

SOINS DES PIEDS

- Inspecter tous les jours vos pieds.
- Signaler immédiatement toute lésion ou coloration suspecte.
- Se laver les pieds chaque jour à l'eau tiède et au savon (5 min. maximum). Bien essuyer les pieds.
- Garder les ongles suffisamment longs, les couper au carré et arrondir les coins avec une lime en carton.
- En cas de peau très sèche, appliquer une crème hydratante.
- Changer vos chaussettes tous les jours. Les choisir en fibre naturelle (coton, laine, fil d'écosse...)
- Acheter des chaussures en fin de journée. Elles doivent être souple et de largeur suffisante.
- Ne porter les chaussures neuves que quelques heures. Éviter les talons hauts.
- Ne pas traiter soi-même durillons, cors et ampoules. Voir un pédicure et lui signaler que l'on est diabétique.
- Prendre garde au risque de brûlures (bouillottes, feu, radiateur...) ou de gelure.
- Ne jamais marcher pieds nus, quel que soit le lieu.

