

Conseils supplémentaires



Hygiène des pieds

- Laver les pieds tous les jours
- Bien sécher les pieds entre les orteils
- Limiter les bains de pieds à deux fois par semaine



Utilisation de bas

- Changer de bas tous les jours
- Choix d'une matière naturelle (laine, coton...)
- Suffisamment élastiques et pas trop serrés au niveau du mollet
- Uniforme sans couture



Soins de la peau

- Le soir : application d'une pommade hydratante
- Demandez conseil à votre médecin traitant



Soins des ongles

- Coupe régulière des ongles (principalement les coins)
- Coupe droite
- De préférence avec l'aide d'une pédicure professionnelle



Contrôle des pieds

- Surveillance quotidienne des pieds (rougeurs, callosités, plaies, fissures...)
- Signaler les rougeurs, les hématomes et/ou les plaies
- Utiliser un miroir pour vérifier le dessous du pied



Présence d'une plaie ?

- Rincer abondamment la plaie à l'eau
- Désinfecter la plaie avec un désinfectant tel que Isobétadine ou Hibidil.
- Appliquer un pansement
- Consulter un médecin traitant/diabétologue dès que possible pour un suivi

Je suis un patient diabétique

11 conseils
pour choisir une
bonne paire de
chaussures



Nos conseils

- 1.** La chaussure doit avoir une longueur de 2 cm de plus que la longueur effective du pied.



- 2.** La largeur de la chaussure doit correspondre à la largeur de l'avant-pied.



- 3.** La semelle extérieure a un bon déroulement qui facilite la marche.



- 4.** La hauteur du talon doit de préférence être entre 1 et 3 cm.



- 5.** La semelle extérieure doit être suffisamment rigide.



- 6.** Le dessus de la chaussure doit être doté d'un matériau souple (avant-pied doux).



- 7.** L'arrière du pied doit être soutenu de manière adéquate, notamment au moyen d'un contrefort ferme.



- 8.** Privilégiez les chaussures hautes renforcées.



- 9.** La chaussure doit avoir un bon système de fermeture : il est préférable de choisir des chaussures à velcros, lacets, système Boa, ... pour soutenir le pied.



- 10.** L'intérieur de la chaussure doit être uniforme sans couture ni gaufrage.



- 11.** La chaussure doit disposer d'un espace suffisant pour y intégrer une semelle amovible.

