

Trouver les chaussures qui vous conviennent



Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

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
cawc.net/fr/index.php/public/feet

Canadian Association
of Wound Care



Association canadienne
du soin des plaies

Association canadienne du soin des plaies

642 King Street West, Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tél. : 416-485-2292 Sans frais : 1-866-474-0125

Courriel : healthyfeet@cawc.net