

LA TOILETTE DES PIEDS

- Avec de l'eau tiède (36°-37°) - Une eau trop chaude peut brûler la peau
- Avec un gant de toilette et un savon non irritant
- Lavez tout le pied, n'oubliez pas l'espace entre les orteils
- Bain de pieds = moins de 5 minutes
- Séchez bien TOUT le pied et surtout entre les orteils



COMMENT EXAMINER VOS PIEDS

- Être bien installé, assis
- Être à la lumière
- Vous pouvez utiliser un miroir



FAITES ATTENTION À VOS ONGLES

- Coupez vos ongles avec des ciseaux à bouts ronds
- Laissez les bords coupés au carré mais arrondissez-les avec une lime en carton
- Si vos ongles sont cassants, friables, épais ou si leur pourtour est infecté, consultez votre médecin ou votre podologue

COMMENT CHOISIR LES BONNES CHAUSSURES

- Essayez-les :
 - En fin de journée (quand le pied est le plus "gonflé")
 - Avec des chaussettes bien adaptés à votre pied
- Une bonne chaussure est :
 - Souple et légère
 - Le talon : 2-2,5 cm pour les hommes / 3-5cm pour les femmes
- Trois gestes :
 - on pose : le talon repose
 - on tord : la cambrure ne bouge pas
 - on plie : la semelle ne s'enroule pas

Un entretien régulier des chaussures est essentiel :

- Vérifiez tous les jours l'intérieur des chaussures avec la main
- Il faut avoir au moins 2 paires de chaussures pour les laisser reposer 1 jour sur 2
- Surveillez l'usure des talons et faites remplacer les parties usées.
- Toute déformation ou usure anormale peut être la conséquence d'un trouble de la marche



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE / CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE

Si votre peau est sèche : il faut la protéger

- Utiliser une crème hydratante, en massant légèrement
- **Ne mettez jamais de pommade entre les orteils**
- **N'utilisez jamais de talc ou autre poudre**

Si vous transpirez : il faut éviter toute macération

- Lavez vos pieds plusieurs fois/jour et surtout séchez-les bien
- Utilisez au moins une paire de chaussettes par jour
- **Évitez tout produit agressif ou allergisant**

Si vous avez les pieds froids : ATTENTION à la peau

- Portez des chaussettes de laine ainsi que des chaussures
- **Ne marchez jamais pieds nus**
- **N'essayez jamais de vous réchauffer les pieds devant un radiateur, une cheminée, avec des bouillottes, coussins ou couvertures chauffantes**

Si vous avez une plaie :

- Désinfectez une compresse stérile et un produit antiseptique incolore
- Faites un pansement avec une compresse stérile sèche maintenue par un sparadrap en papier
- Contactez immédiatement votre médecin
- **Ne mettez jamais de pommade, d'antibiotiques locaux, de produits colorés. Ils risquent d'aggraver ou de masquer la plaie**



PÔLE PARAMÉDICAL DU PIED

LE PIED DIABÉTIQUE



Prise de RDV sur *Doctolib*
03.45.28.00.74
contact@pole-pdp.fr
www.pole-pdp.fr

Retrouvez-nous sur Instagram et Facebook

DIJON / CHALON-SUR-SAÔNE / MÂCON /
BOURG-EN-BRESSE / LOUHANS



03.45.28.00.74
contact@pole-pdp.fr
Prise de RDV sur *Doctolib*

Retrouvez-nous sur Instagram et Facebook