



## N'IMPORTE QUI PEUT TOMBER

*Évitez que cela vous arrive*

# Soin des pieds et chaussures ?

En prenant soin de vos pieds, vous pourrez mener une vie active et indépendante. Si vos pieds sont en bonne santé, il est plus facile de marcher, de se tenir debout et de pratiquer d'autres activités qui demandent de l'équilibre et de la coordination.

### **Comment prendre soin de vos pieds**

- Examinez vos pieds régulièrement pour détecter la présence de cors, d'ampoules, de plaies ouvertes, de rougeurs, de peau sèche, d'enflures et d'ongles incarnés. Utilisez un miroir si nécessaire.
- Prévenez les ongles incarnés en coupant vos ongles en ligne droite, mais pas trop courts!
- Lavez-vous les pieds à l'eau tiède, mais non chaude. Essuyez-les complètement, tout particulièrement entre les orteils.
- Pour maintenir une bonne circulation, faites régulièrement des exercices tels que des élévations d'orteils et des rotations articulaires des chevilles.

**LES CHUTES NE FONT PAS PARTIE DU PROCESSUS NORMAL DE VIEILLISSEMENT.**

*Si vous avez fait une chute, assurez-vous d'en faire part à votre fournisseur de soins de santé.*



## Comment prendre soin de vos pieds (continué)

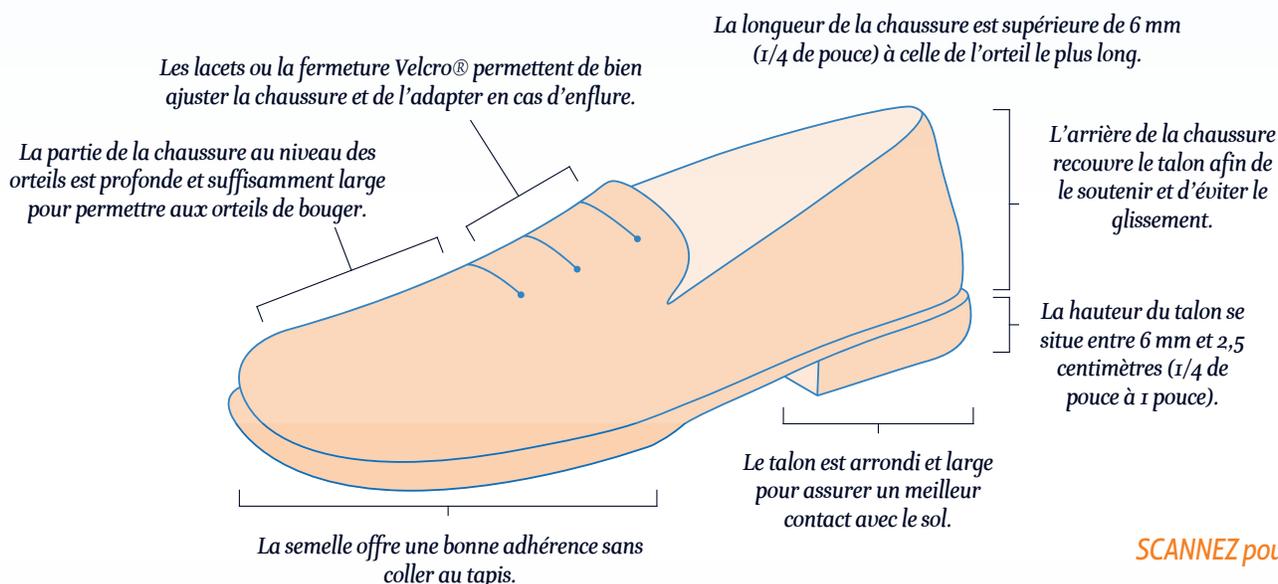
- Si vous avez l'un ou l'autre des symptômes suivants, consultez votre médecin traitant ou un podiatre :
  - o douleur ou enflure aux pieds
  - o picotements ou fourmillements aux pieds
  - o tout changement dans la forme de vos pieds ou de vos orteils

## Conseils utiles en matière de chaussures

Le risque de tomber augmente si vos chaussures sont mal ajustées, si elles offrent un soutien inadéquat ou si les semelles sont usées.

- Tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de votre résidence, essayez de porter des chaussures qui soutiennent vos pieds et dont la semelle est antidérapante. Évitez de marcher pieds nus, en chaussettes ou en pantoufles à talon ouvert.
- Si vos pieds ont tendance à enfler, choisissez des chaussures bien ajustées et munies de lacets ou d'une fermeture Velcro afin de leur donner suffisamment de place, si nécessaire.
- Voici quelques conseils à suivre lorsque vous voulez acheter des chaussures :
  - o Portez vos chaussettes ou bas habituels; si vous avez des semelles orthopédiques, portez-les également.
  - o Essayez toujours les deux chaussures et promenez-vous dans le magasin pour vous assurer qu'elles sont confortables. Les talons ne devraient pas glisser si elles sont bien adaptées à vos pieds.

## La chaussure idéale



SCANNEZ pour le site Web



Pour plus d'informations, recherchez les ressources supplémentaires pour les personnes âgées sur le site Web Trouver l'équilibre NB à [www.trouverlequilibrenb.ca](http://www.trouverlequilibrenb.ca)