and A. Hanna. 1989. Running-related injury prevention through innate impact-moderating behavior. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 21 (2) : 130-39.
- Rome, K., D. Hancock, and D. Poratt. 2008. Barefoot running and walking : the pros and cons based on current evidence. *The New Zealand Medical Journal* 121 (1272).
- Rossi, William A. 1999. Why shoes make 'normal' gait impossible. *Podiatry Management* (March) : 50-61.
- Rossi, W. 2001. Footwear : the primary cause of foot disorders. A continuation of the scientific review of the failings of modern shoes. *Podiatry Management* (February) : 129-38.
- Shaw, C.N. and Stock, J.T. 2009. Habitual throwing and swimming correspond with upper limb diaphyseal strength and shape in modern human athletes. *American Journal of Physical Anthropology* 140 (1) : 160-172.
- Sherrington, C., and H. Menz. 2002. An evaluation of footwear worn at the time of fall-related hip fracture. *Age and Aging* 32 (3) : 310-14.
- Shroyer, J., and W. Weimar. 2010. Comparative analysis of human gait while wearing thong-style flip-flops versus sneakers. *Journal of the American Podiatric Medical Association* 100 (4) : 251-57.
- Shull, P.B., R. Shultz, A. Slider, J.L. Dragoo, T.F. Besier and S. L. Delp. 2013. Toe-in gait reduces the first peak knee adduction moment in patients with medial compartment knee osteoarthritis. *Journal of Biomechanics*, 46 (1), 122-128.

- Sládek, V., M. Berner, R. Sailer. 2006. Mobility in Central European Late Eneolithic and Early Bronze Age : Tibial Cross-sectional Geometry. *Journal of Archaeological Science* 33 (4) : 470–482.
- Venkataraman, V.V., T.S. Kraft, J.M. Desilva and N.J. Dominy. 2013. Phenotypic plasticity of climbing-related traits in the ankle joint of great apes and rainforest hunter-gatherers. *Human Biology*, 85(1-3) : 309-28.
- Venkataraman, V.V., T.S. Kraft and N.J. Dominy. 2013. Tree climbing and human evolution. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110 (4) : 1237-42.
- Villamin, C.A.C., and J.F.C. Syquia. 2012. Tibial torsion among Filipinos : a cavaderic study. *Malaysian Orthopedic Journal* 6 (3) : 27-30.
- Von Tscharner, V., B. Goepfert, and B. Nigg. 2003. Changes in EMG signals for the muscle tibialis anterior while running barefoot or with shoes resolved by non-linearly scaled wavelets. *Journal of Biomechanics* 36 (8) : 1169-76.
- Vormittag, K., R. Calonje, and W.W. Briner. 2009. Foot and ankle injuries in the barefoot sport. *Current Sports Medicine Reports* 8 (5) : 262-66.
- Weist, Roger, E. Eils, D. Rosenbaum. 2004. The influence of muscle fatigue on electromyogram and plantar pressure patterns as an explanation for the incidence of metatarsal stress fractures. *American Journal of Sports Medicine* 32 (8) : 1893-1898.
- Willems, T., E. Witvrouw, A. De Cock, and D. De Clercq. 2007. Gait-related risk factors for exercise-related lower-leg pain during shod running. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39 (2) : 330-39.
- Zipfel, B. and L.R. Berger. 2007. Shod versus unshod : the emergence of forefoot pathology in modern humans. *The Foot* 17 (4) : 205-13.

À PROPOS DE L'AUTEURE

PHOTO DE L'AUTEURE : JEN JURGENSEN FFF

En partie biomécanicienne, en partie vulgarisatrice scientifique, et « bougeuse » à temps plein, Katy Bowman a acquis une réputation au niveau international via ses travaux « éducatifs » auprès du grand public. Spécialiste de l'alignement et de la répartition corporels, elle a aidé des centaines de milliers de personnes à réduire leurs douleurs, améliorer leur densité osseuse, leur santé métabolique et à résoudre leurs « problèmes » de plancher pelvien.

