

Le diabète : des pieds en santé ET VOUS

Le chemin vers des pieds en bonne santé

Santé générale

- 1 Maîtrisez votre glycémie.
- 2 Faites de l'exercice quotidiennement, selon les indications de votre professionnel de la santé.
- 3 Si vous fumez, arrêtez.
- 4 Limitez votre consommation d'alcool.

Chaussures

- 1 Secouez vos chaussures avant de les enfiler.
- 2 Portez des chaussures en tout temps, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- 3 Achetez des chaussures fermées aux embouts, car elles protègent vos pieds contre les blessures.
- 4 Changez de chaussettes tous les jours.
- 5 Achetez vos chaussures en fin de journée, puisque les pieds ont tendance à enfler.
- 6 Si vous n'avez plus de sensibilité au niveau des pieds, faites ajuster vos chaussures par un spécialiste.

Prendre soin de vos pieds

- 1 Recherchez tout signe de rougeur ou d'ampoule sur vos pieds. Cela peut indiquer que vos chaussures ne sont pas ajustées à votre pied ou ne le protègent pas convenablement.
- 2 Lavez-vous les pieds quotidiennement. Séchez-les bien, en insistant sur la zone entre les orteils. Appliquez une lotion hydratante sur vos pieds (sauf entre les orteils).
- 3 Ne faites pas tremper vos pieds.
- 4 Si vous ne parvenez pas à atteindre ou à voir correctement vos orteils, ou si vous n'avez plus de sensibilité au niveau des pieds, demandez à un professionnel de la santé d'éliminer vos callosités et de couper régulièrement vos ongles d'orteil.

Pensez à consulter votre professionnel de la santé une ou deux fois par an, voire plus fréquemment si celui-ci vous le demande.

Pour en savoir plus sur l'un des points abordés ci-dessus, veuillez consulter le site :

www.woundscanada.ca



L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de ce document. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.