



## La Chaussure **Pieds-nus**



[www.leguano.fr](http://www.leguano.fr)

## *Marcher pieds-nus est physiologique*

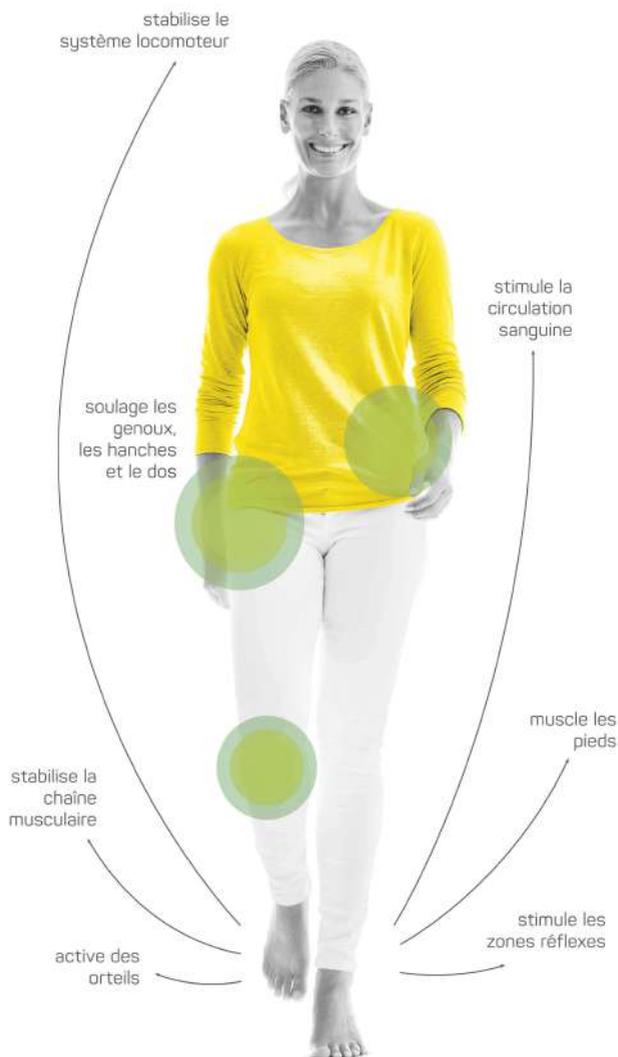
Depuis plus de deux millions d'années, l'être humain marche pieds nus. A la fois capteur et amortisseur, le pied est une formidable mécanique qui joue un rôle clé dans la posture et la marche. La prise d'appui devrait se faire plutôt sur l'avant et le milieu pied. Il s'agit de la zone sur laquelle on se réceptionne lorsque l'on saute et qui est faite pour amortir les chocs. Cela préserve la chaîne osseuse, les chevilles, les genoux, les hanches, le dos. A chaque foulée, la géométrie du pied s'adapte au relief. Les zones réflexes sont stimulées. La circulation sanguine est améliorée. Les orteils peuvent s'écarter, jouer un rôle de préhension, de propulsion. Libres, les risques d'atteinte de chevauchement et d'hallux valgus sont minimisés. La chaussure est une invention qui s'est surtout développée à partir de la Renaissance, comme un signe extérieur de richesse et un article de mode. Rigides, elles mettent les pieds sous contraintes et l'obligent à des faux mouvements. Les chaussures pieds-nus leguano au contraire sont ultra-souples, larges et suivent les mouvements de vos pieds. On s'y sent comme pieds nus mais on est habillé et protégé des saletés !

