

# Le "feu aux pieds"

Le "**feu aux pieds**" est un échauffement des pieds qui " brûlent " avec comme conséquence d'arrêter le cycliste qui pose pieds à terre pour arroser ses pieds et chaussures, desserrer les sangles de ses chaussures ou marcher quelques mètres

La voûte plantaire est très bien irriguée par un faisceau de petites veines

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

A la marche, la semelle veineuse repousse le sang vers le cœur grâce à " la pompe qu'est la voute plantaire "

Les pompes ayant la charge de faire circuler le sang sont : le cœur, la voûte plantaire, les muscles.

La voute 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 ...

## **Pourquoi et comment traiter le "feu aux pieds" en cyclisme ?**

### **Traitement immédiat**

- améliorer le retour veineux (en marchant)
- supprimer les causes de compression
- desserrer les cales pieds ou sangles
- asperger les mollets d'eau froide

### **Traitements préventif**

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

### **Analyse**

- Les **appuis** et le type de **pied** pour voir s'il faut apporter une correction ou un soutien (C'est le podologue qui s'en charge après un examen)
- La **qualité du retour veineux** pour rechercher une insuffisance
- **Chaussures "à son pied"**
  - 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
- **Les cales**
  - 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, 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 mole du pied. Au pédalage on aura de nouveau un frein au retour veineux.
  - **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)
- **Les socquettes**
  - Il faut bien entendu avoir des socquettes qui vont évacuer la chaleur
  - Socquettes de cyclisme adaptées à la chaleur avec un renfort sous l'arche métatarsienne
- **Si vous souffrez d'un mauvais retour**
  - Voir un podologue pour qu'il fasse éventuellement des **semelles internes** qui vont favoriser le retour veineux en comprimant légèrement la voute plantaire à l'appui et en relâchant l'appui à la remontée de la pédale
  - utiliser des manchons de compression
  - privilégier la vitesse pour activer le plus possible les muscles qui participent au retour veineux
  - faire en sorte que votre position en selle favorise le pédalage vélocé et non pas en force pour limiter ce qui pourrait réduire le retour veineux
  - Pour les chaussures il faudra choisir des semelles de chaussures plus ou moins rigides, suivant l'intensité de votre effort et votre pratique. Enfin prenez des chaussures de couleur claire, qui ne retiendront pas la chaleur