Son site Internet et son podcast sont suivis par des milliers de personnes.
Ses livres (cf. p. 141), le best-seller Move *Your DNA, Dynamic Aging, Movement Matters, Simple Steps to Foot Pain Relief, Diastasis Recti, Don't Just Sit There, Va nu-pieds !, Alignment Matters*, et *Every Woman's Guide to Foot Pain Relief*, ont été traduits dans le monde entier.

À PROPOS DU LIVRE

« Katy Bowman a encore fait mouche. Ses livres et ses articles constituent chaque fois des sources de conseils pratiques à la pointe et faciles à mettre en œuvre, et *Va nu-pieds !* ne fait pas exception ! En tant que partisan des chaussures minimalistes et de la marche pieds nus, j'ai du mal à guider mes clients durant cette transition, souvent délicate, en évitant les blessures. Désormais, je dispose d'un guide clé en main qui indique exactement comment faire, du renforcement aux étirements, en passant par le choix des chaussures, et bien plus encore. Il s'agit d'un livre indispensable pour quiconque ayant des pieds ! »

– Ben Greenfield, athlète et auteur du bestseller *Beyond Training* : *Mastering Endurance, Health & Life* (Au-delà de l'entraînement : maîtriser l'endurance, la santé et la vie).

« Sa méthode détaillée pour comprendre la biomécanique des pieds nus est déjà impressionnante en soi, mais cela ne s'arrête pas là. Katy fait également un travail remarquable en proposant des exercices utiles accompagnés de commentaires constructifs, le tout agrémenté d'une leçon de physiologie facilement abordable. Ce livre instructif vous permettra de comprendre clairement qu'au-delà de tout gadget, l'essentiel réside dans le fait d'être acteur de votre santé. Lisez-le ! »

– Eric Goodman, chiropraticien et fondateur de *Foundation Training*.

« Que vous soyez sportif de plein air ou que vous souhaitiez « seulement » remettre un peu de mouvement dans votre

vie quotidienne, la réussite commence par le bas. *Va nu-pieds !* explique le « pourquoi » soigner vos pieds et mieux vous déplacer, et fournit le « comment » dans un programme logique, étape par étape. »

– Chip Morton, préparateur physique professionnel de football, Cincinnati, Ohio.

« En tant qu'entraîneur en sports d'endurance, la plupart des pathologies que je vois peuvent être attribuées aux pieds. Je suis constamment à la recherche de ressources à fournir aux athlètes, comprenant des explications et des solutions pratiques pour résoudre les problèmes de pieds les plus fréquents, tels que les « pieds en canard » ou l'excès de pronation. Ce livre fait partie des meilleurs que j'ai trouvés !

Une fois de plus, Katy nous inspire pour prendre en main notre « forme ». Elle nous incite à être proactifs plutôt que réactifs et nous comprenons que faire de l'exercice n'est pas suffisant. Que vous soyez praticien de santé ou athlète amateur, *Va nu-pieds !* est un guide exhaustif sur la biomécanique, l'anatomie et le mouvement. J'ai moi-même découvert de nouvelles choses sur mes pieds et ma démarche au travers de ce livre. Il nous rendra tous plus conscients et plus forts, de bas en haut ! Je compte bien utiliser, étape par étape, le guide de Katy sur la manière de se tenir correctement et suivre les exercices correctifs… »

– Tawnee Prazak, détenteur d'un master Préparateur physique certifié, entraîneur en sports d'endurance, spécialiste du renforcement musculaire, athlète et créateur du podcast *Endurance Planet*.

« *Va nu-pieds !* réussit à rendre compréhensibles les problèmes biomécaniques complexes de la course à pied, notamment pour

ceux qui commencent à courir pieds nus. Je recommande fortement aux individus qui se lancent dans ce projet de se préparer en lisant ce livre. »

— Joshua Stone, entraineur.

