

Pour conserver des pieds en bonne santé, appliquez ces conseils :

- 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.
- Essayez 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 :

- Vous les couper après la douche.
- Utiliser un ciseau ou un coupe-ongles.
- Couper les ongles droits, et non en arc-de-cercle.

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



Comment prendre
soin de ses pieds ?
(Ameli)