

Votre canne de marche

Handicap, maladie, douleurs articulaires, manque d'équilibre et d'appui musculaire ou âge avancé peuvent rendre la marche pénible et, surtout, risquée. Conseils avant d'adopter la canne qui facilitera vos déplacements sur quasiment toutes les surfaces.

Poignée

Matériau, épaisseur, forme (classiquement en "T"), modèle pour droitier ou gaucher, avec accoudoir ou, en option, dragonne, housse rembourrée...

L'idéal ? L'essayer car saisie de la canne et appui se font à ce niveau.

Type

Plus lourdes qu'un modèle classique, canne pliable et canne siège offrent respectivement un transport aisé et un siège à utiliser comme support.

Une poignée intermédiaire, ou second appui pour se relever ou s'asseoir, peut se fixer au tube de la canne.

Longueur et pied

Le choix de la première dépend de la taille de l'utilisateur. Se référer à un tableau de correspondance ou opter pour un modèle ajustable.

Quant au pied, objet de sécurité facilement interchangeable, il en existe pour tous les besoins et terrains : embout flexible, rotatif, stabilisateur, avec pics, amortissant et/ou antidérapant.

Accessoires

Leur but ? (Re)tenir et garder à portée de main sa canne : porte-canne, accroche-canne, repose-canne, support et autre socle mural.

Pour les déplacements nocturnes, pensez à la lampe se fixant sous la poignée.

Rangement : comment ça marche ?

Un sac dédié pourvu idéalement d'une poignée permettra de stocker et transporter un modèle rigide. Une pochette, celui pliable.

Pratique aussi, l'emploi d'une sacoche directement fixée sur la canne via des élastiques et du velcro. Bénéfice ? Des clés toujours avec soi, par exemple.

À LA PÊCHE AUX PRIX

La fourchette des tarifs reste très étendue. De 20 à 25 € pour une canne de marche simple. Le double pour un modèle ergonomique et/ou plus sophistiqué. Jusqu'à 200 € et plus pour un tube tout en carbone.

Quant aux embouts et autres accessoires, comptez de 5 à 25 €.

par Olivier Clot-Faybesse