« Dans ce livre, Katy Bowman décrit clairement la manière dont la plupart des chaussures changent la forme naturelle de nos pieds, et par extension le fonctionnement de notre corps tout entier. En utilisant les principes qu'elle enseigne, vous pourrez restaurer vos fondations et prévenir la plupart des dysfonctionnements. Voici la meilleure manière de guérir, qui s'adresse à tout le monde ! »

– Ray McClanahan, pédiatre, créateur de *Correct Toes*

« La plupart des personnes de la communauté « Paléo » ont essayé de passer à des chaussures minimalistes, avec plus ou moins de succès. Un grand nombre d'entre eux sont revenus à des chaussures traditionnelles après avoir eu des douleurs plantaires aiguës, des problèmes de dos ou des fascistes plantaires (aponévrose plantaire). Si seulement ces malheureux avaient lu ce livre ! *Va nu-pieds !* est un guide indispensable pour quiconque souhaite faire une transition réussie vers des chaussures minimalistes, avec en bonus l'amélioration du fonctionnement du corps tout entier ! »

– Cain Credicott, *Paleo Magazine*

« Comme Katy Bowman l'explique avec brio et humour, les concepts de la biomécanique des pieds nus et des chaussures minimalistes ne se limitent pas aux pieds. *Va nu-pieds !* offre une discussion complète sur les chaussures minimalistes comme composant potentiel d'une solution corporelle globale. »

– Jordana Bieze Foster, Éditrice, magazine *Lower Extremity Review*

TÉMOIGNAGES

Le port de chaussures minimalistes, à la suite de quatorze années de douleurs de bassin chronique, a été une partie cruciale de ma récupération. Après avoir appris à marcher différemment grâce à l'approche de Katy Bowman, je me suis mis à marcher pendant des heures avec des chaussures minimalistes dans les forêts de Weston-super-Mare et sur la plage. Je pouvais sentir mes fessiers et mon périnée travailler à chaque pas. La marche sur des terrains inégaux a également permis à mes pieds de devenir souples. Après avoir payé de si nombreux traitements onéreux contre les douleurs de bassin, il semble étrange qu'une mesure aussi simple puisse faire une telle différence sur mon corps. Je ne porte désormais que des chaussures minimalistes – des Vibram le jour, des Vivobarefoot lorsque je vais en soirée. (David MCCOID)

À cinquante-deux ans, je souffrais de douleurs aux pieds depuis des décennies. Dans les magasins de chaussures, j'avais essayé trente paires de chaussures, choisissant le confort plutôt que le style, et je ressortais bredouille car elles me faisaient toutes mal aux pieds. Trois différentes paires de chaussures orthopédiques sur-mesure au fil des ans, les coussins métatarsiens adhésifs, les dizaines de paires de chaussures populaires avec semelles compensées, les chaussures de course trop rembourrées et la kinésithérapie n'ont fait qu'aggraver mon état. (Anonyme)

Au printemps dernier, j'ai trouvé les DVD Aligned and Well de Katy en librairie. Ils ont changé ma vie. J'ai enlevé mes chaussures, pris toute la série de DVD avec des briques yoga et des demi-rouleaux pour le bassin, et des chaussures à cinq orteils pour la randonnée et la marche hors sentier. Je n'ai désormais plus mal aux pieds ni aux

genoux. Je ne porte QUE des chaussures « zero drop » et je ne porte jamais de chaussures à la maison. À mon poste de travail je me tiens maintenant debout (mais pas immobile) dans une bassine remplie de cailloux. Vie = révolutionnée ! (Pamela ZAPOL THEDOS)

Les chaussures minimalistes ont éliminé ma fasciite plantaire que j'avais depuis environ un an. Elle ne cessait de s'aggraver jusqu'à ce que je laisse tomber les chaussures conventionnelles et que je commence à diminuer la hauteur des talons et à marcher pieds nus. En un an, je suis passé de chaussures de cross-training à des Nike Frees à semelles plates. Maintenant, n'importe quelles chaussures avec des talons traditionnels et un soutien de la voûte plantaire me font mal et fatiguent mes pieds. Cela fait presque six ans, et ma fasciite plantaire n'est pas revenue. (Rolan DENZEL)

