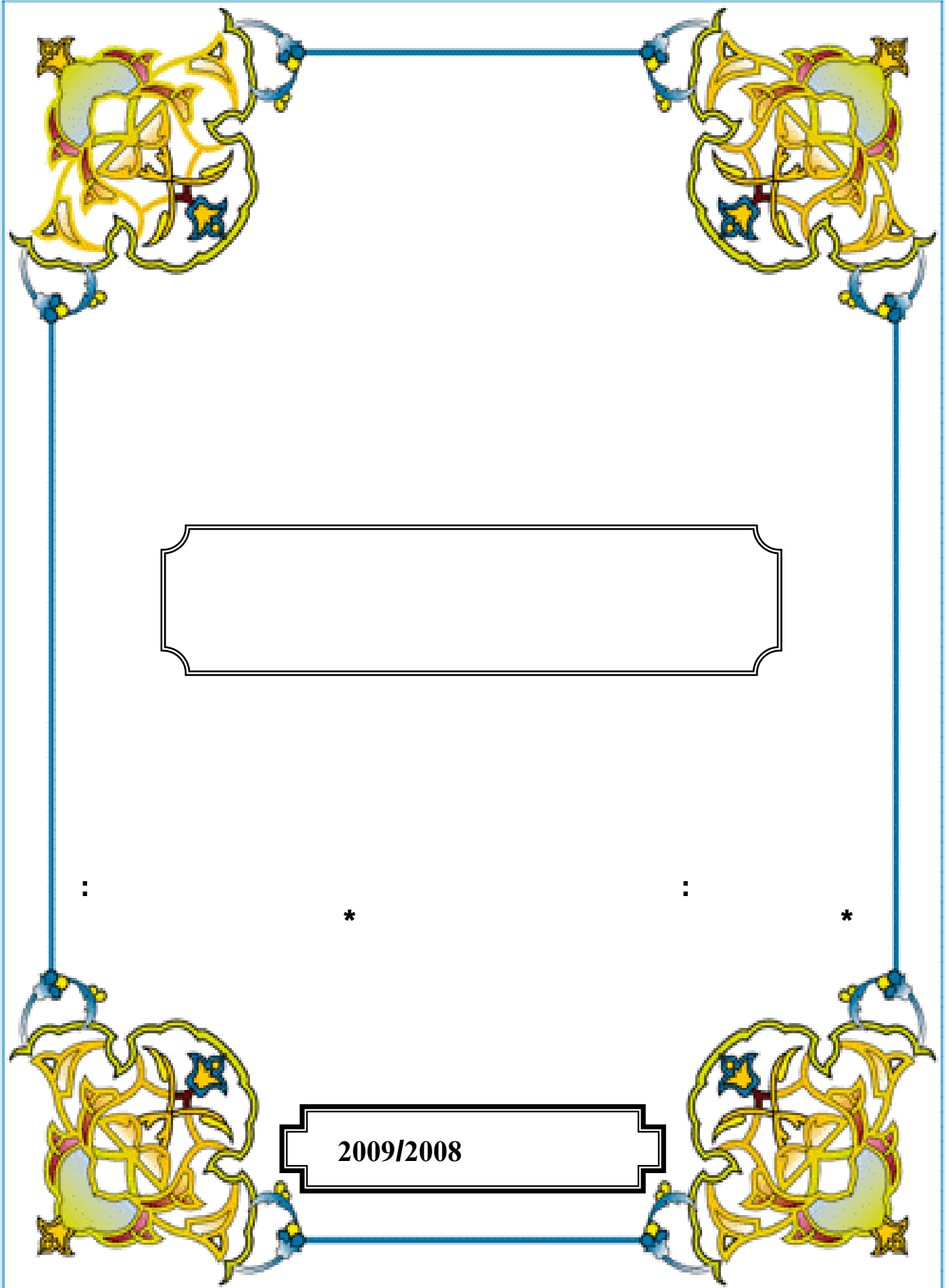
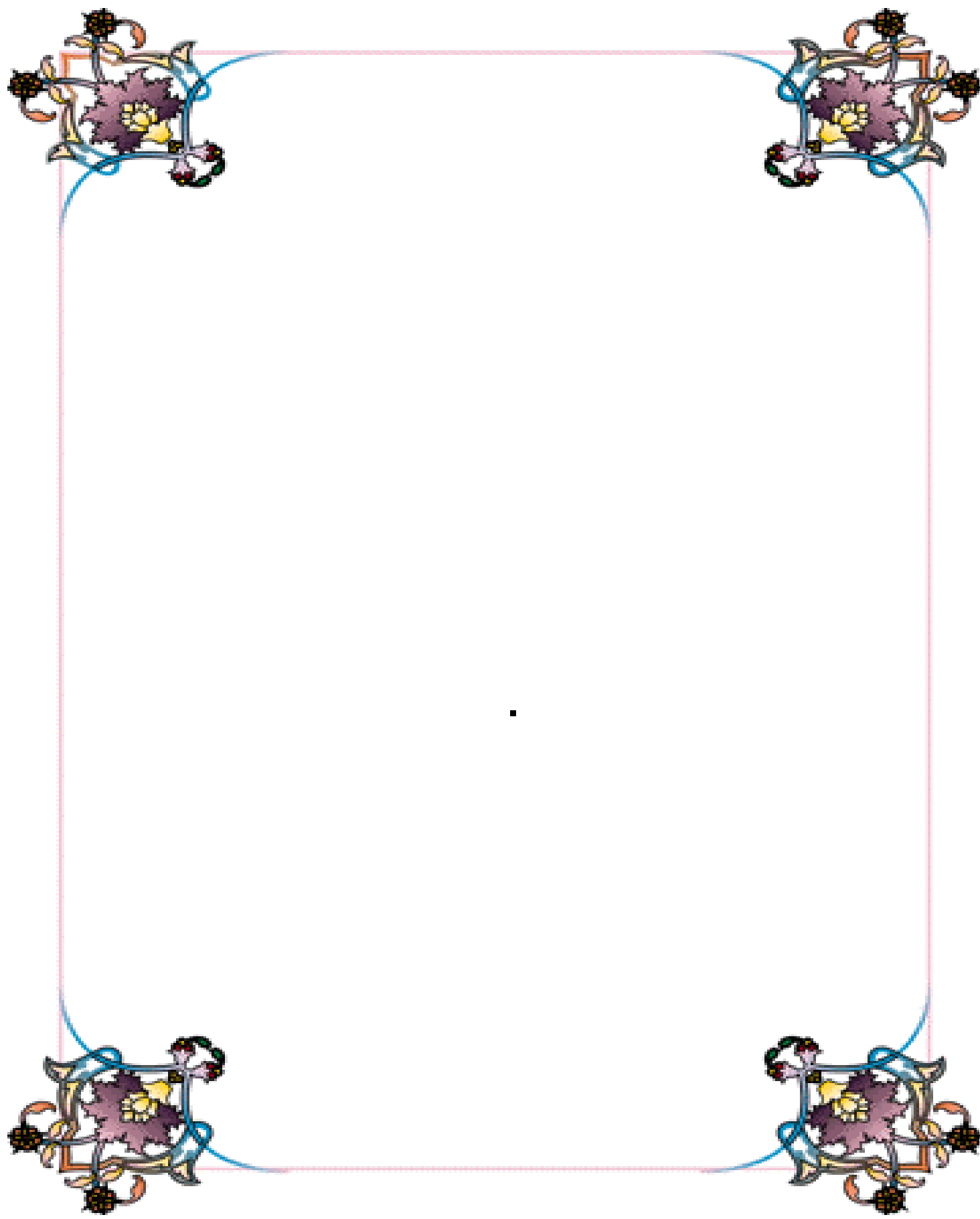
