

## **Conseil soins des pieds et règle pour trouver la bonne chaussure**

Sur ce formulaire, des conseils concernant les soins des pieds et le bon chaussage sont donnés aux personnes souffrant de diabète.

### ***Pourquoi consulter un podologue lorsqu'on souffre de diabète ?***

Le diabète est une maladie métabolique chronique. Le corps ne parvient plus de lui-même à maintenir le taux de glycémie dans les limites de la normale.

Les personnes souffrant de diabète encourent un plus grand risque d'avoir des problèmes de pieds. C'est pour cela qu'il est important que vous vous rendiez au minimum une fois par an (à titre de prévention) chez un spécialiste pour vous faire examiner. Au cours de ce contrôle, des tests pour vérifier le fonctionnement de vos nerfs, vos vaisseaux sanguins et vos articulations seront effectués. Ce contrôle permet de voir si vous encourez le risque d'avoir des problèmes de pied.

### **Comment prendre au mieux soin de vos pieds ?**

- Lavez vos pieds à l'eau tiède et séchez-les soigneusement.
- Ne prenez jamais de bain de pieds.
- Examinez chaque jour vos pieds pour voir s'ils ne présentent pas de plaies, ampoules ou autres anomalies.
- Appliquez chaque jour sur vos pieds une crème grasse, par exemple de la vaseline.
- Ne marchez jamais pieds nus ou en chaussettes, même dans la maison ;
- Mettez chaque jour des chaussettes ou des bas propres. Faites à cet effet, attention aux coutures et aux piqûres, elles ne doivent comprimer vos pieds.
- Portez toute la journée des chaussures à votre pointure, même dans la maison.
- Examinez toujours les chaussures pour voir s'il y a des cailloux, avant que vous ne vous chaussiez ;
- Contactez immédiatement votre médecin de famille si vous avez découvert une plaie à votre pied.

### **Conseil de chaussage**

- Lorsque vous achetez de nouvelles chaussures, faites-le l'après-midi car vos pieds enflent au cours de la journée ;
- Faites-vous mesurer les pieds chaque fois, aussi bien en longueur qu'en largeur. La chaussure doit dépasser au moins de 1 cm votre orteil le plus long.
- Prenez soin que les chaussures se ferment par bande velcro ou lacet.
- Le talon doit être au maximum de 2 à 3 cm.
- Examinez les coutures et piqûres qui se trouvent à l'intérieur de la chaussure. Celles-ci ne doivent pas blesser votre pied !
- La chaussure doit être immédiatement confortable au pied. Si cela n'est pas le cas, ne l'achetez alors pas ;
- Voulez-vous porter des semelles ou orthèses dans vos nouvelles chaussures ? Apportez-les alors au magasin de chaussures pour les faire adapter à la chaussure.