



## Pieds en danger



### Attitudes et Soins préventifs

“Avoir bon pied” est une nécessité dans la vie quotidienne. La moindre blessure peut conduire à une infection grave. Ancienneté et/ou déséquilibre du diabète devraient encourager à développer une attitude de prévention.

La prévention est la mesure la plus efficace pour diminuer les complications du pied.

### Cette prévention consiste à :

- Inspecter quotidiennement les pieds à la recherche de cors, corne, mycoses, crevasses (au besoin en s'aidant d'un miroir).
- Les laver chaque jour à l'eau tiède et avec un savon non agressif, puis bien les sécher, surtout entre et sous les orteils. *Eviter les bains de pieds trop prolongés.*
- Ne pas utiliser d'eau trop chaude, de bouillotte ou de couverture chauffante. *Hydrater la peau si elle sèche.*
- Limer les ongles mais ne pas les couper. Ne jamais utiliser d'instruments pointus ou coupants (risques de blessure).
- Acheter des chaussures suffisamment larges au niveau des orteils afin d'éviter les frottements. Eviter les talons hauts.
- Vérifier avec la main l'état intérieur des chaussures avant de les enfiler. *Changer de chaussettes chaque jour, surtout en cas de transpiration.*
- Eviter de marcher pieds nus.



**POUR “AVOIR BON PIED”, PROTEGER LES PIEDS.**