

Les pieds ... toujours d'actualité ... toujours quelques conseils pratiques

1. La toilette des pieds

- La toilette est **quotidienne**
- L'eau est **tiède** ; la température se contrôle avec le coude ou un thermomètre de bain ; la température idéale est de 35 – 36°. Elle ne dépassera certainement pas 37°.
- Utilisez un savon doux : type savon de Marseille.
- Ne laissez pas vos pieds plus de 5 minutes dans l'eau car il y a un risque de ramollir la peau saine et les callosités.
- **Séchez correctement** vos pieds et plus particulièrement entre les orteils. L'absence de séchage soigneux est une source de macération et d'infection.
- Maintenez la peau de la plante des pieds souple par l'application d'une crème **hydratante** type Vaseline, ... Mais n'en mettez pas entre les orteils.
- N'exposez pas vos pieds à proximité d'une source de chaleur : chauffage d'appoint, lampe chauffante, ...
- Ne marchez jamais pieds nus.

2. Comment examiner vos pieds ?

- Ils doivent être examinés **quotidiennement** afin de rechercher des cors, des crevasses, des coupures, des cloques ou toute autre blessure.
- Pour examiner vos pieds, veillez à être correctement installé et à disposer d'un bon éclairage.
- Si vous n'êtes plus très souple, utilisez un miroir afin de visualiser au mieux vos plantes de pieds ou demandez l'aide d'une tierce personne.

3. Les soins des ongles de pieds

- Si vos ongles sont trop longs, trop courts ou coupés incorrectement, ils peuvent vous blesser.
- Coupez vos ongles au carré avec **des ciseaux à bouts ronds** afin d'éviter de vous blesser et des ongles incarnés.
- Évitez la chirurgie de salle de bain !
- Préférez l'usage de la lime en carton à celui de la pince à ongles.
- En cas de cors, d'œils-de-perdrix, ongles incarnés, consultez un podologue.

4. Comment choisir une bonne paire de chaussures ?

- **Achetez** vos chaussures **en fin de journée** ; c'est à ce moment que vos pieds ont tendance à être plus gonflés. Essayez les deux chaussures.
- Vos chaussures doivent être à la bonne pointure (en longueur, en largeur). Vos orteils doivent avoir assez d'espace.
- Les chaussures doivent être **souples, légères et confortables**. Elles seront en cuir. La semelle doit être antidérapante et pas trop épaisse.

2. Vos chaussures doivent plier au bon endroit : à hauteur des orteils. Ce n'est pas correct si vos chaussures se replient entièrement sur toute la longueur de la semelle au niveau du milieu de la chaussure.



3. La chaussure doit de préférence être fermée au niveau du talon. Avec des chaussures ouvertes ou des tongs, les orteils doivent fournir un travail trop important pour tenir la chaussure.

4. Il faut un contrefort rigide (ce qui englobe le talon).



5. Il faut éviter une chaussure que l'on peut tordre comme un torchon.



- Une hauteur de talon de maximum 3 cm et de minimum 1 cm.
- On préconise un système de **fermeture réglable** comme des lacets ou des velcros. Ceci est pratique quand les pieds gonflent un peu.
- Vous portez des semelles ? Prévoyez assez de place dans vos chaussures.
- Vous faites du sport ? Prévoyez des chaussures adaptées à votre sport.
- Vérifiez à l'aide de la main les coutures et les bords de la semelle lors de l'achat.
- Quand vous enfiler vos chaussures, vérifiez à l'aide de la main, l'absence de corps étrangers, le décollement éventuel de la semelle intérieure ainsi que la doublure intérieure ou les coutures qui pourraient occasionner un frottement ou une irritation.
- Veillez à aérer vos chaussures chaque jour.

- Veillez à porter des chaussettes en laine ou en coton afin d'éviter la macération.
- Veillez à ce que les élastiques de vos chaussettes ou mi-bas n'entraient pas la circulation.
- Positionnez correctement les coutures ou mieux choisissez des chaussettes sans couture.

5. Que faire pendant les vacances ?

- Même en cas de forte chaleur, évitez de porter vos chaussures sans chaussette.
- Sur la plage, ne marchez pas pieds nus. Il faut porter des sandales. La chaleur du sable peut ne pas être ressentie à sa juste température et vous brûler. Le sable et les coquillages cassés peuvent vous blesser.
- L'eau salée et le sable sont agressifs pour la peau. Rincez vos pieds abondamment après la plage et séchez-les correctement.
- Lors de vos excursions ou promenades, prenez le temps d'examiner vos chaussettes et vos pieds.
- Ayez toujours avec vous de quoi désinfecter une plaie ainsi que des pansements de protection.
- Pensez à être en ordre de vaccination contre le **tétanos**.

6. Que faire quand vous vous blessez ?

- Lavez la blessure à l'eau et au savon.
- Désinfectez-la avec un antiseptique incolore.
- Protégez-la avec une compresse (évitez les sparadraps collants).
- Surveillez l'évolution. Si après 48 heures une rougeur persiste et progresse, consultez votre médecin traitant.

7. Comment maintenir une circulation correcte ?

- Réalisez le plus possible d'exercices physiques : marche, vélo, ...
- Consacrez quelques minutes de votre temps à réaliser des exercices simples.

8. Le passeport du diabète : conditions de remboursement de la consultation de podologie.

- 2 prestations annuelles
- Consultation d'une durée d'au moins 45 minutes.
- Podologue agréé par l'INAMI.
- Diabétique à risque élevé de plaie aux pieds.
- Prescrite par le médecin traitant ou le médecin endocrinologue ou un chirurgien.
- La classe à risque doit être mentionnée sur la prescription.
- Ces conditions ainsi remplies, les consultations de podologie seront partiellement remboursées. (la quote-part à charge du patient se limitera au ticket modérateur).