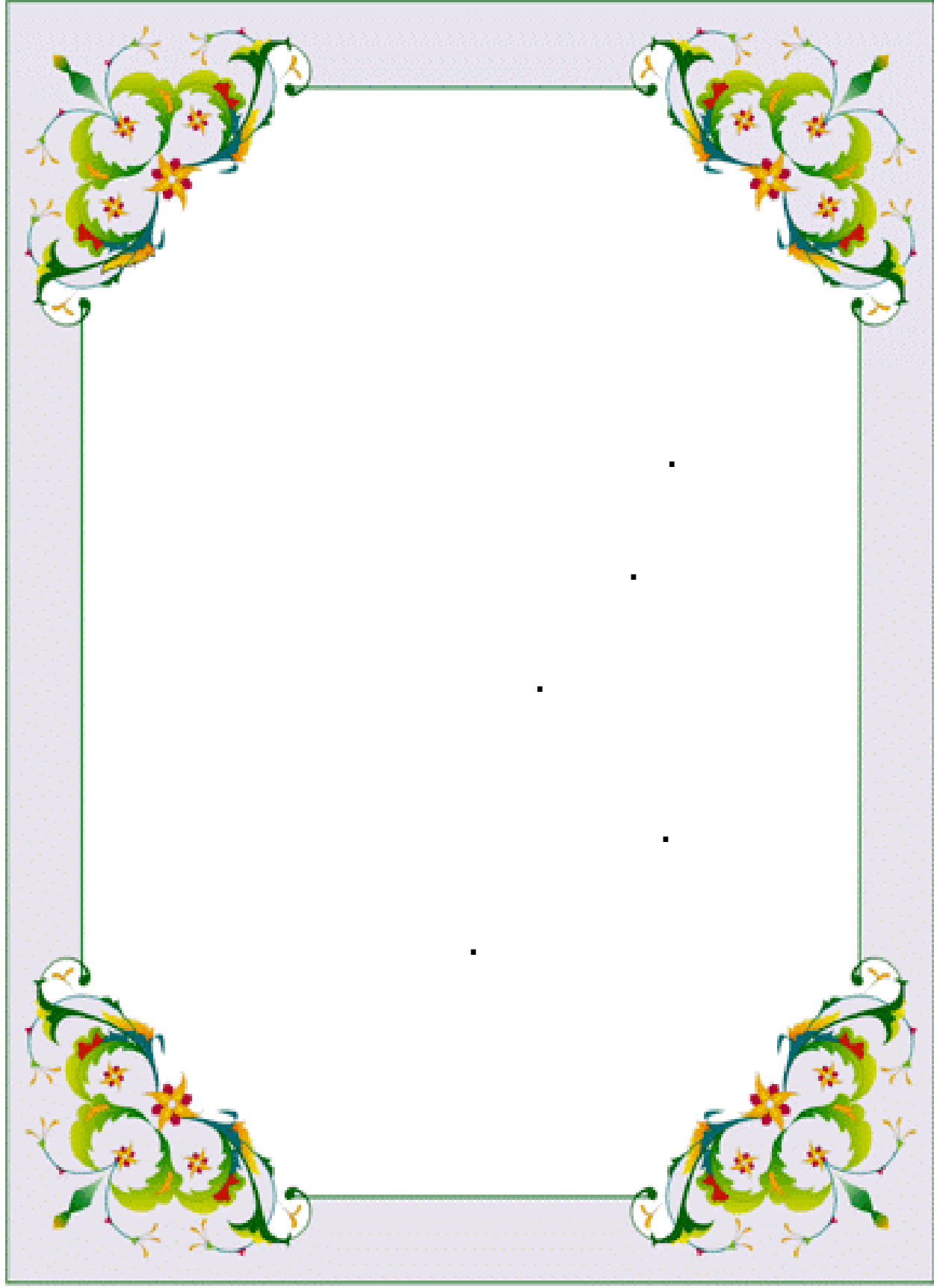