Ma femme a commencé à porter des Vibram Five Fingers, et je n'ai pas été avare en moqueries concernant ses chaussures loufoques. Elle avait des problèmes aux pieds, mais, après six mois environ dans ses chaussures « pieds nus », tous ses problèmes ont disparu. En tant que coureur, je pensais que mes pieds avaient besoin d'un talon surélevé, d'amorti et de soutien de la voûte plantaire pour fonctionner au mieux. Mais, après avoir vu les pieds, les genoux et le dos de ma femme s'améliorer énormément en portant des chaussures minimalistes, j'ai décidé de les essayer. À présent, mes activités sportives se font avec des chaussures minimalistes. Je me sens plus ancré et plus connecté. (Jeff HEMMAT)

Après avoir suivi les conseils de Katy, je me suis rendu compte à quel point toutes ces années (plusieurs décennies) de port de tongs avaient été dommageables. J'ai fait des étirements de mes mollets et de mes

orteils, et cela a transformé ma démarche. En bonus, je suis bien meilleure en équitation car je ne crispe désormais plus les pieds ! (Dianne MCCLEERY)

Je ne me souviens pas de la première fois où l'on m'a dit que j'avais les pieds plats, donc je pense que j'ai simplement supposé que j'étais née comme ça. Les semelles orthopédiques progressivement plus épaisses et « soutenant mieux » mes pieds anormalement plats n'ont rien fait pour soulager ma douleur aux pieds… ni mes douleurs aux genoux, aux hanches et au dos qui en découlaient. Lorsque j'ai eu une fasciite plantaire, c'en était trop, et je me mis en quête de soigner mes pieds. (Anonyme)

Et voilà que ce n'était qu'une question d'étalage ! L'article et la vidéo sur l'étalage du pied ont changé mes pieds et ma vie ! J'ai jeté mes chaussures de « soutien » et j'ai commencé à ré-entraîner et à rééduquer mes pauvres pieds (et jambes). Résoudre le problème de base a mené à moins de douleurs aux genoux et aux hanches, et également à une obsession saine pour l'alignement ! (Amanda JOHNSON)

Il y a trois ans, on m'a prescrit des semelles orthopédiques pour m'aider avec mes orteils en marteau. Durant trois mois de problèmes avec les semelles orthopédiques, je n'ai cessé de penser que ce n'était pas naturel et qu'il devait y avoir un meilleur moyen. C'est là que Katy a fait son entrée. Ma sœur était tombée sur son blog. Et cela me semblait totalement logique. Plus de deux ans après, je n'ai plus de douleur aux pieds, et mes orteils en marteau sont devenus plutôt flexibles. Les informations de Katy affectent ma famille et moi-même au quotidien de la manière la plus positive qui soit. (Christine PILGER)

Trois grossesses avec à la base déjà des pieds plats et voilà mes orteils qui se mettent à pointer dans des directions différentes. Dix-huit mois à porter des chaussures minimalistes, et mes pieds sont maintenant forts, ont une bonne voûte et des orteils correctement alignés. (Et j'ai enfin chaud aux pieds). (Abby MILLER)

Mon mari adore porter des chaussures de course minimalistes. Il est dans l'armée depuis dix-huit ans maintenant, et c'est le seul style de chaussures qu'il aime porter. Il court en moyenne seize kilomètres par jour avec. (Valerie RHYMER)

J'ai enseigné la danse classique durant 30 ans. En raison des contraintes liées à mon travail et à la répétition extrême de gestes, j'ai commencé à avoir des douleurs aux pieds, surtout à l'articulation du gros orteil. Je fais des exercices de rééducation pieds nus depuis un an déjà, et je les trouve extrêmement bénéfiques pour rétablir ma mobilité et me soulager. Ma femme et moi promenons notre chien deux fois par jour, pieds nus, et nous nous efforçons tous deux de marcher sur des surfaces variées. Les gens du parc pensent que nous sommes fous ! (Stelio CALAGIAS)

