



Fiche information SSEJ - PPSP

POSITION DES PIEDS ET DES JAMBES DU JEUNE ENFANT COMMENT CHAUSSER MON ENFANT ?

No de la Fiche : No CIP SSEJ-D379/0319

Responsable : PPSP – Chef de service, Programmes

Public externe : aux professionnels et aux parents

Personne de référence PPSP : unité de psychomotricité (UDP) et infirmières

Rattaché au MOP/à la procédure (ou macro processus) :

Date de validation : 03/19

A. Le développement de la position des pieds ¹

Le bébé a les pieds plats et mous jusqu'à environ 2 ans. Ensuite, la voûte plantaire se creuse progressivement. Néanmoins, les pieds plats sont courants jusqu'à 6 ans. Grâce à l'activité motrice spontanée du bébé (jouer avec ses pieds et ses jambes à plat dos, ramper, se déplacer à quatre pattes, marcher), les chevilles et les voûtes plantaires vont se muscler.

B. Conseils

- Afin de permettre à l'enfant d'avoir une meilleure perception des points d'appuis de ses pieds sur le sol, nous conseillons de le laisser à **pieds nus** le plus souvent possible. Par exemple, à l'intérieur, sur un sol chaud, propre et sans danger, des activités telles que marcher pieds nus sur la moquette, le parquet ou le carrelage procurent à l'enfant de multiples sensations et développent son équilibre et sa musculature.
- Le port de **chaussettes antidérapantes** peut être une bonne alternative aux pieds nus et favoriser les points d'appuis au sol pour ramper et marcher à 4 pattes.

La position debout et la marche

Lorsque l'enfant commence à se mettre debout et apprend à marcher entre 9 et 18 mois, il développe son équilibre. En percevant les appuis de ses pieds sur le sol, il contrôle progressivement sa posture et ses déplacements.

Lors de l'acquisition de la marche, nous pouvons observer différentes positions des pieds et des jambes :

- Pieds en dehors, en dedans ou droits.
- Appuis sur les pointes des pieds.

¹ Remerciements au Dr Dimitri Ceroni, chirurgien orthopédiste HUG, pour sa lecture éclairée.

- Appuis sur les côtés internes ou externes des pieds.
- Jambes droites.
- Jambes arquées (genu varum) : en position debout, les deux chevilles se touchent sans contact entre les deux genoux.
- Jambes en X (genu valgum) : les deux genoux se touchent sans contact entre les chevilles.

Toutefois, si certaines de ces caractéristiques sont douloureuses, entravent la mobilité de l'enfant ou son aisance motrice, parlez-en avec votre pédiatre.

Comment chausser mon enfant?

Les chaussures sont nécessaires dès que l'enfant commence à marcher à l'extérieur pour protéger ses pieds (sur sol irrégulier, sale, froid, dangereux). Toutefois, les déplacements pieds nus à l'extérieur sur l'herbe, dans le sable, dans l'eau sont également bénéfiques.

Lors de l'achat de pantoufles ou de chaussures, il est conseillé de tenir compte des éléments suivants :

- Essayer les chaussures à l'enfant avant l'achat afin de choisir une pointure adaptée. Il faut vérifier la taille régulièrement car le pied de l'enfant grandit rapidement.
- Choisir des chaussures à semelles flexibles pour permettre le bon déroulement de la plante du pied. Les chaussures ne doivent pas pour autant se tordre comme un torchon.
- Favoriser des semelles antidérapantes afin d'assurer des appuis adéquats et d'éviter les chutes.
- Privilégier les lacets ou velcros pour une parfaite adaptation à la forme du pied. Néanmoins, les velcros permettent à l'enfant d'avoir plus d'autonomie.
- Donner la préférence aux chaussures légères et en matières naturelles pour limiter la transpiration.

La position en "grenouille"



Cette position en tailleur inversé ("en W"), lorsqu'elle est systématique, ne favorise pas un développement harmonieux des articulations (hanches, genoux, chevilles).

Conseil

- Encourager l'enfant à adopter différentes positions: en tailleur, à genoux, jambes fléchies du même côté.



C. Références

Société canadienne de pédiatrie, *Les chaussures pour enfants*. Récupéré le 29.4.2015, <http://www.cps.ca/fr/documents/position/chaussures-pour-enfants>.

Bébé câlin, Comment choisir de bonnes chaussures pour mon enfant. Récupéré le 29.4.2015, <http://www.bebecalin.mu/Comment-choisir-de-bonnes.html>.

Meier, P.W. (2011). *L'auriez-vous su? Le pied plat physiologique*. Primarycare, n°20, p.353. Récupéré le 29.4.2015, <http://www.primary-care.ch/docs/primarycare/archiv/fr/2011/2011-20/2011-20-244.PDF>.

Bébé & Bambins, Conseils pour les parents d'enfants jusqu'à cinq ans (2010/2011). *Des pieds sains*. Récupéré le 29.4.2015, http://www.baby-und-kleinkind.ch/f_10.pdf.