

J'UTILISE UNE LIME EN  
CARTON ET DES CISEAUX À  
BOUET ROND. J'OUBLIE LES OUTILS  
INADAPTÉS ET DANGEREUX.



9.

10.

JE CONSULTE  
MON PODOLOGUE  
RAPIDEMENT AU  
MOINDRE DOUTE.



## PARTENAIRES :

R2D : Réseau Régional Diabète  
<https://www.r2diabete.org/>



Fédération Française des Diabétiques  
<https://www.federationdesdiabetiques.org/>



Service Diabétologie Hôpital Cochin  
01.58.41.19.19

Aide aux Jeunes diabétiques  
<https://www.ajd-diabete.fr/>  
[ajd@ajd-educ.org](mailto:ajd@ajd-educ.org) / 01.44.16.89.89



...



56-62 Rue de Vouillé 75015 PARIS  
[www.urps-podo-idf.fr](http://www.urps-podo-idf.fr)  
[urpspodo.idf@gmail.com](mailto:urpspodo.idf@gmail.com)

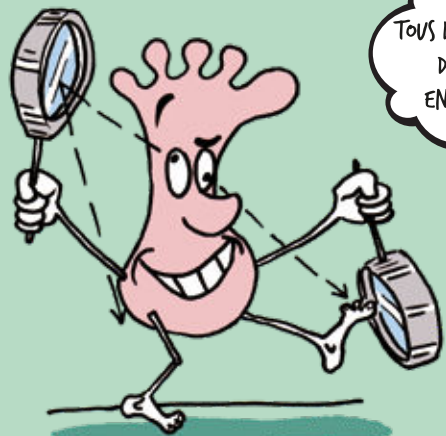
# LES 10 RÈGLES D'OR DE SOINS DU PIED POUR LES DIABÉTIQUES

QUAND ON EST  
DIABÉTIQUE, LES PIEDS  
C'EST PRIMORDIAL.

ÉTRANGE  
PENSEZ-VOUS ?

UNE DES PRINCIPALES  
COMPLICATIONS DU DIABÈTE  
TOUCHE LES PIEDS :

LES 10 CONSEILS  
DE BASES POUR PRENDRE  
SOIN DE SES PIEDS QUAND  
ON EST DIABÉTIQUE.



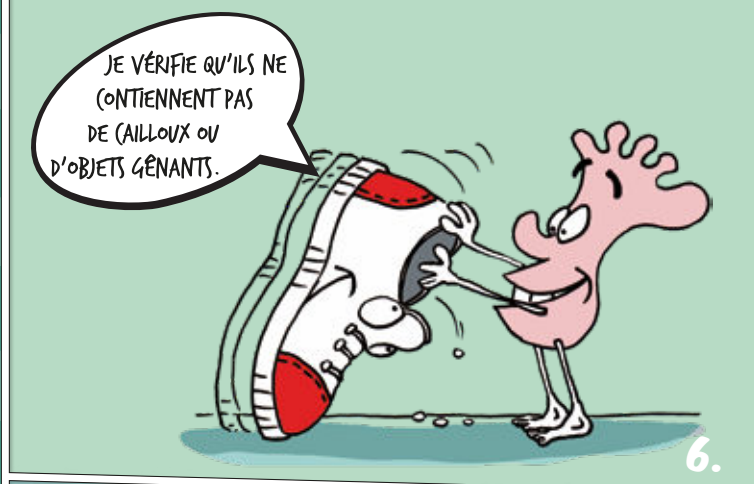
J'EXAMINE  
TOUS LES JOURS MES PIEDS,  
DESSUS, DESSOUS,  
ENTRE LES ORTEILS.

1.



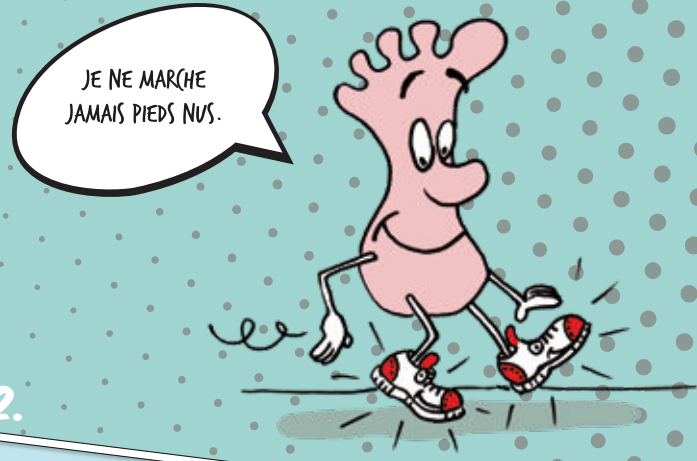
JE M'HYDRATE LES PIEDS  
(HAQUE JOUR, MAIS PAS  
ENTRE LES ORTEILS).