## **5 raisons de marcher pieds nus (ou en leguano®)**

- 1) Laisser de la place aux orteils**
- 2) Retrouver une posture naturelle**
- 3) Retrouver un meilleur équilibre**
- 4) Stimuler les zones réflexes**
- 5) Retrouver une foulée naturelle**



# Pourquoi marcher pieds nus est bon pour la santé?



[www.leguano.fr](http://www.leguano.fr)



# Avec les leguano<sup>®</sup>, marchez comme pieds nus en toutes circonstances !

## Les chaussures pieds-nus leguano<sup>®</sup> sont

- Ultra-confortables, y compris pour les orteils
- Légères comme une plume
- Extrêmement souples !
- Fabriquées en Allemagne

## Le résultat :

- Une meilleure posture
- Un meilleur équilibre
- Bénéfices pour les genoux, hanches et dos
- Contribue à éviter ou soulager les hallux valgus
- Circulation sanguine améliorée
- Pieds massés
- Zones réflexes stimulées



[www.leguano.fr](http://www.leguano.fr)



Tél.: 06 52 66 14 70 / E-mail : [info@leguano.fr](mailto:info@leguano.fr)

Sur rendez-vous à Champtoceaux (49) et Nantes

Ainsi que chez nos revendeurs de Toulouse, Les Vans (07), Thoisy (01),

Chauny (02), Saint-Raphaël et Sète.

Catalogue sur simple demande



### *Pourquoi est-il bon de marcher ou courir avec les leguano® ?*

Nous sommes faits par nature pour marcher pieds nus. Dans les chaussures conventionnelles, trop rigides, les muscles, les tendons et les ligaments des pieds ne sont plus sollicités. En l'absence de stimulation, c'est toute la structure tridimensionnelle du pied qui s'effondre. Résultat : effondrement de la voûte plantaire, pieds plats, pieds étalés, valgus, creux. Voir hallux valgus, épine calcanéenne et autres déformations. Malheureusement ces malformations ont des répercussions sur l'ensemble de l'appareil locomoteur et sont à l'origine de nombreux troubles de posture, de douleurs aux genoux, aux hanches ou au dos.

Marcher pieds nus, ou comme pieds nus avec des leguano® permet de reconstituer la musculature du pied et de résoudre les problèmes petit à petit. La marche pieds nus est la méthode la plus simple pour prévenir les problèmes de l'appareil locomoteur. Le plus souvent, les problèmes existants s'estompent, voire disparaissent.

### *Comment choisir sa pointure ?*

Nous vous invitons à commander une pointure de plus (+1) que votre pointure habituelle (PH) car les leguano taillent petit et l'objectif est d'avoir les orteils à l'aise et de l'espace pour retrouver leur mobilité. L'indication « 0 » à côté du nom du modèle signifie que votre pointure habituelle convient, et l'indication « +2 » signifie qu'il vous faut 2 pointures de plus que votre pointure habituelle. Le tableau en fin de catalogue récapitule les prix et les modèles. A noter que vos orteils vont retrouver leur fonctionnalité de préhension et de propulsion, se remettre dans leur axe, et il vaut donc mieux avoir un peu d'espace à l'avant que d'être en butée. Les chaussures doivent parfaitement tenir autour de la cheville. Si vous avez besoin de procéder à un échange, appelez nous ou envoyez nous un mail.

Pour les enfants, nous vous invitons à commander les leguanito avec une pointure supérieure à leur pointure actuelle en chaussures conventionnelles afin qu'ils puissent en profiter plus longtemps.

### *Conseils d'entretien*

- Les chaussures sont lavables à la main ou en machine dans un filet de lavage à 30°C (les icebare et les dean ne passent **pas** à la machine)
- Pas d'essorage

Sèche-linge interdit

A l'enfilage des modèles sans lacets (ballerines, sneaker, classic), au moment de passer le talon, saisissez la semelle en plastique et non la partie textile.



Filet de lavage : 7 €



Toutes nos chaussures sont intégralement fabriquées en Allemagne !

## aktiv - 150 €- "Pointure habituelle +1"



Noir à semelle noire



Blanc polaire



Jaune éclatant



Anthrazit à semelle bleue

En noir à semelle grise ou noire : disponible du 34 au 49

En anthrazit à semelle bleue : disponible du 22 au 49

Dans les autres coloris : du 36 au 47

**Composition** : Dessus en maille, doublure 100% microfibres. La semelle intérieure est en microfibres. Son support est constitué de 50% de viscose et 50% de microfibres.

