

Inspectez vos pieds tous les soirs. Utilisez éventuellement un petit miroir pour examiner l'intégralité de la plante, ou faites-vous aider.



Appliquez régulièrement de la crème sur vos pieds secs, matin et soir – sauf entre les orteils, ce qui risque de ramollir la peau. Elle constitue alors un milieu favorable pour les germes et les bactéries.



Lavez vos pieds quotidiennement. Toutefois, les bains de pieds ne doivent pas dépasser 3 minutes. Veillez à ce que la température de l'eau ne dépasse pas 37°C – vérifiez-la à l'aide d'un thermomètre.



Raccourcissez vos ongles à l'aide d'une lime arrondie en diamant ou en carton. Vos ongles doivent s'arrêter à l'extrémité des orteils.



Séchez soigneusement vos pieds, notamment entre les orteils; les champignons s'y développent facilement.



N'utilisez pas d'objets tranchants comme un coupe-cor, des ciseaux ou un coupe-ongles pour les soins de vos pieds/vos ongles.



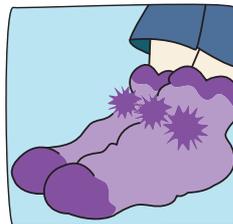
Surveillez aux points de pression, notamment dans vos chaussures. En cas de petites lésions ou de suspicions de mycose, veuillez contacter votre médecin.



Si vous transpirez des pieds, portez exclusivement des chaussettes fines, en fibres naturelles.



Veillez à ce que la chaussure s'ajuste confortablement à votre pied. Vérifiez soigneusement chacune de vos chaussures et remplacez toutes les chaussures inadaptées.



Si vous avez froid aux pieds durant la nuit, portez de grosses chaussettes.



Avec la semelle, vous pouvez voir si la chaussure est assez large. La semelle ne devrait pas être plus étroite que la partie la plus large de l'avant-pied.



N'utilisez pas de coussin chauffant, de radiateur ou de bouillotte. Dans la mesure où les pieds des diabétiques sont moins sensibles à la douleur et à la chaleur, il existe un risque de brûlure.