4.



JE VÉRIFIE QU'ILS NE  
CONTIENNENT PAS  
DE CAILLOUX OU  
D'OBJETS GÊNANTS.

6.



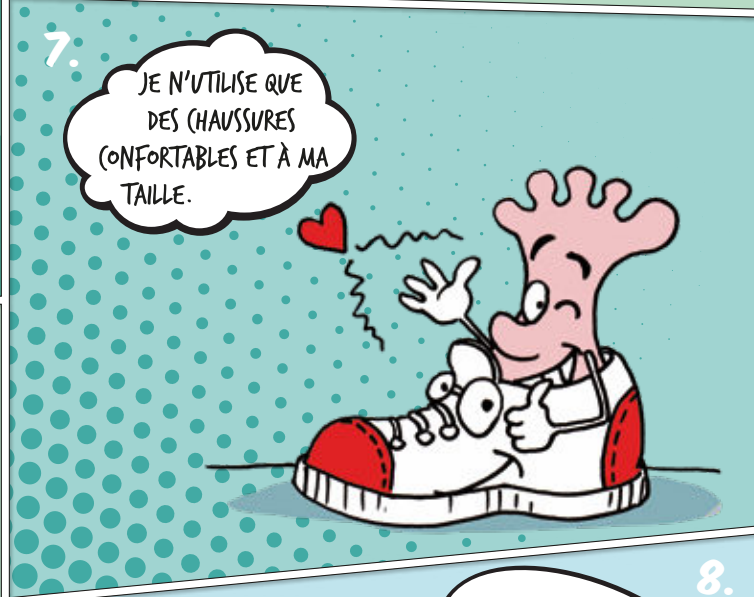
JE NE MARCHE  
JAMAIS PIEDS NUS.

2.



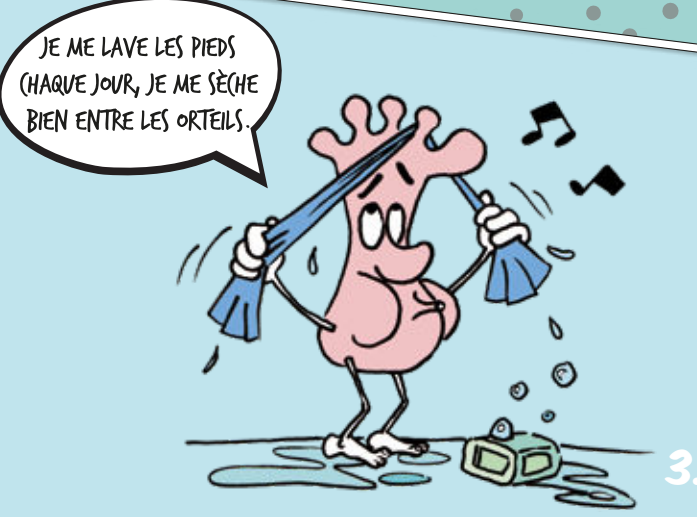
JE CHANGE TOUS LES JOURS  
DE HAUSSETTES.

5.



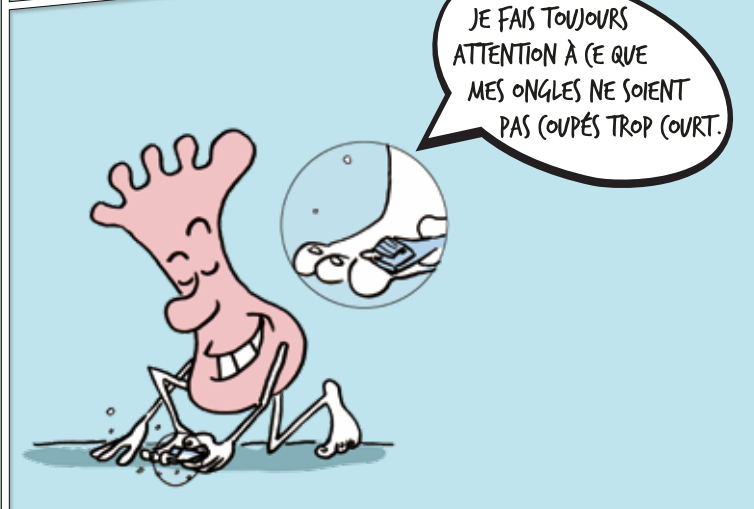
JE N'UTILISE QUE  
DES (HAUSSURES  
CONFORTABLES ET À MA  
TAILLE.

7.



JE ME LAVE LES PIEDS  
(HAQUE JOUR, JE ME SÈCHE  
BIEN ENTRE LES ORTEILS).

3.



JE FAIS TOUJOURS  
ATTENTION À CE QUE  
MES ONGLES NE SOIENT  
PAS COUPÉS TROP COURT.

8.