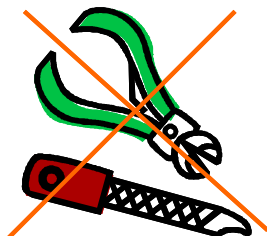


## Ce qui est à éviter

Ciseaux à bout pointu  
Lime métallique  
Coupe ongle  
Couteau  
Lame de rasoir  
Râpe métallique  
Gant de crin  
Brosse  
Poudre désodorisante  
Coricide



---

Eosine  
Alcool  
Antiseptiques

---

Bouillotte  
Couverture chauffante  
Radiateur, cheminée

---

Chaussettes synthétiques  
Elastiques serrés

---

Talons aiguilles  
Chaussures à bouts pointus  
Eviter les coutures intérieures

## 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](http://www.kerdiab.org)

Réalisé par les infirmières de KerDiab.

Mis à jour le 29/09/2009

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



## LES SOINS DES PIEDS



Vous trouverez dans ce  
document quelques  
conseils pour vous aider

## Conseils pour ...

- Inspecter les pieds tous les jours. Signalez immédiatement à votre médecin toute lésion ou coloration suspecte même si vous n'avez pas mal.
- Passez chaque jour la main dans vos chaussures pour rechercher un corps étranger ou une aspérité blessante.
- Se laver les pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon (5 min maximum), bien essuyer les pieds. Garder les ongles suffisamment longs, les couper au carré et arrondir les coins avec une lime en carton.

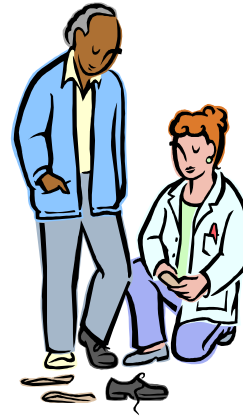


- Appliquer une crème hydratante tous les jours.

- Changer les chaussettes tous les jours, les choisir en fibre naturelle.

## ...les soins des pieds

- Acheter les chaussures en fin de journée, les choisir souples, de largeur suffisante, avec des talons de moins de 5 cm, sans couture interne, avec semelles épaisses et souples (voir document sur le chaussage).
- Faire traiter les cors, durillons et ampoules par un podologue et lui signaler son diabète.



- Prendre garde aux risques de brûlure (bouillotte, feu, radiateur, ...) ou de gelure.
- Ne jamais marcher pieds nus.
- Vaccination antitétanique à jour.



## Ce qui est permis

Savon doux : type savon de Marseille  
Eau maximum 36°-37°  
Durée : pas plus de 5 minutes

Serviettes, gants de toilette  
Ciseaux à bouts ronds  
Limes en carton  
Pierres ponce  
Brosses douces  
Crèmes hydratantes



Chaussettes : coton,  
laine, fil d'écosse  
Elastiques souples

Chaussures en cuir souple, semelle ni trop fine ni trop épaisse, talon pas trop haut (3.5 cm), à bout large  
Pieds ni trop serrés ni trop à l'aise.