

# DIABÈTE

# LES BONS RÉFLEXES POUR PROTÉGER VOS PIEDS

## ✓ SOINS

Appliquez chaque jour une crème hydratante (mais pas entre les orteils)

## ✓ HYGIÈNE

Lavez vos pieds quotidiennement avec un savon doux et séchez soigneusement entre les orteils

## ✓ CHAUSSETTES

Changez de chaussettes tous les jours. Privilégiez les matières naturelles et sans élastique.  
(coton, bambou)

**Astuce :** mettez vos chaussettes de contention à l'envers pour éviter le frottement des coutures.

## ✓ CONTRÔLE

Inspectez chaque jour vos pieds et l'intérieur de vos chaussures (à la recherche d'un petit caillou ou d'un corps étranger)



## ⊘ PAS D'IMPROVISATION

Pas d'auto-pédicurie. Ne traiter pas vos cors ou durillons vous-même !

⊘  
**PAS D'ACIDE  
NI DE CHALEUR**  
Oubliez les coricides (pommade cochon, etc.) et ne séchez jamais vos pieds au sèche-cheveux.

⊘  
**JAMAIS PIEDS NUS**  
Ne marchez jamais pieds nus, même à la maison.

⊘  
**CHAUSSURES**  
Évitez les tongs, claquettes, crocs et espadrilles qui protègent mal le pied.



## EN CAS DE PLAIE

consultez votre pédicure podologue ou votre médecin rapidement



## CONSULTATION

1 fois par an minimum pour pratiquer un bilan de dépistage du pied diabétique