

# PRENONS SOIN DE NOS PIEDS

Quelques conseils pour des pieds en bonne santé ...



Avril 2021



## Lavage

Quotidiennement à l'eau courante  
Utiliser un savon doux



## Surveillance

Apparition d'œdèmes, rougeurs, plaies  
Observation des zones sèches et cornées et  
des espaces entre les orteils



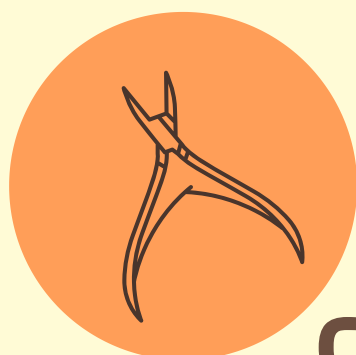
## Séchage

Par tamponnement  
Surtout entre les orteils



## Massage

Voûte plantaire  
Favoriser le retour veineux



## Coupe des ongles

Droite et régulière  
Arrondir les angles



## Hydratation

Application d'une crème hydratante  
Quotidiennement sur les zones sèches  
Sur l'ensemble du pied sauf entre les  
orteils



## ✓ Ce qu'il est conseillé de faire

### Bien se soigner :

Utiliser une pince à ongle personnelle et la nettoyer après usage  
Utiliser une lime à ongle à usage personnel  
Si présence de plaies, consulter

### Bien se chauffer :

Porter des chaussures confortables avec bon maintien, peu ou pas de talon et anti-dérapantes, les renouveler en cas d'usure  
Changer quotidiennement de chaussettes

## ⊘ Ce qu'il faut éviter

Instruments tranchants  
Bains de pieds prolongés (max 10 min)  
Marcher pieds nus si présence de troubles sensitifs et vasculaires

### ⚠ Cas particuliers

**Diabétiques :** être davantage vigilant car le risque de lésions est plus important  
**En cas de difficultés :** demander de l'aide à un proche ou à un personnel de santé