

PIED & DIABÈTE

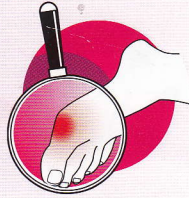
10 recommandations pour prendre soin de vos pieds au quotidien



Lavez vos pieds chaque jour,
en veillant à les sécher soigneusement
en particulier entre les orteils



Évitez de prendre des douches
trop chaudes (risque de brûlures)
et des bains de pieds prolongés
(maceration)



Examinez vos pieds minutieusement
(dessus et dessous) **matin et soir,**
en repérant toute anomalie (plaie, lésion,
rougeur, enflure, début d'infection...),
blessure ou coloration inhabituelle



Coupez les ongles au carré,
pas trop courts, en arrondissant
les coins à l'aide d'une lime souple
(non métallique)



N'utilisez pas de produit corticoïde

Tournez
la page



5

4

3

2

1