

Maintenir vos pieds en bonne santé - Fiche conseil

Maintenir la santé de vos pieds

- **Activité physique** : pratiquez une activité physique régulière.
- **Soins des plaies** : traitez rapidement toute plaie,
- **Choix des chaussures et des chaussettes** :
 - optez pour des chaussures adaptées, stables, à petits talons, avec des lacets ou un système d'attache réglable,
 - évitez les chaussures trop serrées,
 - optez pour des chaussettes absorbantes en coton,
- **Prévention en lieux humides (piscine, plage...)** : portez des sandales de plage dans les lieux publics humides pour protéger vos pieds.

Pour un nettoyage efficace de vos pieds

- **Nettoyage quotidien** : lavez vos pieds une fois par jour.
- **Température et produits** : utilisez de l'eau tiède et un savon doux.
- **Séchage** : après le lavage, essuyez et séchez vos pieds avec soin, **y compris entre les orteils**.
- **Hydratation** : appliquez de la crème hydratante en évitant les espaces entre les orteils pour prévenir la macération.

Coupe des ongles

- **Moment idéal** : coupez vos ongles après la douche, quand ils sont plus souples.
- **Outils appropriés** : utilisez un ciseau ou un coupe-ongles adapté.
- **Technique de coupe** : taillez vos ongles droits et évitez de les couper en arc-de-cercle.

Pour en savoir plus sur les soins des pieds, **scannez le QR code**.



Prendre soin de vos pieds

Assurance Maladie

Site internet