

# QUELLE CHAUSSURE CHOISIR ?

La plante des pieds est composée de nombreux capteurs sensoriels qui envoient des informations essentielles au cerveau. Ces informations vont être analysées pour permettre au corps d'adapter sa posture et de trouver son équilibre en fonction de la nature du sol. Il est donc essentiel de ne pas se couper de ce ressenti.



La marche pieds nus est ce qu'il y a de mieux, mais, parfois, il est nécessaire de devoir se chauffer. Les chaussures barefoot étant les plus respectueuses de la biomécanique et de l'anatomie du pied, ce sont les chaussures à privilégier à tout âge. Elles vont permettre au pied et à la cheville de se muscler et d'utiliser toutes les fonctions dont la nature les a dotés !



## FORME ANATOMIQUE

Une toebox large, de forme anatomique qui permet aux orteils de se mouvoir sans contrainte.

## SOUPLE ET PLATE

Une semelle fine, plate (0 drop), sans support de voûte et souple en longueur ET en largeur.



## ADAPTÉE À LA MORPHOLOGIE

Une chaussure légère, sans contrefort rigide, adaptée à la morphologie des pieds et à la bonne pointure.

DES QUESTIONS ? BESOIN D'AIDE POUR TROUVER LA CHAUSSURE IDEALE ?  
REJOIGNEZ-NOUS SUR LE GROUPE FACEBOOK PRESQUE PIEDS NUS ET SUR  
LE BLOG [presquepiedsnus.wordpress.com](http://presquepiedsnus.wordpress.com)

