

## QUELQUES CONSEILS COMPLÉMENTAIRES :

### NE PAS MARCHER PIEDS NUS

#### Hygiène des pieds

- Laver les pieds quotidiennement
- Sécher entre les orteils
- Limiter les bains de pieds à 2x/sem (3 minutes/séance)

#### Les chaussettes

- Changer de chaussettes chaque jour
- Choisir une matière naturelle (laine, coton, ...)
- Suffisamment élastiques et non serrantes aux chevilles
- Uniformes, sans couture

#### Soins de peau

- Appliquer le soir une crème hydratante pour pied diabétique
- Demander conseil à son podologue, son médecin ou son infirmier(e) dans les trajets de soins ou convention

#### Soins des ongles

- Limer régulièrement les coins des ongles
- Couper droit
- S'adresser à un podologue avant qu'un accident ne se produise ou dès qu'il se produit

#### Inspection des pieds

- Rechercher à la main toute imperfection (cors, cloches, crevasses, ...)
- Observer et signaler une rougeur, un hématome, une blessure, ...
- Utiliser un miroir pour vérifier la plante des pieds

#### En présence d'une blessure?

- Doucher et/ou laver abondamment la plaie - désinfecter (Isobétadine®, Hibidil®, ...)
- Appliquer un pansement (compresse propre et Mefix®)
- Consulter son médecin sans tarder ou son référent trajet de soin ou de convention.

M<sup>me</sup> / M<sup>r</sup> \_\_\_\_\_  
Gsm / Téléphone \_\_\_\_\_

## Les cliniques du pied :

Après une dizaine d'années d'évolution, le diabète peut entraîner la perte de la sensibilité des pieds (= neuropathie).

En Belgique, une personne diabétique sur 4 développera une plaie au pied en raison de la perte de « l'alerte douloureuse » nécessaire pour réagir vite quand on se blesse.

Le chaussage adéquat reste la meilleure façon d'éviter de se blesser surtout si les pieds sont devenus insensibles et/ou porteurs de déformations.

L'octroi de semelles, de chaussures « diabétiques » ou de chaussures sur mesure est soumis à certains critères de remboursements.

#### Parlez-en avec votre diabétologue

Cette brochure vous aidera dans le choix de chaussures adaptées et confortables pour le « pied diabétique ».

Les cliniques du pied de Belgique sont là pour répondre à vos questions et vous recevoir dans les meilleurs délais face à toute blessure.

## En partenariat avec

AstraZeneca 

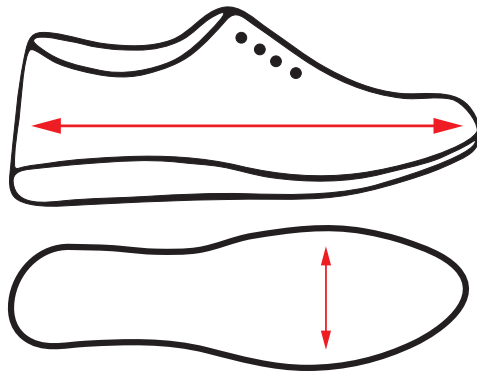
# Je suis une personne diabétique : 10 conseils pour bien choisir ses chaussures



**ASSOCIATION  
DU DIABÈTE**  
DIABÉTIQUES & SOIGNANTS,  
PARTENAIRES

Editeur Responsable : Dr. Marcelle RORIVE - Association du Diabète 9 av. de Roodebeek - 1030 Bruxelles

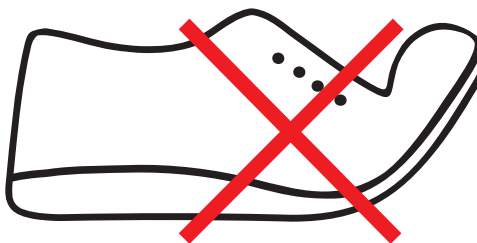
1. La chaussure aura une longueur suffisante (1 à 2 cm de plus que le pied) et une largeur correspondante à celle de l'avant-pied.



2. La semelle externe aura un bon déroulement afin de favoriser le passage du pas et un talon compris entre 1 à 3 cm maximum.



3. La semelle externe sera suffisamment rigide pour limiter les contraintes et les chocs.

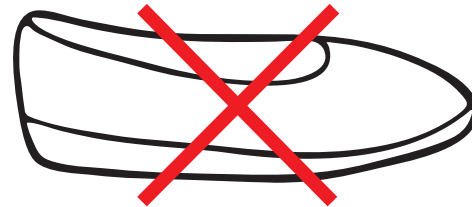


4. La texture de recouvrement de la chaussure sera en matière souple telle que l'élasthanne, le daim, le néoprène, le cuir souple,...

5. L'arrière-pied sera maintenu par un contrefort rigide et on favorisera les chaussures à tige haute.



6. La chaussure sera munie d'un système de fermeture ajustable : Velcro® ou Système Boa®, lacets, sangle de cheville, .... Le pied sera ainsi soutenu correctement.

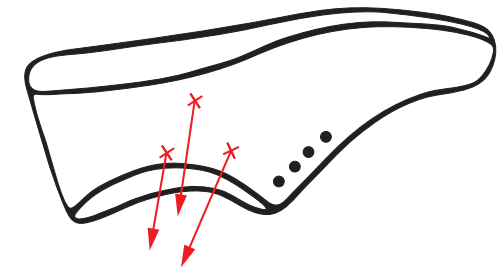


7. L'intérieur de la chaussure sera uniforme - pas de couture, de relief, ni de signes d'usure, ...  
Le port de chaussettes propres, en matière naturelle ( coton, laine, ...) et de couleur claire est recommandé.

8. La chaussure disposera d'une semelle amovible afin de la remplacer par la semelle prescrite par un professionnel.



9. Avant et après le port, l'intérieur de la chaussure sera inspecté afin de détecter toute irrégularité (usure, petite pierre, Légo®, ...). Elle sera rangée dans un endroit sec et si possible dans sa boîte d'origine ou à l'envers sur un support.



10. La chaussure sera toujours adaptée à la saison et aux conditions climatiques. Elle sera imperméabilisée, nettoyée et cirée régulièrement. La semelle sera brossée pour réduire les dépôts qui peuvent apparaître à l'extrémité.