

Le feu aux pieds



Nous entrons dans la partie de la saison la plus chaude et certains souffrent de feu aux pieds.

Le **feu aux pieds** est un échauffement des pieds qui " brûlent " avec parfois pour conséquence l'arrêt du cycliste qui doit poser pieds à terre pour :

- arroser ses pieds et ses chaussures
- desserrer les sangles de ses chaussures
- marcher quelques mètres.

Faisons le point !

La voûte plantaire est très bien irriguée par un faisceau de petites veines que l'on appelle "**la semelle veineuse**".

Le système veineux du pied est composé d'un système superficiel et d'un système profond.

Le sang chargé de déchets, doit retourner vers le cœur pour être nettoyé et oxygéné pour repartir vers les muscles.

Lorsque l'on marche, la semelle veineuse repousse le sang vers le cœur grâce à " la pompe qu'est la voûte plantaire ".

Dans notre corps, les pompes ayant la charge de faire circuler le sang sont : le cœur, la voûte plantaire et les muscles.

La voûte plantaire est sollicitée à la marche mais pas en cyclisme puisque le pied ne " déroule pas ". Au pédalage les mollets se contractent et donc participent au retour veineux.

Alors pourquoi peut on avoir " le feu aux pieds en cyclisme " ?

Les sites de médecine parlent de traitements **immédiat** :

- améliorer le retour veineux (par la marche, par exemple)
- supprimer les causes de compression
- desserrer les cales pieds ou sangles
- asperger les mollets d'eau froide,

ou de **traitements préventifs** :

- limiter la surcharge pondérale
- corriger les troubles digestifs
- corriger les pieds creux, plats, etc

En cyclisme il faut :

- avoir analysé ses appuis et défini le type de pied pour voir s'il faut apporter une correction ou un soutien : c'est le podologue qui s'en charge après examen
- éventuellement avoir analysé " la qualité " du retour veineux pour rechercher une insuffisance
- avoir acheté des chaussures adaptées à son pied (80% de la population cycliste porte des chaussures trop grandes).

Lorsque le pied est serré " devant " cela veut dire que la chaussure manque de largeur.

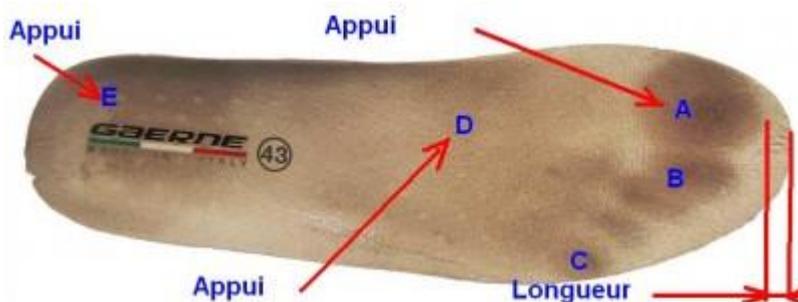
Si le pied touche le bout de la chaussure devant c'est que la chaussure manque de longueur.

Pourquoi prendre une chaussure plus longue lorsque le pied est serré " devant " et qu'il faudrait plus de largeur ?

C'est ce que font de trop nombreux cyclistes qui vont ensuite devoir serrer les boucles micrométriques pour que le pied cesse de bouger dans la chaussure au pédalage.

Si votre pied mesure 250 mm, l'intérieur de la chaussure doit mesurer 253 à 255 mm au plus. Cela veut dire que la longueur extérieure de la chaussure sera d'environ 260 mm.

Pour le vérifier, il suffit de poser la semelle de la chaussure contre un mur et de poser son pied dessus. La semelle doit être à peine plus longue que le pied (3 à 5 millimètres au maximum).



Une chaussure trop longue va laisser le pied bouger et pour arrêter cela le cycliste va serrer les sangles et ce faisant c'est le retour veineux qui va être freiné et qui va produire le " feu aux pieds ".

Sous les chaussures il faut régler les cales et cela de manière à ce que l'appui de l'articulation du gros orteil soit à l'aplomb de l'axe de la pédale ou un peu en avant (entre l'articulation du gros et du petit orteil) car cette zone est cartilagineuse et rigide.

Si les cales se trouvent trop en arrière de cette zone, l'appui va se faire dans une zone môle du pied. Au pédalage on aura de nouveau un frein au retour veineux qui provoquera le feu aux pieds.

Le réglage des cales est aussi important que la taille de la chaussure.

De plus il conditionne le pédalage et peut être à l'origine de diverses pathologies directes ou indirectes:

- feu aux pieds
- compression du périnée
- douleurs lombaires
- tendinites du genou.

De plus, il faut bien entendu avoir des socquettes qui vont évacuer la chaleur. Les socquettes de cyclisme adaptées à la chaleur ont un renfort sous l'arche métatarsienne.

Si vous souffrez d'un mauvais retour veineux il faudra :

- voir votre podologue pour qu'il vous fasse des semelles internes adaptées qui vont favoriser le retour veineux en comprimant légèrement la voûte plantaire à l'appui et en relâchant l'appui à la remontée de la pédale
- utiliser des manchons de compression
- privilégier la vélocité pour activer le plus possible les muscles qui participent au retour veineux
- faire en sorte que votre position en selle favorise le pédalage véloce et non pas en force pour limiter ce qui pourrait réduire le retour veineux
- enfin porter des chaussures bien adapté à votre pointure et si possible de couleur claire pour ne pas capter la chaleur solaire.