Je suis enceinte de mon deuxième enfant. Avec mon premier, je portais toujours des chaussures à talons et je gardais une tonne de vieilles habitudes de danse (comme projeter la cage thoracique vers l'avant et rentrer le bassin, marcher en me balançant, en ayant constamment des tensions aux jambes, aux fesses, etc.). J'avais énormément de douleurs durant ma grossesse et je me sentais en général très mal. (Anonyme)

J'ai découvert le blog de Katy il y a environ trois ans et j'ai immédiatement commencé à étirer mes mollets et à supprimer les meubles (chaises, tables…). Cela m'a pris longtemps pour pouvoir allonger mes mollets et mes ischio-jambiers super tendus, mais à présent je marche uniquement pieds nus ou avec des chaussures à talons négatifs. Je me tiens debout ou assise au sol au travail, et je fais des pauses étirement toutes les soixante à quatre-vingt-dix minutes. Je suis enceinte de trente-deux semaines à quarante-quatre ans et j'ai très peu d'inconfort jusqu'à présent. La différence avec la précédente grossesse est incroyable ! (Anonyme)

À ma dernière consultation, la docteure était stupéfaite lorsque je lui ai dit que je n'avais quasiment aucune douleur ! Je lui ai parlé un peu de ce que j'avais fait, et elle m'a dit qu'elle écrirait un livre là-dessus… Je pense que je lui donnerai un des vôtres à la place afin qu'elle sache qui remercier lorsque ses patients disent soudain adieu à la douleur (ou presque !). (Meg POOLEY GOODMANSON)

Mes pieds ont pris une taille de plus après avoir commencé à marcher pieds nus plus souvent et avec des chaussures minimalistes. Je n'entre plus dans ma première paire de Vibram Five Fingers d'il y a six ans. Je peux également faire plus d'accroupissements sur une seule jambe. Avant, je pouvais en faire trois ou quatre, et maintenant je peux en faire quinze d'un coup. Dans cet exercice la stabilité du pied et la proprioception sont super importantes. (Galina IVANOVA DENZEL)

Je n'ai désormais plus à réchauffer mes pieds (anciennement) froids sur mon mari la nuit ! (Libby BATTY)

J'ai toujours eu des petits pieds si délicats qu'ils faisaient l'étonnement de ma famille. J'en étais aussi très fière. J'avais aussi très, très mal aux pieds, et j'aurais presque tout donné (sexe, chocolat…) pour un massage des pieds. Lorsque j'ai lu ce livre de Katy j'ai acheté une paire de chaussures super plates et quelques balles de massage, j'ai massé certains des nœuds avec les balles, et j'ai commencé à porter ces… sandales. Et mes orteils se sont déployés. En quelques mois, mes orteils sont devenus des appendices longs et droits comme des doigts, au lieu de petites choses recroquevillées. De manière plus importante, mes pieds sont devenus plus résistants, et je peux me tenir debout plus longtemps sans douleur ni tremblement ! Maintenant, je peux marcher avec un bon appui avec le gros orteil me propulsant vers l'avant, et c'est à la fois puissant et merveilleux. Mes pieds font maintenant presque la même taille que ceux de ma sœur, de ma mère et de ma grand-mère. J'ai jeté de très nombreuses jolies petites chaussures, et à la place je dispose d'une collection respectable de marques de chaussures « pieds nus ». Certaines sont même mignonnes. (Justine ARNOT)

J'ai eu des pieds plats durant toute ma vie. À la danse, j'étais contrainte de porter des chaussons de danse rigides. J'étais jalouse des autres enfants. Puis, à la fin de la trentaine, je suis passée à des chaussures minimalistes à la suite de vos suggestions, en faisant assidûment les exercices et en passant par différents types de chaussures minimalistes, jusqu'à arriver au type le plus minimaliste que j'ai pu trouver. À présent, j'ai la quarantaine et, pour la première fois de ma vie, je n'ai plus les pieds plats. Lorsque je marche à la maison pieds nus avec les pieds mouillés, je laisse des empreintes « en forme de pied » et je souris béatement. (Sarah DE VRIES)

