



## Recommandations pour les personnes avec pieds à «risque faible» de complications

### A quelle fréquence dois-je aller faire un examen ou des soins de mes pieds ?



#### Examen des pieds

Au minimum **1 fois par année** chez mon médecin traitant, mon infirmier spécialisé en diabétologie ou mon podologue certifié.

#### Soins des pieds par un podologue certifié ou par un infirmier spécialisé en diabétologie

Ils ne sont pas indiqués pour moi, sauf si mon médecin me le recommande. Mes pieds nécessitent des soins usuels (hygiène normale).



#### En cas de blessure

Si une plaie ne guérit pas dans les 10 jours ou si elle m'inquiète, je dois aller voir mon médecin traitant, car ce genre de blessure peut s'infecter rapidement

### Comment puis-je maintenir mes pieds en bonne santé ?

A ce stade de ma maladie, mon risque de complications est identique à celui des personnes qui n'ont pas de diabète.



Les soins d'hygiène habituels des pieds sont recommandés : laver les pieds chaque jour avec un savon et bien les sécher, en cas de sécheresse de la peau, appliquer régulièrement une crème hydratante en évitant les espaces entre les orteils, couper ou limer les ongles des orteils en ligne droite et pas trop courts.

Le maintien d'un bon équilibre glycémique évite l'augmentation du risque de complications.

### Quelles chaussures sont adaptées à mes pieds ?

A ce stade de ma maladie, je n'ai pas besoin de porter de chaussures spéciales.



J'adapte mes chaussures à mes activités

