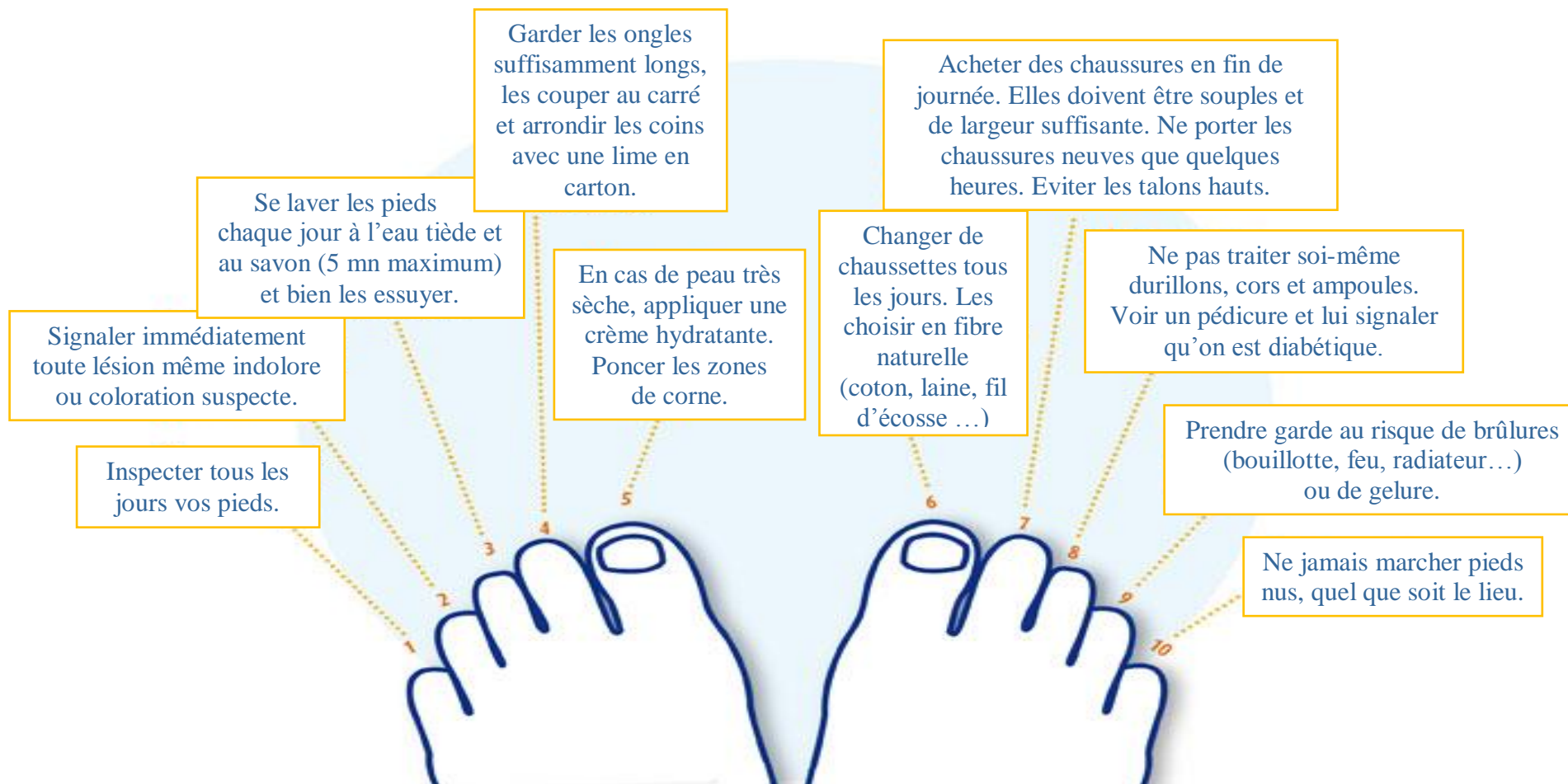


Les 10 commandements pour prendre soin de mes pieds



➤ Que faire en cas de plaie ?

Vous avez une plaie ? N'attendez pas.

1. Désinfectez, protégez la plaie et consultez votre médecin.
2. Désinfectez avec une compresse stérile et un produit antiseptique incolore.
3. Ne mettez jamais de pommades, d'antibiotiques locaux, ni de produits colorés : ils risquent d'aggraver ou de masquer la plaie.
4. Faites un pansement sec avec une compresse stérile sèche maintenue par un sparadrap en papier. N'utilisez pas de sparadraps autocollants sur la peau (risque de lésions en le retirant).

Et si vous en profitez pour vérifier votre vaccination contre le tétanos ?

Le diabète ne vous empêche absolument pas de vous faire vacciner contre le tétanos, bien au contraire !

➤ Vous transpirez beaucoup ? Quelles solutions ?

- Evitez toute macération. Pour cela, lavez vos pieds plusieurs fois par jour. Et surtout séchez-les bien, particulièrement entre et sous les orteils.
- Changez de chaussettes chaque jour, voire plus souvent, en privilégiant des fibres naturelles.
- Evitez tout produit agressif ou allergisant : talc, poudres, spray, déodorants, etc...
- Placez des semelles anti-transpiration dans vos chaussures.
- Choisissez des chaussures avec des matières respirantes (cuir...).
- Contrôlez attentivement tous les jours l'état de votre peau entre les orteils, sous les orteils et dans les plis plantaires des orteils déformés (les orteils déformés, repliés, prennent la forme d'un marteau ou de griffes). Cela permettra de détecter rapidement la présence d'une mycose afin de la soigner.