

PARTEZ DU BON PIED !



Ne pas faire de bains de pieds prolongé



Ne coupez pas vos ongles trop courts

Evitez les talons de + de 4 cm



Ne marchez pas pieds nus



Prenez un avis auprès d'un professionnel de santé en cas de plaies ou coloration



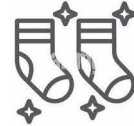
Examinez vos pieds tous les jours ainsi que l'intérieur de vos chaussures

Utilisez quotidiennement une crème hydratante pour les pieds. N'en mettez pas entre les orteils



Lavez vos pieds tous les jours et séchez soigneusement entre vos orteils

Changez de chaussettes tous les jours



Achetez des chaussures souples et suffisamment larges, adaptée en pointure, avec un bon maintien et une bonne semelle



Laissez votre pédicure-podologue traiter vos durillons, cors...



Ne gardez pas des chaussettes ou chaussures abimées



Ne mettez pas vos pieds devant une source de chaleur (bouillotte, feu, radiateur..)

