

# Trouver les chaussures qui vous conviennent



**Wounds**CANADA<sup>ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Les chaussures sont très importantes pour tout le monde, mais elles sont particulièrement essentielles pour les gens atteints du diabète afin de les aider à protéger leurs pieds et de prévenir les blessures, surtout s'ils souffrent d'une perte de sensation (la neuropathie).**

**Les chaussures et un ajustement adéquats peuvent prévenir la formation de cors, d'ampoules ou de blessures qui peuvent devenir infectés et mettre ainsi le pied à un risque d'être amputé.**

# FAITS SUR LES PIEDS



**Votre pied a trois dimensions à considérer lorsque vous achetez des chaussures :**

**LONGUEUR / LARGEUR / PROFONDEUR**

**Rappelez-vous que les gens ont des tailles de pied, pas des tailles de chaussure. Faites mesurer votre pied chaque fois que vous achetez des chaussures!**

## Des conseils à vous rappeler relativement à l'ajustement des chaussures :

- 1 Achetez des chaussures à la fin de la journée, lorsque vos pieds sont enflés.
- 2 Demandez à un professionnel d'ajuster vos chaussures si vous avez une perte de sensation (la neuropathie).
- 3 Le vendeur devrait vous mesurer les pieds lorsque vous êtes assis et également lorsque vous êtes debout.
- 4 Vérifiez la longueur, la largeur et la profondeur de vos pieds lorsque vous êtes debout.
- 5 L'avant-pied devrait reposer dans la partie la plus large de la chaussure.
- 6 Lorsque la chaussure est sur votre pied et sécurisée, elle devrait se sentir bien ajustée (comme une nouvelle paire de gants), mais pas serrée.
- 7 Assurez-vous qu'il y a beaucoup d'espace pour remuer vos orteils.
- 8 Sélectionnez une chaussure qui se conforme à votre pied. Certaines chaussures sont arrondies, tandis que d'autres sont plus droites.
- 9 Remplacez vos chaussures et vos semelles intérieures régulièrement.
- 10 Assouplissez vos chaussures à l'intérieur pendant une période d'essai et consultez votre spécialiste des pieds au sujet de l'ajustement. Il se peut qu'il faille des modifications supplémentaires à vos chaussures.
- 11 Achetez seulement des chaussures d'un magasin de bonne réputation qui offre une garantie relative à la taille et à la qualité.
- 12 La meilleure chaussure en est une qui convient à votre pied!



## Les caractéristiques d'une chaussure qui donne un bon soutien :

- ✓ Est bien ajustée.
- ✓ Est fabriquée en matériau aéré (par exemple, le cuir).
- ✓ A un talon ferme.
- ✓ Possède des fermetures Velcro ou des lacets.
- ✓ A de bonnes propriétés d'absorption de chocs.
- ✓ Ne peut pas être pliée ou tordue.
- ✓ N'a aucune couture dans le bout de la chaussure.

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez visiter notre  
site Web sur *Le diabète : des pieds en santé et vous* au

[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)



**Wounds**CANADA<sup>.ca</sup>  
**Plaies**CANADA

**Plaies Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L2Y4

Tél. : 416-485-2292

Courriel : [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)