

Choisir les bons souliers

- Porter des chaussures appropriées est essentiel pour protéger vos pieds contre les blessures et offrir un bon soutien pendant de longues heures de travail physique.
- Les bons souliers peuvent améliorer l'équilibre, réduire la fatigue et aider à prévenir les glissades, trébuchements et chutes. Essayez de choisir des chaussures avec :
 - Un bon amorti
 - Un espace d'environ la largeur d'un ongle de pouce à l'avant
 - Une largeur suffisante
 - Un bon soutien de la voûte plantaire si vous avez les pieds plats ou une voûte basse
 - Des semelles intérieures si vous avez une voûte plantaire élevée



Pour en savoir plus sur la façon de choisir les bons souliers, visitez [l'Association canadienne des podorthistes.](https://www.podorthistes.ca/)