## Hickies - Système de laçage sans lacets - 15 € ou 18 €

Les hickies évitent d'avoir à faire et défaire des lacets. Pratique aussi pour pratiquer des activités sans risquer avoir les lacets qui traînent ! Adapté aux modèles aktiv et city.



Black Multi- 15 €



Noir / Jaune- 15 €



Hickies Navy - 15 €



Gris- 15 €



Hickies Blanc - 15 €



Hickies Noir - 15 €



Golden sand - 15 €



Blanc/doré - 18 €

## Paaires de lacets supplémentaires - 2,50 €



Bleu Marine



Rose



Jaune Fluo

## Ballerines - 87 € - "Pointure habituelle +1"



Noir



Bleu



Jaune



Rose

Disponible dans les pointures : XS (36-37) | S (38-39) | M (40-41) | L (42-43)

## Sneaker - 87 € - "Pointure habituelle +1"



Sneaker Noir - 80 €



Sneaker Bleu - 80 €

Disponible dans les pointures

XS (36-37) | S (38-39) | M (40-41) | L (42-43) | XL (44-45) | XXL (46-47)

## Classic - 87 € - Modèle plutôt automne « PH\* +1 »

Disponible dans les pointures :

XS (36-37) | S (38-39) | M (40-41) | L (42-43) | XL (44-45) | XXL (46-47)



Classic Noir ou Bleu - 80 €

Composition : Ballerines, Sneaker, Classic, leguanito : 51% de viscose, 39% polyamide, 8% de polypropylène, 2% élasthanne.

## beat gris argent, anthrazit ou sand - 170 € - « PH\* +2 »



**Modèle beat :** Disponible du 36 au 47 en gris argent, gris anthrazit et sand  
Composition : Tige 100 % polyester, Semelle intérieure : 66 % polyamide, 29 % polyuréthane, 5 % polyester, Semelle : 100% Lifolit

\* PH = Pointure habituelle

go : kiwi - 165 € - « PH\* +1 »



go: maron - 160 €



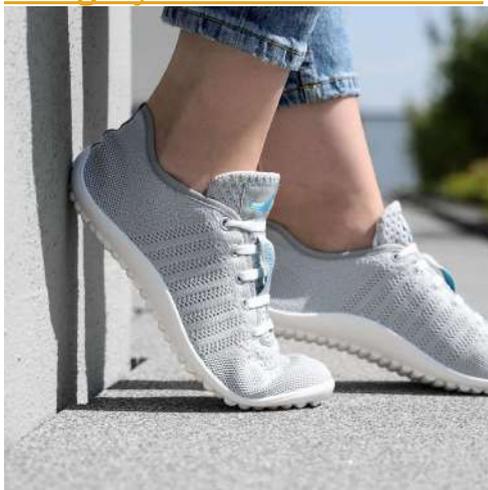
go : gold - 160 €



go: black - 160 €



Go : grey - 160 €- « PH\* +1 »



Modèle go :

Un modèle de demi-saison au look mode, disponible du 36 au 47 (du 36 au 43 pour les go : gold)

**Composition : Tige : 100 % Polyester, Semelle intérieure : 51 % Polyamid, 49 % Polyurethan, Semelle : LIFOLIT®-lg**

\* PH = Pointure habituelle

**Go : white (160 €) - « PH\*+1 »**



**Go : mint (160 €)**



**Go : kiwi - 165 €- « PH\* +1 »**

\* PH = Pointure habituelle

Catalogue version 12/09/2024

## amalfi bianco - 155 € - « Pointure habituelle +1 »



Disponibles du 36 au 43 en blanc

Composition : Tige : 100 % polyester.  
Semelle intérieure : 50 % polyamide, 48 %  
polyuréthane. 2 % Colorant. Semelle : 100  
% LIFOLIT®.

