



## 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**