


## Conseils pour l'hygiène et le soin des pieds

- Lavez vous les pieds régulièrement, idéalement tous les jours.
  - Frottez doucement chaque pied en insistant sur la voute plantaire, la partie entre les orteils et sous les ongles.
  - Rincez-vous bien les pieds pour éliminer les bulles et les résidus de savon.
  - Bien sécher avec une serviette, en particulier les espaces entre les doigts de pieds.



- Protéger son pied  de toutes blessures apparentes
- Avoir les pieds totalement secs, avant d'enfiler ses chaussures (limitations des irritations, et problèmes de peau / pieds d'athlètes / prolifération mycosique).



- S'assurer d'avoir des chaussures et des chaussettes sèches et propres.
- Une chaussette de travail doit être changée régulièrement, et idéalement tous les jours.
- La chaussette ne doit pas avoir d'aspérité ou de trou.

- En cas de problèmes persistants (rougeur, pelage, démangeaison...), il existe des solutions pour assainir le pied, consultez votre médecin traitant ou un podologue ou un pédicure.

