

Fiche prévention

SOINS DES PIEDS

TOUS LES JOURS

Examinez vos pieds dans une pièce bien éclairée, en vous aidant d'un miroir pour bien voir la plante du pied. Recherchez une plaie, un cor ou un durillon fissuré ou gonflé, des fissures ou une macération entre les orteils.

A la moindre blessure, consultez immédiatement votre médecin, même si vous n'avez pas mal.

Lavez vos pieds à l'eau tiède et au savon. Essuyez-les en douceur, en particulier entre les orteils.

Evitez l'exposition au froid, au chaud (bouillotte, couverture chauffante, bain trop chauds)

Hydratez vos pieds à l'aide d'une crème hydratante neutre.

LES ONGLES

Un ongle trop long peut blesser l'orteil voisin.

Un ongle trop court ne protège plus le bout de l'orteil.

Un ongle coupé trop profondément sur les côtés peut s'incarner et provoquer une inflammation ou une infection.

Coupez-les régulièrement et soigneusement en limant les bords. Utilisez des instruments à bouts ronds.

Traitez une éventuelle mycose d'un ongle ou sur la peau.

Si vous avez une **mauvaise vue**, ou s'il vous est difficile d'atteindre vos pieds, consultez un podologue pour tailler vos ongles.

Signalez au pédicure l'existence du diabète.

LA CORNE

Utilisez une pierre ponce après lavage des pieds (ce qui ramollit la corne).

N'utilisez jamais d'instrument coupant ou de produits coricides.

La corne se forme continuellement. Pour ralentir sa réapparition, appliquez régulièrement une crème hydratante.

LES CHAUSSURES

Chaque jour, avant de les enfiler, passez votre main dans vos chaussures ou vos chaussons, pour détecter la présence d'un corps étranger blessant.

Elles doivent avoir une semelle rigide et le dessus souple. Elles sont sans couture interne, ni trop larges, ni trop étroites. Les chaussures doivent être adaptées à vos pieds, ce ne sont pas les pieds qui s'adapteront. Evitez les talons hauts et les chaussures ouvertes et en plastique.

Mettez toujours des chaussettes, en coton de préférence pour éviter le risque de macération.

Ne marchez jamais pieds nus, même à la piscine ou à la plage. Chez vous, portez des chaussons confortables.