



Prendre soin de ses pieds



Messages clés à retenir

Les pieds sont fragilisés par le diabète, mais je peux agir pour les préserver.

.....
.....

Spécificités du pied diabétique

Le pied du patient diabétique est fragilisé par 2 complications majeures :

- La **neuropathie** (atteinte des nerfs)
- L'**artériopathie** (atteinte des vaisseaux)

Pour les préserver

- Je veille à l'équilibre de mon diabète
- J'ai une alimentation adaptée
- Je fais attention à mon poids

Mes ressources
Pour aller plus loin

.....
.....
.....
.....
.....



Ce que je peux
mettre en place

.....
.....
.....
.....
.....

Je protège et je surveille mes pieds



J'examine mes pieds
chaque jour



Je lave mes pieds tous les
jours, à l'eau tiède et au savon



Je les essuie soigneusement
et notamment entre les orteils



Si mes pieds sont secs, j'utilise
de la crème hydratante
(sauf entre les orteils)



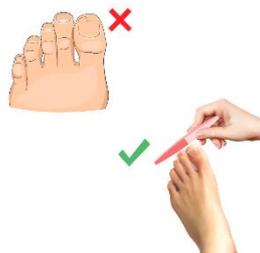
Je ne marche
pas pieds nus



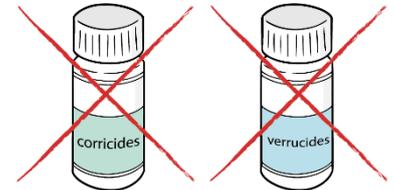
Je suis vigilant aux risques de
brûlures, engelures, plaies, ...



Je laisse un pédicure-podologue
soigner mes pieds (durillons,
cors, ...)



Je ne coupe pas
mes ongles trop courts.
Je les coupe au carré, et les
arrondis à l'aide d'une
lime en carton.
Je me fais aider si nécessaire.



Je n'utilise pas de produit
contre les cors (corricides) et
contre les verrues (verrucides)



Je signale immédiatement à
mon médecin toute blessure ou
coloration suspecte



Je choisis des chaussettes
en fibres naturelles
(coton, laine, ...)
et les change tous les jours



J'achète mes chaussures en fin
de journée. Je les choisis
souples et suffisamment
grandes, avec un système pour
les fermer (lacets, scratches)