

Fiche conseils

Pour traiter vos cors aux pieds, vous pouvez :

- Les poncer avec un instrument adapté (disponible en pharmacie).
- Utiliser, si besoin est, une crème kératolytique (disponible en pharmacie).

En cas d'échec ou **si vous êtes diabétique, il est préférable de confier la prise en charge de vos cors aux pieds à un podologue afin d'éviter de vous blesser.**

Pour réduire le risque d'apparition de cors, préférez le port chaussures larges et souples, et évitez ou limitez au maximum le port de chaussures à bouts pointus ou à talons hauts.

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.
- Essuyez 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 arcs de cercle.

Pour en savoir plus sur les cors aux pieds et les soins des pieds, **scannez les QR codes.**



Cors aux pieds (Ameli)



Comment prendre soin de
ses pieds ? (Ameli)
