L'ADRESSE SANTÉ

AVANT VOTRE PREMIÈRE SÉANCE

APONÉVROSITE PLANTAIRE

Fasciite plantaire, douleur du talon

Douleur sous le talon, surtout aux premiers pas du matin.

SPORT, MUSCLES ET TENDONS

ÉTIRER ET RENFORCER LE PIED, C'EST LA BASE ; L'ÉPINE CALCANÉENNE N'EST PAS LA CAUSE.

BON À SAVOIR

L'aponévrose plantaire est une bande fibreuse sous le pied. Sa surcharge donne une douleur sous le talon, typique au lever ou après une position assise. L'évolution est favorable dans la grande majorité des cas, mais elle peut prendre plusieurs mois. Étirements, renforcement, adaptation des chaussures et de la charge sont recommandés.

Ce qui aide

- Portez des chaussures avec un bon amorti, y compris à la maison.
- Réduisez temporairement la marche longue et la course.
- Faites vos étirements le matin avant de poser le pied.

Ce qui freine

- Marcher pieds nus sur sol dur pendant la phase douloureuse.
- Augmenter brutalement marche ou course.
- Attendre sans rien faire : les exercices peuvent accélérer l'amélioration.

LE PETIT PLUS Une épine calcanéenne visible à la radio est fréquente chez des personnes sans douleur : ce n'est pas elle qu'on soigne. Une attelle de nuit peut aider si la douleur des premiers pas persiste.

TROIS EXERCICES POUR COMMENCER

1 Étirement du fascia

Assis, pied sur le genou opposé : tirez les orteils vers vous jusqu'à sentir la tension sous le pied.

3 fois 30 secondes

Le matin avant le lever

2 Étirement du mollet

Mains au mur, jambe arrière tendue, talon au sol.

3 fois 30 secondes

Dès aujourd'hui

3 Montée sur pointes, orteils relevés

Debout sur une marche, sur la jambe douloureuse, une serviette roulée sous les orteils : montez sur la pointe en 3 s, redescendez en 3 s.

3 séries de 12, un jour sur deux

Si la douleur reste modérée

VOTRE REPÈRE : LA DOULEUR

Pendant et après les exercices, notez-la de 0 (aucune) à 10.

0 – 2	3 – 5	6 – 10

0 à 2 : douleur faible, continuez.

3 à 5 : acceptable si la douleur est revenue à son niveau habituel le lendemain matin.

Au-delà de 5, ou si elle dure le lendemain : faites moins la fois suivante.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN SI

- la douleur suit une chute ou un choc ;
- le talon est gonflé, rouge et chaud ;
- le pied s'engourdit ou picote ;
- la douleur est présente au repos et la nuit.

L'Adresse Santé · ladressesante.fr · RDV sur Doctolib
Laumain, 5 rue Gabriel Laumain 75010 · 01 42 26 06 21 · Bouvier, 3 rue Bouvier 75011 · 01 42 77 70 87 · Alésia, 80 rue d'Alésia 75014 · 01 40 44 93 18

Fiche d'information générale. Elle ne remplace pas un avis médical : si vous n'avez pas encore consulté, faites confirmer le diagnostic par un médecin. Arrêtez un exercice qui aggrave nettement vos symptômes.

LE SOIN SE CONSTRUIT ENSEMBLE

Version 1 · octobre 2026 · Sources : Koc et al., Heel Pain – Plantar Fasciitis: Revision 2023, JOSPT, 2023 · Rathleff et al., Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2015.