REPUBLIQUE ET CANTON DE GENEVE
Département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse
Office de l'enfance et de la jeunesse
Service de santé de l'enfance et de la jeunesse

Fiche information SSEJ

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

No de la Fiche : F379/0723

Responsable : Médecin cheffe de service

Public externe : aux professionnelles et professionnels de la petite enfance ainsi qu'aux parents

Personne de référence SSEJ : unité alimentation, mouvement et psychomotricité, équipes infirmières de la petite enfance

Rattaché au MOP/à la procédure (ou macro-processus) : O02 Proposer des actions d'éducation et de formation à la santé
Date de validation : 03.2019 actualisée : 07.2023/08.10.2026

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.

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

- Appuis sur les pointes des pieds.
- 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) et ne soutient pas la construction de l'équilibre car elle limite beaucoup les transferts de poids.

Conseil

- Encourager l'enfant à adopter différentes positions : en tailleur, à genoux, jambes fléchies du même côté, les deux jambes devant, une jambe pliée et l'autre devant, les pieds joints devant.








C. Ressources

Société Suisse des Podologues, la podologie des enfants. Consulté le 15.06.2023, https://podologues.ch/la-podologie-et-les-enfants/

Conseils donnés par l'union française pour la santé du pied. Consulté le 15.06.2023 https://www.sante-du-pied.org/vos-pieds/conseil/conseils-du-podologue-pour-les-pieds-des-touts-petits/

Blog sur la psychomotricité, bien choisir les premières chaussures de bébé. Consulté le 15.06.2023 https://www.psychomotmaison.com/bien-choisir-les-premieres-chaussures-de-bebe/