

Conseils pour le chaussage

Les chaussures et les chaussons

-Confortables, bon maintien, peu ou pas de talon et anti-dérapantes

-Si possible alterner 2 paires de chaussures dans la semaine



-Penser à utiliser un « enfile-chaussure » ou un chausse-pied

-Ne pas porter des chaussons « en savate »



Les chaussettes et les bas

-A changer tous les jours

-En coton ou en fil d'Ecosse

-Penser à utiliser un « enfile-chaussette » si besoin



Des experts disponibles

Dans le cadre d'une prise en charge nécessitant un avis ou une intervention, ne pas hésiter à faire appel à un pédicure podologue ou au réseau d'expertise et de coordination en plaies et cicatrisation de la région



Centre d'appui pour la prévention
des infections associées aux soins

Site Toulouse :

05.61.77.20.20

cpias-occitanie@chu-toulouse.fr

Site Montpellier :

04.67.33.74.69

cpias-occitanie@chu-montpellier.fr

Prendre soin des pieds

Guide à usage des professionnels de santé

Avril 2021



Photo extraite de <https://paramed-sante.com>

Source : « Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge thérapeutique en pédicurie-podologie, conseils pour l'hygiène, HAS/CNPP, novembre 2020 »



Centre d'appui pour la prévention
des infections associées aux soins



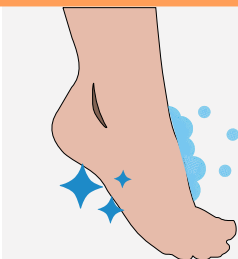
PREFMS
Pôle régional d'enseignement
et de formation aux métiers de la santé

La toilette des pieds en 4 étapes

La toilette doit être réalisée dans les meilleures conditions, adoptez les bon gestes !

Etape 1 : Le lavage

- Appliquer de l'eau tiède et du savon doux
- Utiliser un gant de toilette
- Laver l'ensemble du pied sans oublier les espaces entre les orteils



Proscrire brosse, gant de crin, produit irritant ou agressif pour la peau... Pas de bain de pied de plus de 10 minutes

NB : La corne ou kératose est à éliminer à l'aide d'une pierre ponce de façon délicate et soigneuse

Etape 2 : Le rinçage

Rincer tout le pied, à l'eau courante tiède

Etape 3 : Le séchage

- Sécher avec une serviette l'ensemble du pied en insistant entre les orteils par tamponnement
- Possibilité d'utiliser un sèche-cheveux mais réglé sur air tiède



Rester avec des pieds humides est source de macération et d'infection

Etape 4 : L'hydratation

Appliquer une crème hydratante après la toilette sauf entre les orteils

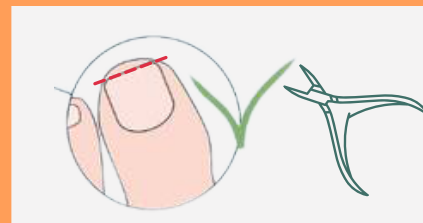


Ne pas marcher pieds nus après l'application de la crème car risque de chute



Comment couper les ongles des pieds ?

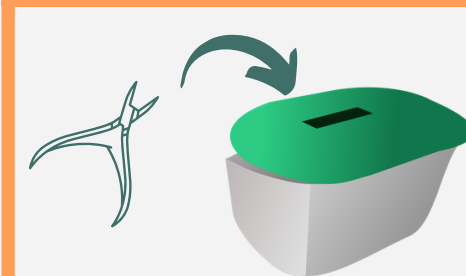
Utiliser une pince à ongles, plus adaptée qu'un coupe-ongles



La pince à ongles est individuelle et doit être nettoyée après usage

Couper les ongles droits et non en demi-cercle

En cas d'utilisation partagée, une désinfection de la pince* est nécessaire entre 2 résidents



**Matériel semi-critique en contact avec la peau lésée. Nécessite d'être immergé dans un bac avec un détergent-désinfectant (activité bactéricide, fongicide et virucide)*

Quels sont les risques ? Que faut-il surveiller ?



Le risque d'infection par les bactéries et les champignons domine en podologie.

En prévention, il sera utile de surveiller :

- **sur peau saine** : l'apparition de crevasses et de fissurations au niveau du talon, l'apparition de fissures et de rougeurs au niveau des orteils, la présence d'une hyperkératose (cor, durillon)
- **sur peau lésée** : l'apparition d'une mycose entre les ongles, la présence de phlyctène
- **si plaie** : risque d'infection (ongle incarné)

NB : la verrue plantaire, d'origine virale, est fréquemment retrouvée.

Risque d'infection virale hématogène par défaut d'entretien du matériel partagé (risque VIH, Hépatite B et C)

Risque pour le professionnel : essentiellement risque d'accident d'exposition au sang (risque VIH, Hépatite B et C)

Le pied diabétique :

Altérations sensibles motrices et thermiques du pied pouvant favoriser l'apparition d'une plaie => **Impose une vigilance au quotidien**