PIERRE SCHLIENGER

Créateur de la chaine youtube

allo podo

Prenez soin DE VOS PIEDS !

Les conseils d'un podologue pour des pieds en pleine santé

DBS

Prenez soin DE VOS PIEDS !

PIERRE SCHLIENGER

Créateur de la chaine youtube

allo podo

Prenez soin DE VOS PIEDS !

DBS

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :
www.deboecksuperieur.com

Maquette intérieure et couverture : Primo & Primo
Mise en page : SCM, Toulouse

© De Boeck Supérieur s.a., 2025
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : septembre 2025
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2025/13647/152
ISBN : 978-2-8073-6583-4

À Alexandra, mon amour.

Toi qui marches à mes côtés, pas après pas, sur le chemin de la vie. Tu es mon point d'équilibre, mon ancrage, et l'élan qui rend chaque pas plus léger.

À nos enfants, vous êtes la promesse de demain, et la tendresse de ces instants où vos petites mains ont cherché les nôtres pour faire vos premiers pas.

Et à Penny, notre fidèle amie à quatre pattes, toujours partante pour une promenade.

Sommaire

Introduction 11

Marcher, c'est la base d'une bonne santé

Chapitre 1. **Une histoire de pied : promenade à travers le temps** 15

Les origines de la marche : les premiers hominidés 16

Le développement cognitif et social grâce à la marche 19

La marche dans le monde contemporain 21

Chapitre 2. **La sédentarité, futur mal du siècle ?** 23

La chaise : un nouveau tabac pour notre santé 23

La marche : un élixir de vie 25

Chapitre 3. **Faites que la marche soit votre médicament** 27

Les bienfaits de la marche sur la santé physique 30

Les bienfaits de la marche sur la santé mentale 33

La marche : prescription pour une vie en pleine santé 36

À la découverte de nos pieds

Chapitre 1. **Anatomie et fonctions : découvrir la complexité et l'importance de nos pieds** 43

Entre stabilité et mouvement, le pied s'adapte et nous maintient 44

Les super-pouvoirs de nos petits petons 49
Et si *Homo erectus* marchait en talons hauts ? État de santé des pieds d'aujourd'hui 53

Chapitre 2. **Les bonnes et les mauvaises habitudes qui influencent la santé de nos pieds** 57
Les quatre commandements des pieds en bonne santé 58
Ces habitudes qui malmènent vos pieds 60

Chapitre 3. **Le guide du bon chausseur : pour bien choisir son chaussage** 63
Une brève histoire de la chaussure : anatomie de cet objet récent 63
Le cordonnier est mal chaussé… et les autres aussi ! 67
À chaque activité, sa chaussure idéale 69
Rentrer un pied carré dans une chaussure pointue : les astuces confort quand on ne choisit pas chaussure à son pied 81
Chaussettes : sont-elles sèches, archi-sèches ? Du bon usage des chaussettes 83
Et à la maison, pieds nus ou en chaussons ? 84

Soigner ses pieds au quotidien

Chapitre 1. **Traiter les petits bobos de tous les jours** 87
Ampoules : ce ne sont pas des lumières 88
Cors et durillons : ces callosités qui font mal 91
Fissures aux talons : comment s'en occuper ? 92
Pieds secs : comment les hydrater efficacement ? 93
Verrues plantaires : ces petites opportunistes 94
Ongle mycosé : quand le champignon s'invite sans frapper 95
Ongles incarnés : comment les éviter et les traiter 100
Hallux valgus (oignon) : comment apaiser les douleurs, prévenir son aggravation et corriger la déformation ? 102
Course et pieds : comment éviter les blessures 105
Pied diabétique : attention aux plaies 106
Conclusion 108

Chapitre 2. **Le pédicure-podologue : l'allié numéro UN de vos pieds** 109

Quand et pourquoi consulter un podologue ? 110

Semelles orthopédiques : pour qui et pourquoi ? 111

Conclusion 112

Chapitre 3. **Des pieds heureux pour toute la vie** 113

Enfant : petits pieds, grands enjeux 113

Adulte : des appuis solides pour avancer 116

Séniors : bien vieillir, c'est aussi bien marcher léger 120

Petits plaisirs pour grands pieds

Chapitre 1. **Soins maison et astuces bien-être** 127

Le semi-permanent : le vernis qui tient… mais à quel prix ? 127

La routine hebdomadaire pour entretenir ses pieds 132

Le guide des huiles essentielles pour vos pieds 134

Élargir des chaussures serrées 138

Chapitre 2. **Muscler ses pieds pour aller toujours plus loin** 141

Marchez, bougez : fini la sédentarité ! 141

Routine d'étirements matinaux : bien démarrer du bon pied 143

Programme pour renforcer vos pieds 145

Préparer ses pieds à courir : routine d'éveil musculaire 147

Chapitre 3. **Vrai/Faux : pied-à-terre dans la réalité** 151

Conclusion 157

Remerciements 161

Bibliographie 163

Annexes 171

Introduction

Bienvenue ! En ouvrant ce livre, vous avez peut-être été tenté de débuter par les astuces, exercices ou conseils sur les soins des pieds. Je vous félicite de commencer par cette partie car c'est pour moi la plus importante. Vous allez prendre conscience que nos pieds sont des héros méconnus de notre quotidien et je vais vous présenter leurs super-pouvoirs…

Je ne peux pas commencer ce livre avant de vous faire un aveu dont j'ai un peu honte mais qui va peut-être vous rassurer. Bien que podologue, il m'aura fallu pas loin de 8 années de pratique, plus de 25 000 consultations et la lecture de dizaines d'articles scientifiques pour comprendre l'importance de ce geste aussi simple et anodin : marcher.

