



Bien entretenir ses
CHAUSSURES,
mais comment?

PROFITER PLUS LONGTEMPS DE SES CHAUSSURES

Les chaussures – notre compagnon de tous les jours. Jour après jour, nous les enfilons et marchons de A à B. Il est grand temps de voir ce que nous pouvons faire pour que nos chaussures nous procurent plus de plaisir.

EXIGENCES

Les chaussures nous servent de protection contre les intempéries et les blessures et assurent un bon maintien du pied. C'est pourquoi une bonne chaussure doit répondre aux critères suivants:

- Elle doit être faite d'un matériau qui respire(p.ex. le cuir).
- Elle devrait être adaptée à la forme du pied, non seulement en longueur, mais aussi en hauteur et en largeur. Des chaussures trop courtes ou trop pointues déforment le squelette du pied.
- Elles doivent être plates ou avoir un talon peu élevé.
- Des talons trop hauts entraînent une répartition peu naturelle du poids. Il en résulte également une posture peu naturelle lors de la marche, qui sollicite la colonne vertébrale, les disques intervertébraux et les articulations.
- La semelle doit être élastique et permettre au pied de se dérouler.
- Des chaussures trop usées peuvent être nocives. La semelle s'use surtout là où elle est fortement sollicitée. Cela modifie la forme de la chaussure.

SOIN DES CHAUSSURES

- **Nettoyer régulièrement:** Les chaussures doivent être nettoyées toutes les 2 à 3 semaines environ. Enlever les grosses salissures superficielles à l'aide d'une brosse à salissures, les saletés plus tenaces par contre doivent être éliminées avec un peu d'eau savonneuse ou un chiffon humide. Les chaussures en cuir nécessitent un entretien spécial.
- **Utiliser des embauchoirs:** Les embauchoirs redonnent aux chaussures leur forme d'origine, elles restent ainsi plus longtemps en forme. Il vaut la peine d'acheter des embauchoirs en bois, car ils peuvent absorber le liquide stocké dans la chaussure. Pour les bottes, on peut également utiliser des bouteilles en PET vides.
- **L'imprégnation:** L'imprégnation fait également partie d'un bon entretien, et ce dès avant de porter la chaussure pour la première fois. Répéter régulièrement l'imprégnation par la suite. L'astuce suivante permet de tester si une imprégnation est à nouveau nécessaire. Mouiller légèrement la tige de la chaussure avec de l'eau. Si l'eau perle, la protection est encore suffisante. En revanche, si l'eau s'écoule en petites flaques ou forme des gouttières, il faut rafraîchir la protection.



TIP

Remplir des sachets perméables à l'air ou une petite chaussette avec un peu de poudre à lever et les placer dans les chaussures, cela aide à lutter contre les mauvaises odeurs.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



- **Mettre et enlever correctement ses chaussures:** cela peut paraître banal, mais ce simple conseil permet de prolonger la vie des chaussures. Sinon, les chaussures peuvent s'user ou l'arrière de la chaussure peut être blessé. C'est pourquoi il faut ouvrir la fermeture lors du retrait des chaussures et utiliser éventuellement un chausse-pied lors de l'enfilage.
- **Laisser sécher les chaussures lentement:** Ne pas laisser sécher des chaussures mouillées directement sous le chauffage. Si l'on place des chaussures en cuir à proximité d'une source de chaleur, le cuir peut rapidement se fragiliser. Il vaut mieux rembourrer les chaussures mouillées avec du papier journal, elles sécheront ainsi plus rapidement.
- **Changer souvent de chaussures:** l'humidité accumulée dans les chaussures peut ainsi être lentement restituée. Les chaussures fermées, en particulier, ne devraient être portées qu'une seule journée et être ensuite laissées au repos. Si l'on porte les chaussures tous les jours, on favorise les mycoses des pieds et des auréoles de sueur blanche peuvent se former sur les chaussures.
- **Conserver correctement les chaussures:** Comme pour les aliments, un stockage correct des chaussures permet de prolonger leur durée de vie. Si l'on n'utilise pas les chaussures pendant une longue période (p. ex. chaussures d'hiver), il faut veiller à bien les nettoyer au préalable et éventuellement à les imprégner. Enduire les chaussures en cuir de cirage et les polir. Ensuite, tendre les chaussures avec un embauchoir et les ranger dans un endroit sec et respirant. Ne jamais les ranger dans des sacs en plastique ou à côté du chauffage.

TIP

Mélange 75ml d'eau, 20ml d'alcool, ½ CC de poudre à lever et 5 à 10 gouttes d'huile essentielle, puis verse le tout dans un vaporisateur vide et le déodorant pour chaussures fait maison est prêt.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch

