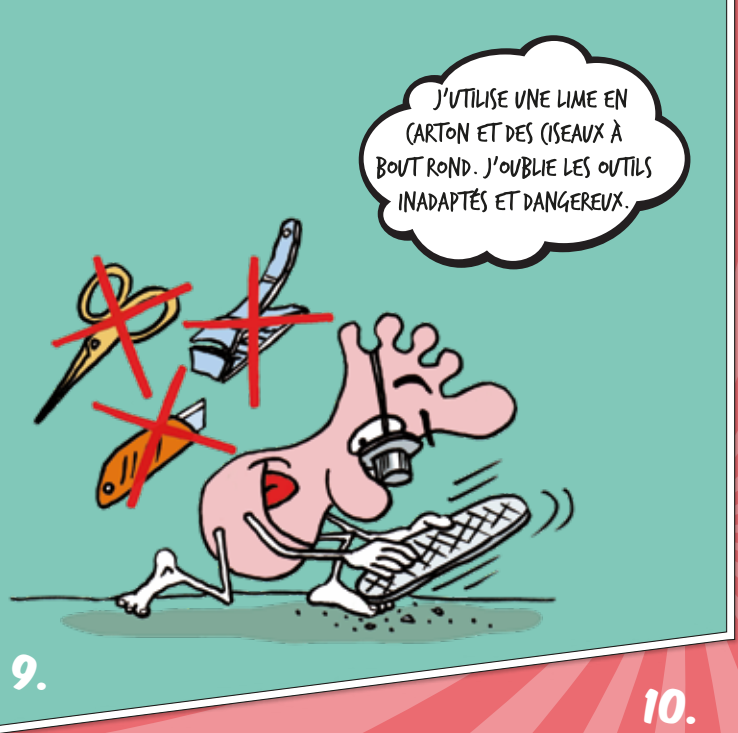
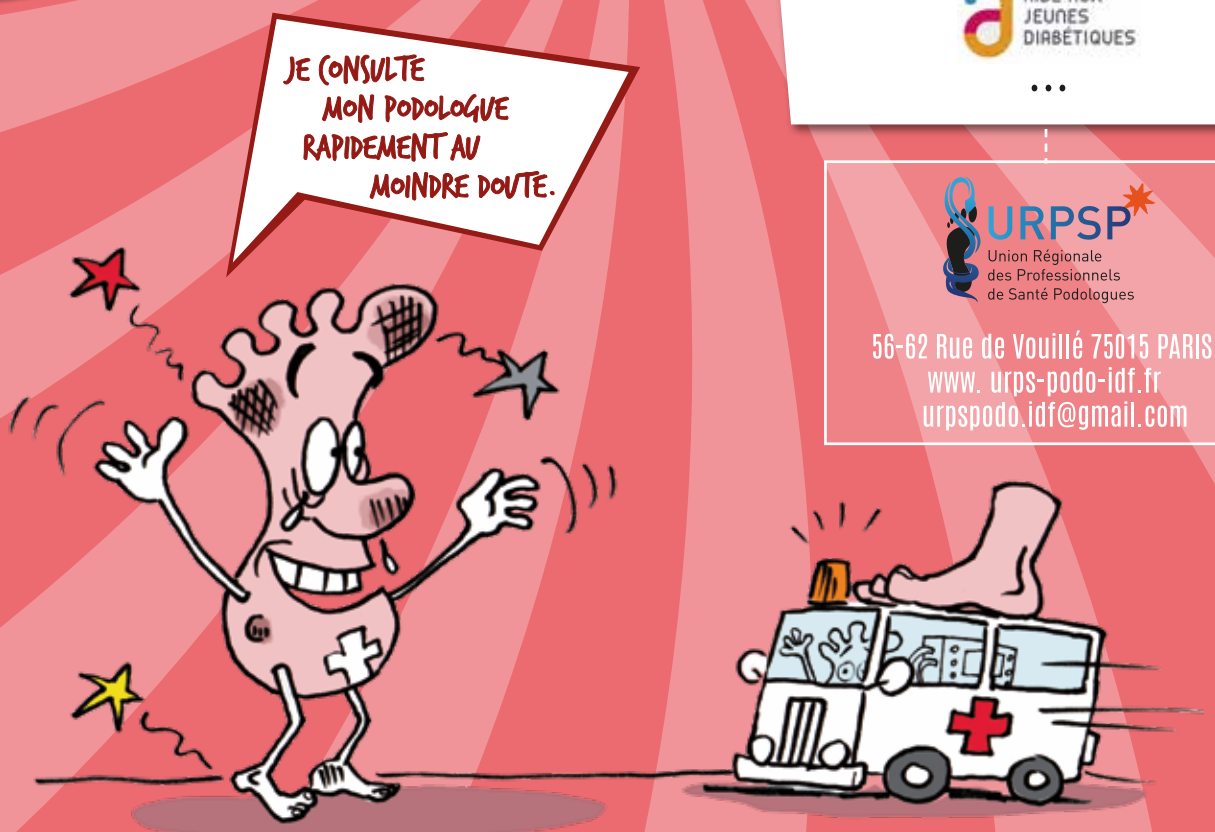




PARTENAIRES :

R2D : Réseau Régional Diabète
https://www.r2diabete.org/

Fédération Française des Diabétiques
https://www.federationdesdiabetiques.org/

Service Diabétologie Hôpital Cochin
01.58.41.19.19

Aide aux Jeunes diabétiques
https://www.ajd-diabete.fr/
ajd@ajd-educ.org / 01.44.16.89.89

...

URPSP
Union Régionale des Professionnels de Santé Podologues
56-62 Rue de Vouillé 75015 PARIS
www. urps-podo-idf.fr
urpspodo.idf@gmail.com

Réalisation : Bealexia - www.bealexia.fr - Illustrations : Caricoligo - Ne pas jeter sur la voie publique

URPSP
Union Régionale des Professionnels de Santé Podologues

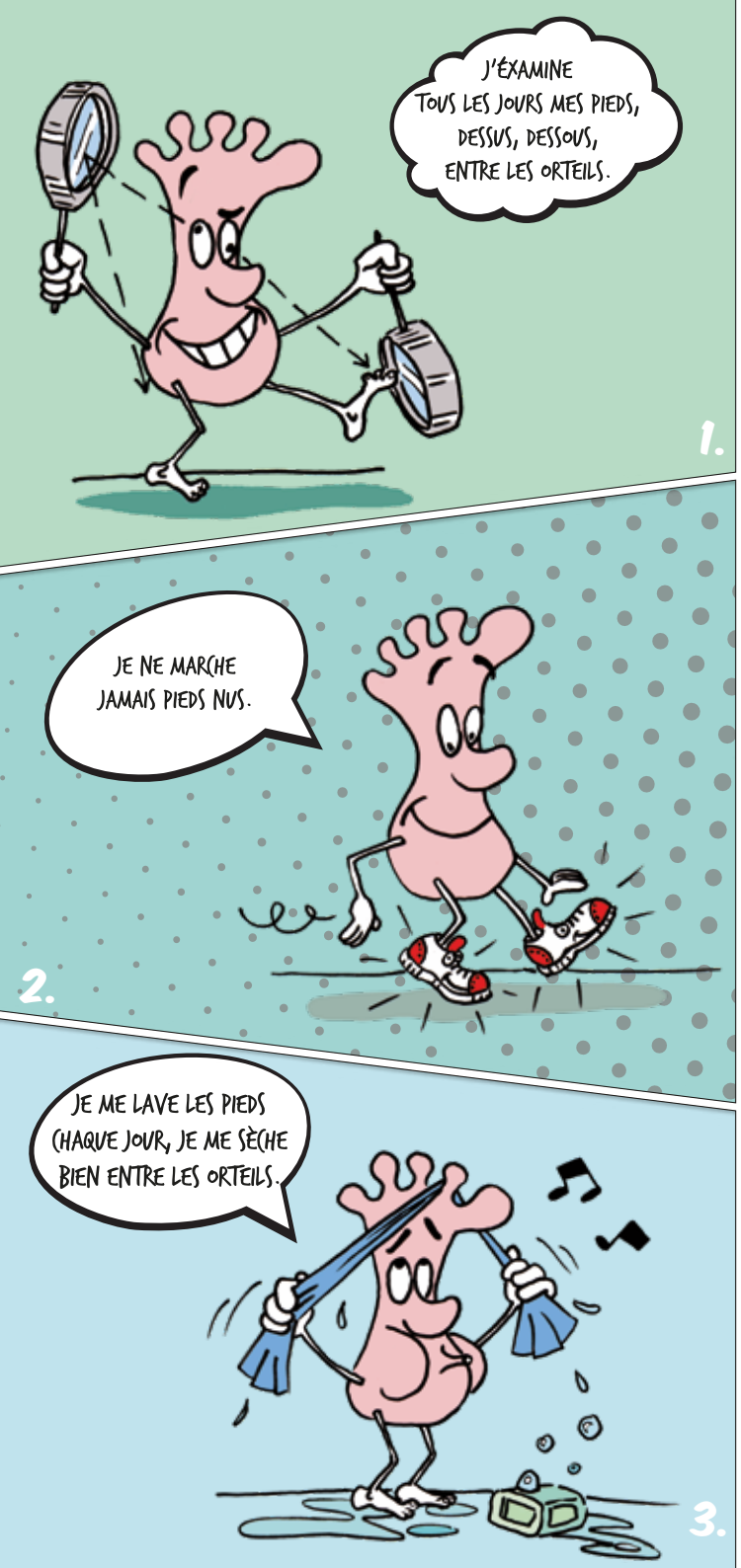
LES 10 RÈGLES D'OR DE SOINS DU PIED POUR LES DIABÉTIQUES

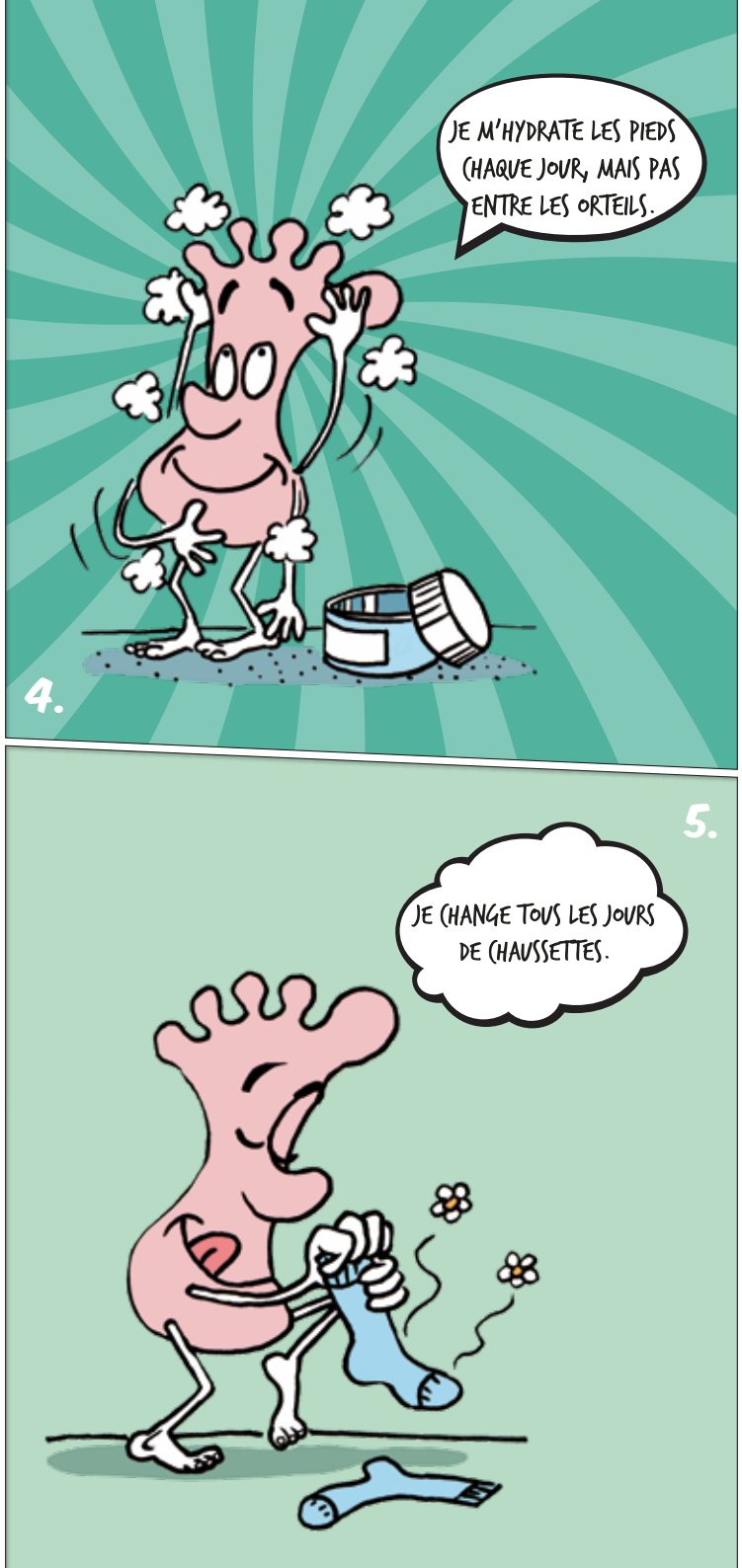
QUAND ON EST DIABÉTIQUE, LES PIEDS C'EST PRIMORDIAL.

