



# OPTIMISER LE CONFORT DE SES CHAUSSURES DE SÉCURITÉ !

Les chaussures de sécurité sont de plus en plus innovantes et de plus en plus confortables, malgré tout, certains souffrent encore de douleurs et d'inconfort.

Voici les solutions aux problèmes les plus souvent rencontrés :

- 1** Lors du chaussage, **bien pousser le pied à l'arrière** vers le contrefort de la chaussure.
- 2** **Ajuster le laçage de ses lacets toutes les 2 heures**, car le lacet se détend, le pied peut changer de volume au cours de la journée.  
Quand il fait froid, le sang remonte vers les parties vitales du corps, et le sang afflue moins aux extrémités, ce qui crée une diminution du volume du pied.  
Quand il fait trop chaud, à contrario, les pieds et les jambes peuvent gonfler.
- 3** En fin de journée, **sortir la semelle de la chaussure**, permet un séchage plus efficace, et limite l'apparition d'odeurs. **Un spray déodorisant et désinfectant**, spécial chaussures de sécurité, permet de limiter les effets de la transpiration. L'utilisation d'une **chaussette à séchage rapide**, à base de Coolmax®, permet de limiter les échauffements de pieds, et diminuer les désagréments liés à la transpiration.
- 4** **Une semelle amortissante**, spécifiquement conçue pour les chaussures de sécurité, est une solution simple qui permet d'apporter du confort, et de diminuer la fatigue du pied due à une marche intensive.



## Bon à savoir :

On constate que le port de chaussures trop grandes, peut faire glisser le pied vers l'avant. Le pied est donc mal positionné, complètement sur l'avant de la chaussure, donnant alors la sensation que la chaussure est trop courte.

Le pédimètre permet une mesure rapide et précise du pied : nous vous conseillons un contrôle régulier de votre pointure.

Télécharger et partager



Tuto laçage



5 bonnes pratiques contre  
les maux de pieds !



# COMMENT BIEN LACER SES CHAUSSURES ?



- 1 Bien placer son talon au fond de la chaussure afin de bien emboîter le talon contre le contrefort.
- 2 Bien tendre les lacets en partant du bout de la chaussure, œillet par œillet.
- 3 Terminer le laçage en maintenant le lacet sous tension.
- 4 Dans une chaussure bien lacée, le lacet doit être tendu de haut en bas.

**Cependant attention à ce que le pied ne soit pas comprimé.**



Pour les postes avec beaucoup de déplacements, il est important de renouveler cette opération toutes les 2 à 3 heures, spécialement lors de fortes chaleurs ou de basses températures car le pied change de volume.

**Bien lacer ses chaussures permet de limiter :**

- l'usure de la doublure intérieure de la chaussure
- les douleurs sous la voûte plantaire
- les ampoules ou frottements au niveau du talon
- les douleurs aux orteils dues au contact avec la coque de la chaussure
- les échauffements de pieds



Télécharger et partager  
le tuto laçage