Après avoir porté des chaussures minimalistes pendant quatre semaines et avoir travaillé intensément avec l'approche de Katy, je suis montée sur scène pour un concert. J'ai comme d'habitude enfilé mes chaussures de scène un peu avant le concert, et je me suis rendu compte en quelques secondes que j'avais mal aux pieds, que je n'arrivais pas à équilibrer le haut et le bas de mon corps et qu'il y avait une différence notoire dans le son de ma flûte. J'ai donc enlevé les talons, j'ai donné mon spectacle avec des chaussures plates, et je ne porterai plus jamais de talons durant un spectacle ! (Kelly MOLLNOW WILSON)

Je viens d'une famille dans laquelle tout le monde a des oignons et porte des semelles orthopédiques. À vingt ans, j'étais également la fière détentrice de mes propres semelles orthopédiques et de mon propre mal de dos. À trente ans, je me suis rendu compte que cela ne fonctionnait tout simplement pas. J'ai jeté les semelles orthopédiques, j'ai commencé à marcher pieds nus, j'ai commencé à étirer mes pieds. À trente-cinq ans, je faisais des tonnes de yoga et je portais les chaussures les plus flexibles parmi celles que j'avais pu trouver. À quarante-deux ans, je vous ai trouvée sur Internet et je me suis rendu compte que j'étais « sur la bonne voie ». Et me voilà, à quarante-huit ans, à parcourir le premier niveau de votre cours, à en apprendre encore plus, à être plus forte, et je n'ai pas d'oignons ! (Alix RODRIGUES)

Au départ, jeter mes talons a été dur, jusqu'à ce que je commence à voir les résultats. J'avais souffert de mal de dos et de douleurs pelviennes qui m'avaient handicapée pendant trois ans. Après des tonnes de kinésithérapie et d'ostéopathie, mon médecin m'a prédit que je continuerais à avoir mal au dos pendant le reste de ma vie. À vingt-sept ans, j'avais le dos d'une personne de soixante ans. Je ne pensais pas que porter des chaussures à talons était problématique jusqu'à ce que

j'apprenne, grâce à Katy, que je perpétuais ma douleur avec mes choix de chaussures. Les résultats ont été si convaincants et (relativement) rapides que j'ai été 100 % convaincue en moins d'un an, me débarrassant de chaque paire de « belles » chaussures. Dans les trois dernières années, j'ai vu mes oignons guérir de 50 % sur le mauvais pied, et presque entièrement sur l'autre. Les femmes de ma famille, qui ont également des oignons « génétiques », ainsi qu'un amour héréditaire pour les belles chaussures, s'en sont rendu compte. En particulier ma mère, qui a commencé à faire la transition cette année, et a grandement amélioré son problème de pied. (Marcee MONROE LUDLOW)

TABLE DES MATIÈRES

PRÉSENTATION PAR L'ÉDITEUR **7**

PRÉFACE **11**

INTRODUCTION **15**

RÉFLÉCHIR **25**

La chaussure n'est pas le seul problème 26
Le talon 29
Talons et « position neutre » 29
Votre corps a plus de « parties » que vous ne l'imaginez .. 35
Transition vers l'élimination du talon 39
Le problème des tongs 41
« Étalage » de la cheville 43
Comment voir si votre étalage affecte votre pointure 50
Le terrain et l'argument du « naturel » 52
Alors, qu'est-ce qui est naturel ? 53
Votre mission : mobiliser vos pieds 56

BOUGER **59**

Nouvelles habitudes de positionnement 60
Étirement des tissus intrinsèques du pied 68
Étirement des tissus extrinsèques du pied 74
Renforcement des tissus intrinsèques du pied 85
Renforcement des muscles extrinsèques du pied 87
Renforcer votre marche 94
Décanarisez vos pieds 101

CONCLUSION **111**

LE PROGRAMME 115
ANNEXES 137
BIBLIOGRAPHIE 145
À PROPOS DE L'AUTEURE 152
À PROPOS DU LIVRE 154
TÉMOIGNAGES 158