Lors de mes études, on m'a décrit un pied en fonctionnement, le rôle de chaque os, muscle et ligament pour se déplacer d'un point A à un point B. Mais on ne m'a jamais appris à quoi sert la marche, quels sont ses effets sur le corps et s'il est possible de s'en passer ?

Pour comprendre le rôle d'une pièce dans une machine (comme le pied dans le corps humain), la méthode la plus simple est de la retirer et de voir les effets que ça produit. Si je retire le radiateur d'une voiture, elle surchauffe… Ah ! Le radiateur permet donc de refroidir. Très bien, alors selon le modèle de cette expérience, il suffirait de retirer la marche à un humain pour connaître son utilité. La différence, et vous allez le voir tout au long du livre, c'est que la marche n'a pas qu'UN rôle. Elle est la base d'un corps et d'un esprit en bonne santé.

Si vous pensez que marcher est un simple moyen de locomotion et que vous pourriez vous en passer, je vous préviens, ce qui va suivre risque de vous surprendre ! Alors restez bien avec moi…

Je suis très heureux car depuis toutes ces années, je soigne des pieds et j'adore ça. Mais aujourd'hui, je vais pouvoir soigner des gens ; car si vous prenez conscience de l'importance d'une marche quotidienne et que vous la mettez en pratique, je peux vous assurer que vous gagnerez des années de vie en bonne santé.

PARTIE I

Marcher, c'est la base d'une bonne santé

CHAPITRE 1

Une histoire de pied : promenade à travers le temps

Pour nous mettre en jambes et redonner à la marche la place qu'elle mérite, c'est-à-dire au centre de l'activité et du développement humain, j'ai choisi de parler de quelque chose que nous partageons car nous sommes tous, au fond, de lointains cousins.

Les origines de la marche : les premiers hominidés

Parfois, un bon dessin vaut mieux que de long discours. Alors voici une frise chronologique de nos ancêtres se redressant pour la première fois, explorant le monde et évoluant jusqu'à notre forme actuelle.

❶ ❷ ❸ ❹ ❺ ❻ ❼

Apparition de la marche bipède

❶ Australopithèque (environ 4 millions d'années avant notre ère) : les premiers hominidés bipèdes dont Lucy, l'un des spécimens les plus célèbres.

Apparition des premiers hommes

❷ *Homo habilis* (environ 2,8 millions d'années avant notre ère) : les premiers représentants du genre *Homo*, capables de fabriquer des outils simples en pierre.

❸ *Homo erectus* (environ 1,9 million d'années avant notre ère) : maîtrise du feu et fabrication d'outils plus sophistiqués.

❹ *Homo sapiens* (environ 300 000 ans avant notre ère) : apparition de notre espèce actuelle.

La première chaussure

❺ Les plus anciennes chaussures retrouvées (environ 10 000 ans avant notre ère) dans une grotte de Fort Rock dans l'Oregon, aux États-Unis.

PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS ET MARCHEZ, AU BÉNÉFICE DE VOTRE SANTÉ.

Ils vous portent, vous soutiennent, encaissent chaque choc… et pourtant, vous les oubliez. Silencieux, souvent négligés, vos pieds endurent sans broncher les exigences de votre quotidien. Mais que se passe-t-il lorsqu'ils tirent la sonnette d'alarme ?

Dans ***Prenez soin de vos pieds***, Pierre Schlienger, podologue passionné et créateur du média **Allopodo**, lève le voile sur ces héros discrets. Fort de plus de 25 000 consultations, il vous transmet avec clarté, humour et bienveillance tout ce qu'il a appris : anecdotes, découvertes étonnantes et conseils pratiques pour bichonner vos pieds… enfin comme ils le méritent.

Ce livre vous permettra de :

- **Découvrir l'histoire fascinante et la mécanique de vos pieds**, véritables chefs-d'œuvre d'ingéniosité biologique.
- **Comprendre leur rôle central dans l'équilibre de votre corps**… et même de votre esprit.
- **Identifier et traiter les petits soucis** avant qu'ils ne deviennent de vrais problèmes.
- **Adopter des gestes simples et efficaces** à appliquer au quotidien, pour toute la famille.

Un guide vivant, accessible et éclairant qui pourrait bien changer votre façon de marcher… et de penser vos pieds.

Retrouvez des conseils en ligne via les QR codes intégrés dans le livre.

Prenez soin de vos pieds comme ils le méritent !

Pierre Schlienger est Pédicure-Podologue et fondateur du média Allopodo. Expert passionné de podologie, c'est à travers les réseaux sociaux qu'il s'est fait connaître en s'efforçant tous les jours de démystifier et de vulgariser la santé des pieds. Il est membre de la société française de podologie.

https://youtube.com/@allopodo
www.allopodo.com

19,90 €
ISBN : 978-2-8073-6583-4

9 782807 365834

Livre écoresponsable