## lady loop - 150 € - « PH\* +1 » style rose - 150 € - « PH\* +1 »



Composition : partie supérieure: 100% polyester,  
semelle intérieure : 50% polyamide, 48%  
polyuréthane, 2% colorant. Semelle: 100% lifolit®  
Les lady loop ne sont pas adaptées aux pieds très  
fins. \* PH = Pointure habituelle

Les lady loop et les style rose sont disponibles du 36 au 43





style lavande - 140 € du 36 au 43 -  
« PH\* +1 »

### Guêtres - 22 € (noir)

31%Laine - 20%Cashemire -  
19%Polyamide - 30%Viscose  
Fabriquées en France



### Chaussettes chanvre - 11 € (noir ou blanc)

Le chanvre est connu pour sa culture écologique, sa résistance et ses propriétés vis à vis de la transpiration.

**Disponibles en blanc et en noir**  
36-38 ; 39-41 ; 42-44



### inspiro - 135 € - peinture habituelle +1

Les inspiro sont la version stylée du modèle sneaker (p. 7). Les inspiro s'enfilent comme des chaussettes, présentent une sensation pieds nus incomparable. Les lacets sont décoratifs et donnent l'impression d'une chaussure. Les inspiro sont conçus spécialement pour le sport (course à pied, sports en salle,...) mais sont également très agréables à porter au quotidien. Disponible du 36 au 47.

Tige : 100 % polyester, semelle : LIFOLIT®-lg

**spinwyn - 170 €- « PH\* +1 » / « PH\*+2 » pour la course à pied**



Une chaussure conçue spécialement pour le sport (course à pied, gym, sports de raquette,...). Comme toujours très agréable à porter au quotidien. Disponible du 36 au 47 en **noir**, **purple** et **blanc**.

Tige : 100 % polyester, semelle intérieure : 51 % polyamide, 49 % polyuréthane, semelle : LIFOLIT®-lg



**spinwyn white (170 €)**



## **juno sailor - 150 € - Pointure habituelle +1**

Avec les juno sailor, leguano réinvente les chaussures bateaux ! Les juno sailor s'enfilent comme des chaussettes et sont incroyablement légères et confortables ! Disponibles du 36 au 47.

Composition : Partie supérieure : 100 % polyester. Doublure : 60% Polyester, 40% Polyurethan.  
Semelle intérieure : 51 % polyamid, 49 % polyurethan. Semelle : Lifolit®-lg

**scio noir - 100 € - « PH\* +1 »**

**Scio rose - 100 €- « PH\* +1 »**



**Disponible du 36 au 47 en noir, bleu et mint et du 36 au 44 en rose**

Composition :Tige: 100 % polyester. Première : 50 % polyamide, 48 % polyuréthane, 2 % colorant , Semelle: 100 % LIFOLIT®\*Lavable en machine à 30°C dans un filet (p. 5).



**scio blue - 100 €- « PH\* +1 »**

\* PH = Pointure habituelle



## dean - 250 €- « PH\* +1 »

Disponible du 36 au 47 en noir

Dessus : 100 % nubuck de vachette, tannage doux et ponçage fin. Semelle intérieure : cuir de doublure souple. Semelle : LIFOLIT®-lg

### Spray imperméabilisant pour textile - 11 €



Pour protéger les **icebare** (p. 19) et les **dean** (ci-dessus) : spray pour textile avec **spray**.

Pour les **kosmo** applicateur mousse (p. 20) :

- Flacon de 250 mL
- Imperméabilisant à base aqueuse, sans solvant, sans fluorocarbones ni aérosol.

\* PH = Pointure habituelle

## Chaussons acasa mint – 100 €- « PH\* +0 »



### Disponible du 36 au 47

Les chaussons acasa sont des chaussons hyper souples pour être comme pieds nus les pieds au chaud à la maison.

**Composition** : Tige : 60 % laine, 30 % polyester, 10 % viscose

Semelle anti-dérapante : 100% Lifolit®

Passé à la machine à 30°C dans un filet de lavage, sans adoucissant, à la lessive liquide.



