

LES TALONS HAUTS : UN DANGER POUR LA SANTÉ

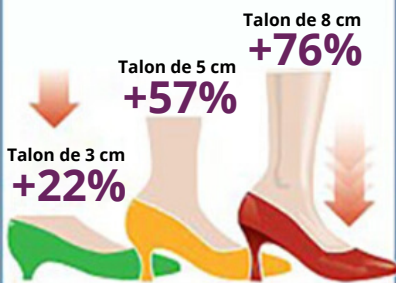
POSTURE

Ça déplace le centre de gravité vers l'avant, ce qui détruit l'alignement des hanches et de la colonne vertébrale.



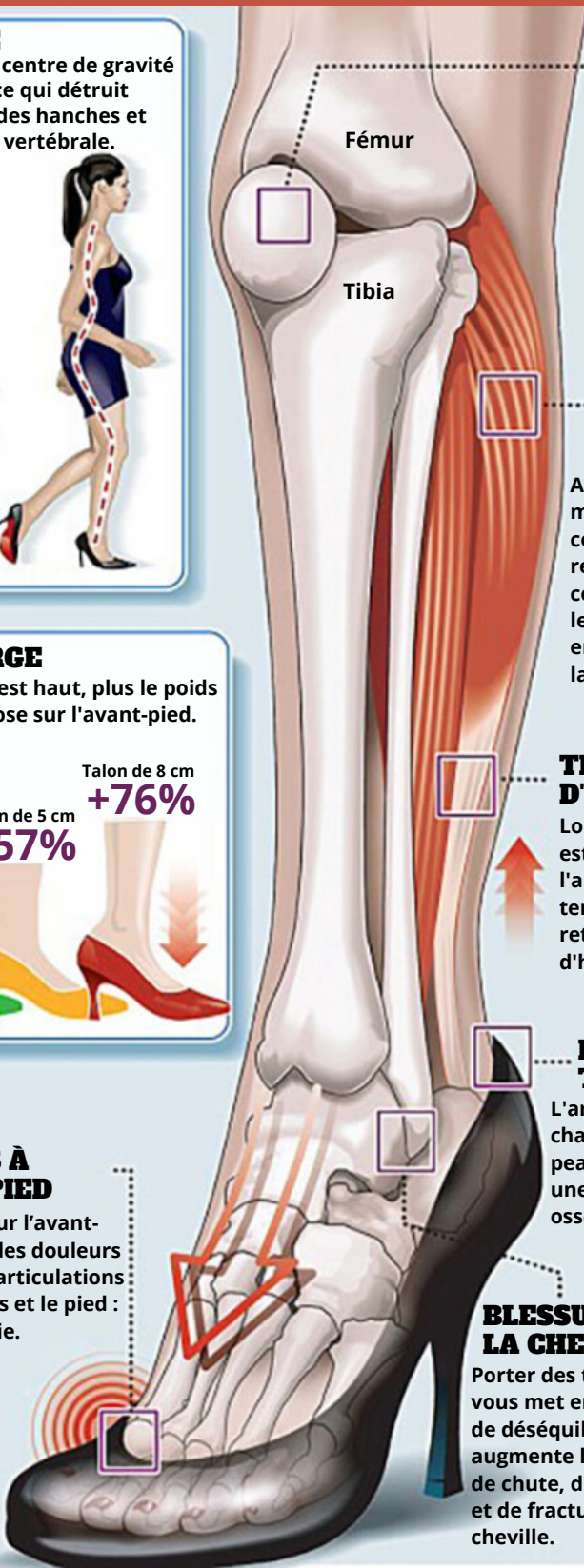
SURCHARGE

Plus le talon est haut, plus le poids du corps repose sur l'avant-pied.



DOULEURS À L'AVANT-PIED

La surcharge sur l'avant-pied entraîne des douleurs au niveau des articulations entre les orteils et le pied : la métatarsalgie.



GENOU

Ça provoque un fléchissement de la face intérieure des genoux, une zone fréquemment touchée par l'arthrose. Porter des talons augmente de 26% la pression sur les genoux.

MOLLET

Avec des talons, les muscles des mollets se contractent. Ils se retrouvent en position courte, ce qui augmente le risque d'une entorse de la cheville.

TENDON D'ACHILLE

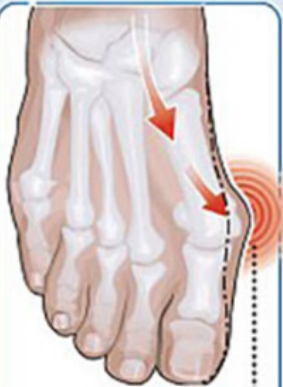
Lorsque l'avant-pied est plus bas que l'arrière-pied, le tendon d'Achille se retrouve en position d'hypertension.

BOSSE AU TALON

L'arrière rigides des chaussures irrite la peau du talon. Résultat, une excroissance osseuse se développe.

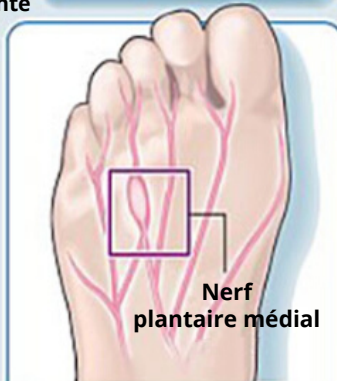
BLESSURES À LA CHEVILLE

Porter des talons vous met en position de déséquilibre et augmente le risque de chute, d'entorse et de fracture de la cheville.



OIGNON

Les chaussures trop serrées provoquent un oignon, une excroissance osseuse douloureuse sur le gros orteil.



NÉVROME DE MORTON

L'épaississement du tissu autour du nerf du 3e et 4e orteil entraîne des douleurs vives ou des décharges électriques.

ORTEILS EN GRIFFE

Des chaussures étroites force les orteils à se replier en position de griffe. À terme, les orteils restent déformés et ne se redressent plus, même sans chaussures.

