



LE PIED DIABETIQUE

Quelques gestes simples de la vie de tous les jours, s'ils deviennent automatiques, vont protéger les pieds des diabétiques des petits et grands "bobos"



Vérifier la température de l'eau lors d'un bain de pieds afin d'être sûr qu'elle n'est pas bouillante



Prendre plutôt des douches pour la toilette des pieds. En cas de bain de pied, limiter la durée à 5 mn (au-delà, cela risque de fragiliser la peau)



Lors de la toilette, bien sécher l'humidité entre les orteils pour éviter les mycoses (champignons)



Pour enlever un durillon, utiliser des ponces et non des râpes ou des objets tranchants



Eviter les produits coricides (pansement à la feuille de saule), trop acides, qui vont favoriser la survenue d'une plaie sans enlever le cor



Si les pieds sont secs, les enduire régulièrement avec une crème hydratante



Couper les ongles régulièrement, ni trop longs, ni trop courts, en limant les bords et en utilisant des ciseaux à bouts ronds



Marcher pieds nus est dangereux car expose à des blessures passant inaperçues



Porter des bas ou chaussettes limitant la transpiration, en coton, laine, soie ou fil d'écosse



Se chausser confortablement de chaussures fermées, sans brides, ni lanières, ni coutures intérieures, à talons moyens (au maximum 4 cm de hauteur) à acheter en soirée, quand les pieds sont un peu gonflés



Secouer tous les jours ses chaussures avant de les mettre pour en faire sortir petits cailloux et débris



En cas de mauvaise vue et/ou de difficulté à prendre son pied dans sa main pour l'examiner et faire les soins de pédicurie, il vaut mieux recourir à une tierce personne voire un pédicure - podologue