\* PH = Pointure habituelle

**jara noir ou bordeaux - 130 € du 36 au 44- « PH\* +0 »**



**Noir**

**Bordeaux**

Tige : 95 % Polyester, 5 % PU, scratch : 100 % polyamide, Première de propreté : 50 % polyamide, 50 % polyurethane, Semelle : 100% LIFOLIT



\* PH = Pointure habituelle

## Marcher pieds nus partout, même en hiver



**jaspar forester**

Les chaussures rigides portées par la plupart d'entre nous empêchent nos pieds de jouer leur rôle, les blessent et occasionnent diverses pathologies. Les conventions sociales, la saleté et le froid sont des freins à la marche pieds-nus. Les chaussures leguano sont une seconde peau qui épouse la vôtre. Elles permettent de retrouver les sensations et les bienfaits de la marche pieds-nus, sans les inconvénients. Lorsque l'on marche pieds nus, les muscles travaillent et le pied se réchauffe naturellement.

Toutefois, lorsque l'on (re)découvre la marche pieds nus, ou lorsque nous sommes immobiles, le pied se refroidit davantage. Pour y pallier, leguano propose des modèles d'hiver fourrés de laine, les icebare (p. 20) et ou synthétiques et chaud (les kosmo). Les kosmo sont déperlantes. Le modèle jaspar est déperlant mais n'est pas fourré.



## jaspar bleue ou jaspar forester- 175 €

### Modèle déperlant

Tige : 100 % polyester,  
intérieur : 75 % polyamide,  
25 % polyester, semelle  
intérieure : 60 % laine (sans  
mulesing), 30 % polyester,  
10 % viscose, semelle :  
LIFOLIT®-lg

\* PH = Pointure habituelle

## icebare - 200 € - Hiver- « PH\* +1 »

**Disponible du 36 au 47**

**Doublure chaude**

**COMPOSITION** : Dessus : 40% polyuréthane, 60% polyester, doublure : 100% polyester, semelle intérieure : 100% polyester, semelle : Lifolit®-lg

**CONSEIL D'ENTRETIEN** : Ne passe pas à la machine. Pour un nettoyage régulier, nettoyer délicatement avec un chiffon humide, sans utiliser de détergent. Laver les lacets séparément à la main. Nous recommandons d'imperméabiliser les chaussures avant de les porter pour la première fois et de répéter cette opération régulièrement, car l'effet peut à nouveau s'estomper avec le temps.



\* PH = Pointure habituelle

## **kosmo noir ou anthrazit - 200 € - Hiver- « PH\* +1 »**



**Disponible du 36 au 47 en noir (et en anthrazit à partir du 01/10/23)**

**Déperlante, intérieur chaud, lavable en machine à 30°C, dans un filet de lavage (p. 2)**

Partie supérieure : 100 % polyamide, Col extérieur : 100 % polyester, Doublure, rembourrage et semelle intérieure : 100 % polyester, Semelle: 100 % LIFOLIT®

Il est conseillé d'imperméabiliser les kosmo (spray p. 16) avant le premier usage pour améliorer ses propriétés hydrophobes, ainsi qu'après chaque lavage.

## **thermo - 165 € - Hiver - Pointure Habituelle +1 »**



**Disponible du 36 au 47 en noir**

**Haute résistance à l'eau, régulation de la température des pieds**

Dessus : 82% polyamide avec néoprène, 18% élastomère, doublure : 100 % polyester, semelle intérieure : 80 % laine vierge (mulesing free), 20 % polyester, semelle : LIFOLIT®-lg

\* PH = Pointure habituelle

## Modèles pour enfant

### Leguanito - "Pointure Habituelle +1"



Bleu marine



Turquoise



Rose

Pointures 22-23 | 24-25 | 26-27 | 50 €

Pointures 28-29 | 30-31 | 60 €

Pointures 32-33 | 34-35 | 70 €

Composition : 51% de viscose, 39% polyamide, 8% de polypropylène, 2% élasthanne.

