

#### 4. La corne

Retirez la corne avec des instruments non agressifs et hydratez la peau pour éviter que la corne se reforme et que la peau se fissure.

#### 5. Les mycoses

Supprimez la macération en vous lavant les pieds tous les jours et en vous essuyant soigneusement entre les orteils. Évitez les bains de pieds prolongés.

#### 6. Les corps étrangers

Ne marchez jamais pieds nus, même à la maison, encore moins à la plage. Pour vous baigner, mettez des chaussons en caoutchouc. Veillez toujours à être en règle de vaccination anti-tétanique.

#### 7. Les brûlures

N'utilisez jamais de bouillote, de couverture électrique ou tout autre objet chauffant, mais plutôt une couette, une couverture, des chaussettes, etc. Méfiez-vous des autres sources de chaleur (radiateurs, feu ouvert, etc.). Pour le bain, prenez préalablement la température à l'aide d'un thermomètre.

#### 8. En cas de blessures

**Contactez votre médecin le plus vite possible surtout si la plaie devient inflammatoire, rose ou douloureuse.**

En attendant, nettoyez à l'eau et au savon. Désinfectez avec un produit incolore. Faites un pansement avec un tulle gras et une compresse stérile. Évitez de mettre le sparadrap directement sur la peau, fixez-le sur la compresse ou la bande qui entoure le pied.

Recherchez la cause de la lésion afin d'éviter à l'avenir ce type de désagrément.

### NOTRE ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE

#### Service de diabétologie - endocrinologie

Tel : 065 41 41 86

#### Service de néphrologie

Tel : 065 41 49 67

#### Centre de dialyse

Tel : 065 41 49 65

#### ADRESSE

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

#### EN SAVOIR PLUS ?

- Site internet : [www.hap.be](http://www.hap.be)
- Facebook : CHU Ambroise Paré



## QUELQUES CONSEILS

### 1. Gardez vos pieds...propres

Chaque jour, lavez-vous les pieds avec un savon doux et à l'eau tiède (37°C). Une eau trop chaude peut brûler la peau et créer une plaie qui cicatrise mal. Évitez les bains de pieds prolongés (<5 min) qui ramollissent la peau saine et facilitent la macération.

### 2. Gardez vos pieds...secs

Séchez-vous bien les pieds surtout entre les orteils. Des pieds humides sont sources de macération et d'infection.

### 3. Gardez vos pieds...lisses

Après le bain ou la douche, appliquez chaque jour une légère couche de crème hydratante, excepté entre les orteils.

N'oubliez pas de consulter régulièrement votre médecin et votre podologue.

**Il est déconseillé de marcher pieds nus !**

## INSPECTEZ VOS PIEDS

Cette inspection doit être quotidienne, minutieuse et complète (plante de pieds, dos des pieds, espaces interdigitaux, ongles). N'hésitez pas à vous aider d'un miroir pour la réaliser ou demander de l'aide à un tiers.

Grâce à cet exercice, vous pourrez peut-être remarquer au plus tôt :

- une lésion
- une callosité
- un cor
- un durillon
- une fissure ou crevasse
- une mycose

CHU

Pieds : bons réflexes  
et soins préventifs

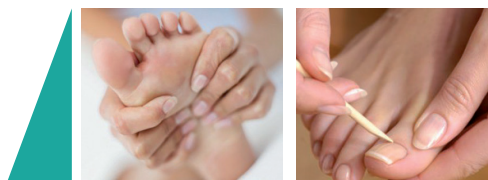
- un gonflement
- un hématome
- un changement de coloration, de température, de forme, etc.

**Si vous découvrez l'un ou l'autre de ses symptômes, consultez votre médecin.**

## N'OUBLIEZ PAS VOS ONGLES

- Coupez-les droits et pas trop courts avec des ciseaux à bout rond. Évitez qu'ils ne s'incarnent.
- N'utilisez jamais d'objets blessants: préférez une lime en carton plutôt que des ciseaux pointus.
- N'utilisez pas de «coricide» sur les cors et les durillons.

**L'idéal est de se faire aider par un podologue.**



## PORTEZ DE BONNES CHAUSSURES

Elles doivent être fermées, confortables, en cuir, souples, légères, à bout large, antidérapantes et à semelles pas trop épaisses, ni trop larges ni trop serrantes. La doublure, quant à elle, doit être complètement lisse.

Choisissez-les en fin de journée lorsque vos pieds sont légèrement gonflés. Pour vous aider à faire le bon

choix, découpez la forme de chaque pied et placez-la dans la chaussure à acheter. Si cette forme se plie alors les chaussures ne vous conviennent pas.

Préférez des chaussures à lacets, mieux ajustées.

**Portez-les progressivement**, au début une heure seulement puis examinez-vous les pieds.

Alternez deux paires de chaussures afin de les aérer.

Surveillez l'état d'usure, ne gardez pas des chaussures trop vieilles ou qui ont déjà blessé le pied.

Essayez les chaussures neuves avec les semelles orthopédiques si vous en portez, et sortez les tous les jours de la chaussure.

Changez les semelles au moins une fois par an.

## AUTRES RECOMMANDATIONS

### 1. Les chaussures

Vérifiez toujours l'intérieur avant de les enfiler (absence d'objet ou d'irrégularité). À la maison, enlevez les chaussures et mettez des chaussons fermés et confortables.

### 2. Les chaussettes

Changez de chaussettes tous les jours et préférez les chaussettes blanches ou claires, en laine ou en coton, sans couture, sans trou ni plis.

### 3. Les ongles

L'idéal est de les raccourcir régulièrement avec une lime en carton. Faites appel à un podologue si vous ne voyez pas bien ou si vous ne parvenez pas à toucher vos orteils.