

Soins des pieds diabétiques

Inspectez vos pieds tous les jours

Signaler immédiatement toute lésion ou coloration suspecte

Se laver les pieds tous les jours avec eau tiède et savon (5 minutes maxi) et Bien les essuyer

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 Poncer les zones d'hyperkératose

Changer vos chaussettes tous les jours ; Les choisir en fibres naturelles (coton, laine, fil d'Ecosse)

Acheter des chaussures en fin de journée. Elles doivent être souple et de largeur suffisante. Ne porter les chaussures neuves que quelques heures. Eviter les talons hauts.

Ne pas traiter soi-même durillons, cors et ampoules : voir un pédicure et lui indiquer que vous êtes diabétiques.

Prendre garde aux risques de brûlures (bouillote, feu de radiateur...) ou de gelures

Ne jamais marcher pieds nus quel que soit le lieu.