



Conseils à l'intention des personnes vivant avec le diabète

1. Examinez vos pieds chaque jour

- Vérifiez vos pieds et vos orteils chaque jour afin de détecter toute coupure, ecchymose ou blessure.
- Vérifiez vos ongles d'orteil afin de détecter tout changement (c.-à-d. épaissement et décoloration).

2. Faites de l'exercice

- La marche peut aider à maintenir son poids et améliorer la circulation.
- Aide à maintenir un taux de glycémie idéal.

3. Procurez-vous de nouvelles chaussures ajustées à vos pieds

- La taille et la forme du pied peuvent changer au fil du temps.

4. Ne marchez pas pieds nus

- Portez toujours des chaussures, même lorsque vous êtes à la maison.
- Inspectez vos chaussures avant de les enfiler afin d'y détecter des objets, des poils d'animaux, des cailloux, etc.

5. Portez des chaussettes confortables dépourvues de coutures

- Évitez les chaussettes qui ont des coutures, car celles-ci peuvent causer des ampoules ou d'autres lésions cutanées occasionnées par le frottement.
- Les chaussettes blanches sont parfaites.

6. N'enlevez jamais vous-même les cors, durillons ou verrues

- Les produits en vente libre peuvent brûler la peau et causer des dommages irréversibles aux pieds des personnes diabétiques.

7. Hydratez vos pieds — appliquez de la crème sur le dessus et le dessous de vos pieds, mais pas entre les orteils

- Ne faites pas tremper vos pieds.

8. Consultez votre podiatre

- Des examens réguliers par un podiatre — au moins une fois par an — constituent le meilleur moyen de garder vos pieds en bonne santé.