

Les femmes enceintes voient leurs pieds s'allonger

Mots clés : [grossesse](#), [accouchement](#), [pieds](#), [orthopédie](#), [Arthrite](#)

Par [Pauline Fréour](#) - le 08/03/2013

Elles étaient nombreuses à le soupçonner et une étude le confirme: une première grossesse entraîne souvent une déformation des pieds.

Une grossesse est une source de bouleversements pour bien des femmes, émotionnellement et physiquement. Parfois même à un point que l'on n'imagine pas: être enceinte modifierait la structure des pieds des futures mères, selon une **étude américaine** parue dans la revue *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*. Une première grossesse peut leur faire gagner jusqu'à 1 cm de longueur.

C'est un spécialiste en orthopédie, le Dr Neil Segal, professeur à l'université de l'Iowa, qui a eu l'idée de cette étude après avoir entendu des patientes raconter qu'elles avaient changé de pointure de chaussures en devenant mère. Il a donc pris les mesures d'une cinquantaine de femmes, pendant le premier trimestre de leur grossesse et cinq mois après la naissance du bébé. Son travail montre que 60% à 70% d'entre elles présentaient après l'accouchement des pieds plus longs et plus larges.

Irréversible



GARO/PHANIE/phanie

Pendant la grossesse, les ligaments du pied s'assouplissent sous l'action de deux hormones, les œstrogènes et la relaxine.

Les mesures ont révélé que la voûte plantaire perdait en profondeur et en rigidité sous l'effet de la grossesse. «Pendant la grossesse, les ligaments des pieds s'assouplissent sous l'effet conjugué de deux hormones, l'œstrogène et la relaxine, dont la production est maximale à 12 semaines. Ce pied devenu plus malléable se voit appliquer de nouvelles forces du fait du déplacement du centre de gravité de la femme enceinte vers l'avant à mesure que son ventre grossit», explique le Dr Segal au *Figaro*. Au final, le pied «s'aplatit», gagnant de 2 à 10 mm en longueur.

Le médecin estime que ces changements sont irréversibles car, alors que certaines modifications musculo-squelettiques également observées chez les femmes enceintes au niveau des poignets et de la colonne vertébrale s'effacent trois mois après la naissance, celles constatées sur les pieds sont toujours présentes cinq mois après l'accouchement.

Ce phénomène serait néanmoins propre à la première grossesse, car l'arrivée d'un deuxième ou troisième enfant ne semble pas intensifier la déformation. Le Dr Segal prévoit de poursuivre ses recherches car, selon lui, cette déformation pourrait expliquer pourquoi les femmes souffrent plus fréquemment de fasciite plantaire (étirement d'une membrane qui rejoint le talon et les orteils), d'arthrite du genou et de la hanche et de douleurs lombaires quand elles avancent en âge.

EN SAVOIR PLUS:

» [Nos fiches thématiques sur la grossesse et l'accouchement](#)

LIRE AUSSI:

» [Enceinte? Évitez de rester trop longtemps debout](#)

» [Les dents des femmes enceintes pas assez surveillées](#)

» [Grossesse: les origines des nausées encore troubles](#)

Par  Pauline Fréour