

Une chaussure pour chaque activité

Chaque type d'activité nécessite un type de chaussure différent (randonnées, sport collectif, jogging, gymnastique...). Toutes ces chaussures doivent être choisies avec soins.

Les chaussons



L'achat des chaussons ne doit pas non plus être négligé. Il répond aux mêmes règles que celui des chaussures.

**Pour des conseils personnalisés,
n'hésitez pas à vous adresser
à un podologue.**

NOUS CONTACTER

Centre Delta
Niveau 1 - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER

☎ 02.98.10.19.61

kerdiab@wanadoo.fr

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Vous trouverez toutes ces informations sur
notre site internet :

www.kerdiab.org

Réalisé par : les infirmières de KerDiab.
Avec la collaboration de
pédicures-podologues adhérents.

Mis à jour le 06/10/2009



BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES

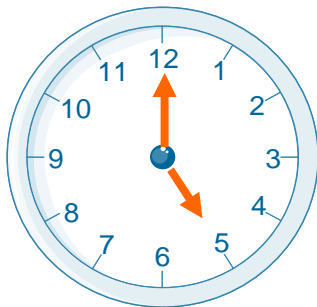
Pour tous, le choix des chaussures est important. Pour les personnes atteintes de diabète il est **primordial**. En effet, le risque de complications au niveau des pieds impose une attention particulière lors de l'achat de chaussures.



**Vous trouverez dans ce
document quelques conseils
pour vous aider**

À quel moment ?

Préférez les fins d'après-midi pour effectuer vos achats. Ainsi, les essayages se dérouleront au moment où vos pieds sont le plus enflés. Si vous êtes à l'aise dans les chaussures à ce moment là, vous le serez à tout moment de la journée.



Quelles chaussures ?

- * Choisissez des chaussures en cuir souple, à bout large pour le confort de vos orteils.
- * Le contrefort (arrière) doit être rigide.
- * Le talon doit être large, l'idéal étant qu'il soit compensé. Il doit être compris entre 2 et 2,5 cm pour les hommes et 3,5 et 4 cm pour les femmes.
- * La semelle doit être souple à l'avant et plus rigide en avant du talon.
- * Il ne doit pas y avoir de coutures à l'intérieur de la chaussure.
- * Il est important de choisir la pointure adaptée. Celle-ci a tendance à augmenter au fil des années.
- * Il doit y avoir de l'espace entre le gros orteil et le bout du soulier.



L'essayage

- * Si vous portez des semelles orthopédiques, placez-les dans les chaussures avant de les essayer.
- * N'hésitez pas à garder les chaussures aux pieds une dizaine de minutes afin de savoir si elles ne déclenchent pas de douleur.
- * Si vous n'êtes pas à l'aise avec une paire ne la prenez pas en pensant qu'elle va « se faire » à votre pied. C'est au contraire votre pied qui se fera à la chaussure en se déformant.

Après l'achat

- * Soyez attentif à la moindre douleur.
- * Examinez soigneusement vos pieds.