### leguanito scio - "Pointure Habituelle +1"



Bleu ou rose

Pointures 22 | 23 | 24 | 25 : 65 €

Pointures 26 | 27 | 28 : 75 €

Pointures 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 :  
85 €

Composition : Tissu extérieur : 100 % polyester.  
Semelle intérieure : 51 % polyamide, 49 %  
polyuréthane, semelle : LIFOLIT®-lg

### leguanito go: kiwi - "Pointure Habituelle +1"



Pointures 23 | 24 | 25 : 80 €

Pointures 26 | 27 | 28 | 29 : 100 €

Pointures 30 | 31 | 32 | 33 : 120€

Composition : Dessus : 100 % polyester, semelle  
intérieure : 51 % polyamide, 49 % polyuréthane,  
semelle : Lifolit®-lg

## Effectuer sa transition vers la marche pieds-nus

La plupart d'entre nous avons passé notre vie dans des chaussures rigides. Les vingt muscles de chacun de nos pieds n'ont pas été sollicités pendant des années. De plus, les semelles rigides contraignent à prendre appui sur le talon alors que la foulée devrait s'amorcer plutôt sur la zone à la base des orteils et le milieu pied, faits pour amortir les chocs.

La transition vers la marche pieds nus ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut écouter ses pieds et son corps, le respecter, y aller en douceur et prendre son temps. Chaussez les leguano® à votre rythme, petit à petit. Pour certains, cela ira très vite. Pour d'autres il faudra un peu plus de temps. Patience : chaque instant passé en leguano® concourt à votre bien-être !



### MARCHE AVEC PRISE D'APPUI SUR L'AVANT-PIED

La marche avec prise d'appui sur l'avant-pied est la marche originelle de l'être humain. L'appui ne se fait pas sur le talon mais sur l'avant ou le milieu pied.

## **Ce qu'on nous en dit...**

*Je suis vraiment enchantée de tout ce que m'apportent les leguano. Je retrouve un pied de chèvre dans la montagne et ne les quitte plus.*

*Chaussures reçues ce jour : je suis conquise !!*

*Sa démarche a complètement changé depuis qu'elle porte des leguano !*

*Je les adore ! Je ne les quitte plus !*

*C'est incroyable ! J'ai l'impression de ne rien avoir aux pieds !*

*J'ai oublié que je les avais aux pieds : j'ai failli me coucher avec !*

*Mes orteils sourient !*

*J'ai reçu mes chaussures leguano il y a une semaine, alors enceinte de 8 mois, et je savoure cette nouvelle expérience ! Non seulement mes pieds sont soulagés mais mon dos aussi, je ne veux plus les quitter ! Merci pour la rapidité de l'envoi et pour le confort qu'elles m'apportent au quotidien !*

*Ma mère et ses amies ont craquées au salon à Poitiers et m'ont dit tout le bien que ces chaussures leur faisaient, j'en fais autant en Chartreuse où je vis, et souhaite au-delà d'une longue vie à la marque, que beaucoup puissent profiter de ce bien-être pieds nus !*

*À bientôt sûrement quand mes petits auront les pieds assez grands !*

*On y est tellement bien que j'ai failli aller au lit avec !*

*Je suis allé courir avec ! On se sent léger ! C'est beau de découvrir le contact avec le sol !*

*Chaussures reçues, essayées et adoptées.*

*Moi qui suis toujours pieds nus dedans, trop cool de marcher « pieds nus » dehors!*

*Le 20ème siècle nous a libérées des corsets ; j'espère que le 21ème nous libérera des chaussures !*

*Encore une voûte plantaire de sauvée !*

*Je deviens une inconditionnelle de vos chaussures qui me permettent enfin de marcher sans douleur !!!! Je les porte en toutes occasions !! Et toute la journée !! et j'ai 74 ans ...*

*« Je dois dire que marcher avec leguano, c'est vraiment marcher avec la terre et pas seulement sur la terre.. » - Christian Tal Schaller*

