



Soins des pieds



10 conseils pour la personne diabétique

1. Examinez-vous les pieds à tous les jours
2. Marchez jamais les pieds nus
3. Lavez-vous les pieds tous les jours – asséchez doucement
4. Vérifiez si la peau est très sèche – hydratez au besoin
5. Gardez les ongles suffisamment longs
6. Traitez jamais par vous-même les durillons, cors ou ampoules
7. Changez vos bas tous les jours
8. Choisissez vos chaussures avec soin
9. Prenez garde aux risques de brûlure ou de gelure
10. Signalez immédiatement au médecin ou infirmière toute lésion, coloration anormale ou insensibilité.