

Vos résultats

Chacun des énoncés constitue un risque pour la santé de vos pieds : Plus le nombre de «oui» cochés est élevé, plus vous êtes susceptible de développer des problèmes de pieds.

Chaque problème de pieds mérite une attention particulière. Vous pouvez en parler avec un professionnel de santé, il pourra vous conseiller.

Il est important d'éviter toute «chirurgie de cuisine», vous pouvez provoquer une infection. Consultez un professionnel de santé.

Prenez garde lorsque vous utilisez des produits médicamenteux. Ils peuvent causer des brûlures, de l'irritation ou de l'infection.



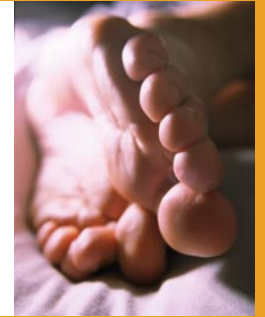
Soins quotidiens



Protégez vos pieds

- > Portez toujours des chaussures et des bas ou chaussettes
- > Ne portez pas de chaussettes raccommodées
- > Evitez les bas avec des coutures, les jarrettières ou des bas « élastiqués »
- > Changez de bas ou chaussettes tous les jours
- > Portez des chaussures confortables et en bon état

*Vos infos
prévention*



La santé des pieds

Gardez vos pieds à l'oeil !

Vos infos prévention, document proposé par :



Un quizz en 15 questions pour faire le point sur la santé de vos pieds !

1) J'ai des douleurs aux pieds ou aux
jambes lorsque je marche

- oui
- non

2) Mes pieds sont souvent enflés,
engourdis, bleus ou froids

- oui
- non

3) Mes ongles d'orteils sont difficiles
à couper (ongles incarnés, épais...)

- oui
- non

4) J'ai une blessure ou une plaie
qui ne guérit pas à mes pieds ou à mes
jambes

- oui
- non



5) La peau de mes pieds est sèche ou
craquelée

- oui
- non

6) Je fais du diabète

- oui
- non

7) J'ai de la difficulté à sentir mes
pieds lorsque je les pose par terre

- oui
- non

8) J'ai une mauvaise vision

- oui
- non

9) Je ne sais pas quoi faire pour
prendre soin de mes pieds

- oui
- non

10) J'ai des difficultés à bouger orteils
ou à me pencher

- oui
- non

11) J'ai de la corne ou des cors aux
pieds

- oui
- non



12) Souvent, mes pieds brûlent ou
piquent

- oui
- non

13) Mes ongles d'orteil ont changé
de couleur (jaunâtres, bruns,
blancs...)

- oui
- non

14) J'ai de la difficulté à me
chausser à cause de la forme de mes
pieds ou de mes orteils

- oui
- non

15) J'ai des problèmes cardiaques
ou pulmonaires

- oui
- non