Modèles		Taille par rapport à une chaussure conventionnelle	exemple : votre pointure habituelle est 39	exemple : votre pointure habituelle est 40	Tarif (TTC)
	<b>Ballerines</b> disponibles du XS (36-37) au XXL (46-47) dans les coloris noir, bleu, rose	+1	M	M	87
	<b>Classic</b> disponibles du XS (36-37) au XXL (46-47) en noir	+1	M	M	87
	<b>Sneaker</b> disponibles du XS (36-37) au XXL (46-47) dans les coloris noir et bleu	+1	M	M	87
	<b>acasa gris/jaune</b> chaussons disponibles du 36 au 47	0	39	40	100
	<b>amalfi bianco</b> disponibles du 36 au 43	+1	40	41	155
	<b>aktiv</b> disponibles du 34 au 49 en noir, avec semelle grise ou noire disponibles du 36 au 47 dans les coloris blanc, jaune, anthrazit à semelle bleue	+1	40	41	150
	<b>beat gris argenté ou anthazit</b> disponibles du 36 au 47	+2	41	42	170
	<b>care</b> Modèle spécialement conçu pour les soignants actuellement disponible du 36 au 47 en blanc, Livré avec une paire de chaussettes	+1	40	41	170
	<b>city</b> disponibles du 36 au 47 en noir	+1	40	41	150
	<b>dean</b> Modèle en nubuck livré avec une paire de chaussettes Disponibles du 36 au 47	+1	40	41	250
	<b>go: (montante)</b> disponibles du 36 au 47 en kiwi	+1	40	41	165
	<b>go: (basse)</b> disponibles du 36 au 47 en grey et berry et du 36 au 42 en gold et silver	+1	40	41	160
	<b>jara</b> sandales disponibles du 36 au 44 En noir et bordeaux	+0	40	41	130

	<b>juno sailor ou noir</b> disponibles du 36 au 47	+1	40	41	150
	<b>lady loop</b> disponibles du 36 au 42	+1	40	41	150
	<b>scio</b> disponibles du 36 au 47 dans les coloris bleu, rose, mint, blanc et noir	+1	40	41	100
	<b>spinwyn purple</b> actuellement disponible du 36 au 47	+1 +2 pour la Course à pied	40 41 pour la CAP	41 42 pour la CAP	170
	<b>spinwyn black</b> actuellement disponible du 36 au 47	+1 +2 pour la Course à pied	40 41 pour la CAP	41 42 pour la CAP	170
	<b>spinwyn white</b> actuellement disponible du 36 au 47	+1 +2 pour la Course à pied	40 41 pour la CAP	41 42 pour la CAP	170
	<b>stream</b> actuellement disponible du 36 au 47	+1	40	41	165

#### Modèles hiver

	<b>chester</b> actuellement disponible du 36 au 47	+1	40	41	170
	<b>kosmo</b> actuellement disponible en noir et anthrazit du 36 au 47	+1	40	41	200
	<b>jaspar</b> actuellement disponible en blue et forester du 36 au 47	+1	40	41	175



Des chaussures pieds-nus leguano  
sinon rien!



naturellement.  
pieds-nus.  
**leguano®**

[www.leguano.fr](http://www.leguano.fr)



## Qui sommes-nous ?

Les leguano® sont devenues notre seconde peau. Nous les portons en toutes occasions. Convaincus du confort et des bienfaits de ces chaussures innovantes, nous avons décidé de les importer en France depuis l'Allemagne où elles sont fabriquées pour en faire profiter le plus grand nombre.

---

*“N'oubliez pas que la terre prend plaisir à sentir vos pieds nus et que les vents aspirent à jouer avec vos cheveux.” — Khalil Gibran*

---

## Contact



### Pieds nus sur la Terre SARL

17, Les Cornillons  
49270 Champtoceaux

Tel: 06.52.66.14.70

info@leguano.fr

[www.leguano.fr](http://www.leguano.fr)

  leguanofrance

 @leguano\_France