

Prendre soin de ses pieds en cas de cors - Fiche conseil

Pour traiter vos cors aux pieds, vous pouvez :

- les poncer avec un instrument adapté (disponible en pharmacie),
- utiliser, si besoin est, une crème kératolytique (disponible en pharmacie).

En cas d'échec ou **si vous êtes diabétique, il est préférable de confier la prise en charge de vos cors aux pieds à un podologue afin d'éviter de vous blesser.**

Pour réduire le risque d'apparition de cors, préférez le port chaussures larges et souples, et évitez ou limitez au maximum le port de chaussures à bouts pointus ou à talons hauts.

Pour conserver des pieds en bonne santé :

- maintenez une activité physique régulière,
- traitez précocement toute plaie,
- portez des chaussures adaptées, stables, à petits talons, avec des lacets ou un système d'attache réglable,
- portez des sandales de plage dans les lieux publics humides.

Nettoyez vos pieds correctement en veillant à suivre ces consignes :

- lavez-vous les pieds une fois par jour,
- utilisez de l'eau tiède et un savon doux,
- essuyez et séchez vos pieds soigneusement, **y compris entre vos orteils**,
- utilisez de la crème hydratante, en évitant les espaces entre les orteils (source de macération).

Lorsque vous vous coupez les ongles, veillez à :

- les couper après la douche,
- utiliser un ciseau ou un coupe-ongles,
- couper les ongles droits, et non en arcs de cercle.

Pour en savoir plus sur les cors aux pieds et les soins des pieds, **scannez les QR codes.**



Information sur les cors aux pieds

Assurance Maladie
Site internet



Prendre soin de vos pieds

Assurance Maladie
Site internet