

Mes pieds

les 10 commandements



Inspecter tous les jours les pieds à la recherche de cors, callosités, mycoses, crevasses.



Se laver les pieds chaque jour à l'eau tiède et au savon. Eviter les bains de pieds prolongés. Bien essuyer, en particulier, les espaces interdigitaux.



Changer de chaussettes tous les jours.



Acheter des chaussures suffisamment larges de préférence avec des boucles, velcro, lacets. Et les choisir en fin de journée.



En cas de peau très sèche, appliquer une crème hydratant neutre ; poncer les zones d'hyperkératose (zone épaisse, dure et calleuse) talonnière (avec une pierre ponce).



Ne pas couper les ongles trop courts.



Ne pas traiter soi-même durillons, cors ou ampoules, pas de "chirurgie de salle de bain". Prévenir son pédicure podologue qu'on est diabétique.



Ne jamais marcher pied nu, en particulier sur la plage.



Signaler immédiatement toute lésion ou coloration suspecte.



Prendre garde au risque de brûlure (bouillotte, feu, radiateur).



Vérifier avec la main l'état intérieur de vos chaussures avant de les enfiler.