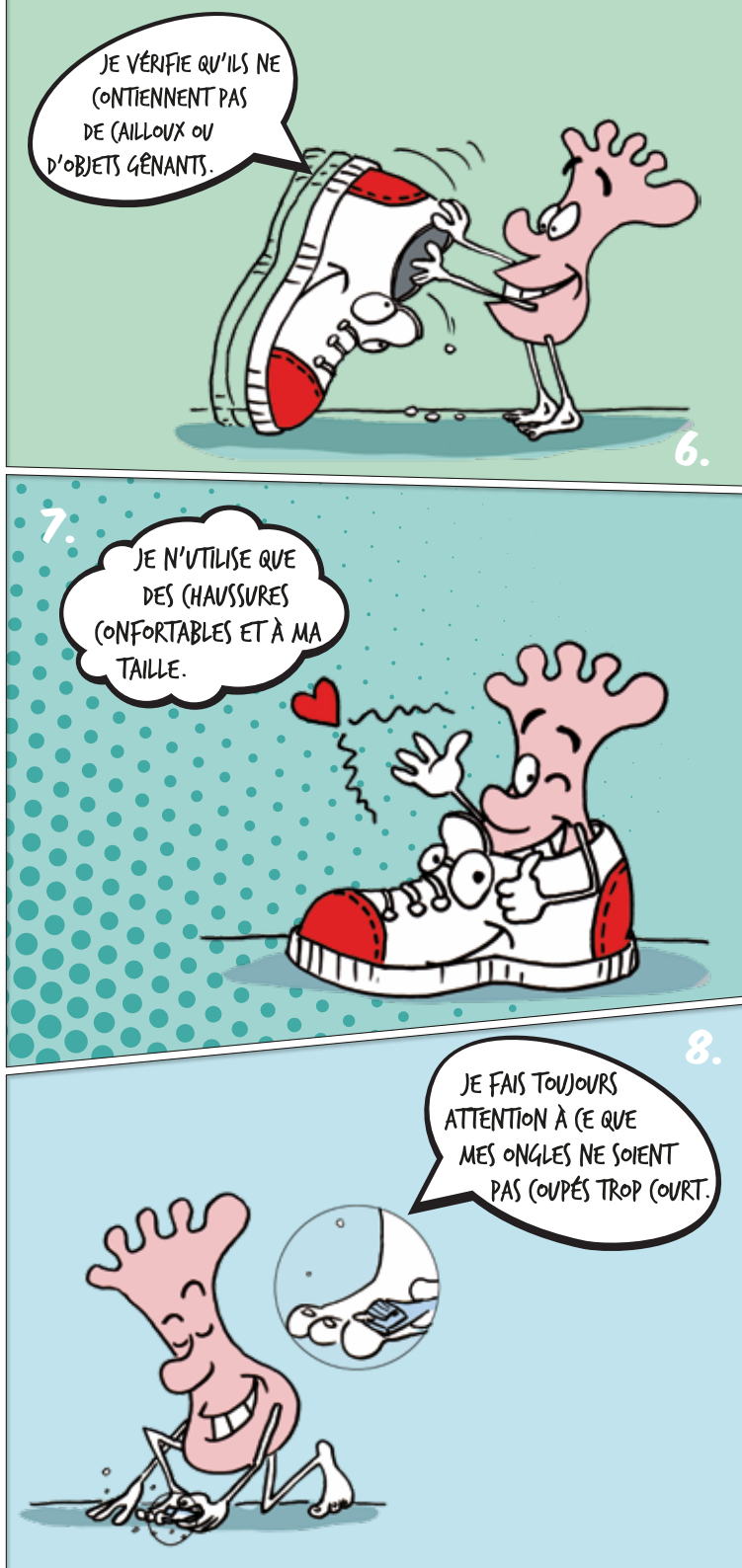
ÉTRANGE PENSEZ-VOUS ?

UNE DES PRINCIPALES COMPLICATIONS DU DIABÈTE TOUCHE LES PIEDS :

LES 10 CONSEILS DE BASES POUR PRENDRE SOIN DE SES PIEDS QUAND ON EST DIABÉTIQUE.


J'ÉXAMINE TOUS LES JOURS MES PIEDS, DESSUS, DESSOUS, ENTRE LES ORTEILS.
1.
JE NE MARCHE JAMAIS PIEDS NUS.
2.
JE ME LAVE LES PIEDS CHAQUE JOUR, JE ME SÈCHE BIEN ENTRE LES ORTEILS.
3.


JE M'HYDRATE LES PIEDS CHAQUE JOUR, MAIS PAS ENTRE LES ORTEILS.
4.
JE CHANGE TOUS LES JOURS DE CHAUSSETTES.
5.


JE VÉRIFIE QU'ILS NE CONTIENNENT PAS DE CAILLOUX OU D'OBJETS GÊNANTS.
6.
7.
JE N'UTILISE QUE DES CHAUSSURES CONFORTABLES ET À MA TAILLE.
8.
JE FAIS TOUJOURS ATTENTION À CE QUE MES ONGLES NE SOIENT PAS COUPÉS TROP COURT.