*

*

.

:

01 :

03 -I

04 -II

04 -

04 -

05 - 1

05 - 2

06-05 - 3

07-06 - 4

07 - 5

.

:

11 -I

12 - II

13-12 - III

13 -1

13 -2

13 -3

14 -VI

15 -1

15 -2

15 -V

.20-19 -

23-22-21 -1

25-24-23		-2
26		-3
28		
		
29		
31-30-29		-I
34-33-32		-II
36		-
		
37		
37		- I
38		-II
41		-
41		-
41		-1
41		-2
42-41		-3
43		-III
43		-VI
46		-1
48-47		-2
48		-3
48		-4
49		-V
50		-1
50		-

51		-
51		-
51		-
52		-2
53		-
53		-
53		-
54		-
55		-
56		-
57		-
		:
58		-
58		-1
58		-2
59		-3
59		-4
60		(1-4
60		(2-4
61		(3-4
62		(4-4
63		(5-4
65-64		(6-4
67-66		-5
68		(1-5
69-68		(2-5
69		(3-5

15	.	:1
27	.	: 2
39		:3
40	.	:4
45	.	: 5

73	. :1	
75	:2	
77	:3 .	
78	. :4	
80-79	. :5	
80	. :6	
82-81	. :7	
83	:8 .	
84	. :9 + +	
85	. :10	
86	. :11	
86	. :12	
86	. :13	
86	. :14	
87	. :15	
88-87	. :16	
88	. :17	
90	. :18	
91-90	. :19 + +	
91	. :20	
94	. :21	
95	. :22	
96	. :23	

الجانب النظري

الفصل التمهيدي مدخل للدراسته

.

(1976)

). .

.(66 1976 :

) OMS

" Chronique "

.(

.

.

%0.06

.%32.21

. 304 : 2008/2007
(08/2159 :).

:

-

-

-

: -II

:

:

-

-

-

-

-

:

.

.

()

:

:

.

:

:

.

.

-1

-2

-3

-

.

-

-

-

-

-

.

: -4

.

. 1993 andronikof

»

D^r Anne : 1993 page 07) . «

.(ANDRONIKOF

-

90

:

-

.

:

-

.(27 1997 :) .

: -5

: -

wohman

.

.(dictionary of behavioral.1973) .

: : la zarus -
) .

.(109 1988 :

: -

.(30 :) .

:

"
.

"

:

":

-

:

.(210

:

) ."

:

-

:

) .

.(94 2004

: Self Thierry

-

self perceived

"

social self "

.

"

Idéal Self "

.

.(45 1999 :).

:

. ...

.(396 2000 :).

.

الفصل الأول

التفسير الطبي و النفسي لمرض السكري

:

-I

-

2

glomérule

150

%99

" "

³ 1,3

). .

.(khiati Mustapha a1993page 3

:

-II

"je passe à travers" "diabète"

" Tomas Willis

.

"

1889 Molownski

" Glycémie "

"hypoglycémiant"

.1922 11

DID

-

métabolisme

.

-

%30

%70

:

"biosynthèse"

- 1

.(glycogénolyse hépatique)

- 2

.(la méglycogénèse)

:

- III

:

- 1

:

.coscsackie

orillons

rubéole

coscsackie

-

DID

%50

.

:

-2

"

...

"

.

:

-3

DID

. ().

:-VII

: -1

.

.

.

.

.(Dyspnée)

: -2

.(hyperglycémie)

.(1)

.(glycosurie)

: -V

2500 2000

.Glucides %55 50 -

.Lipides %99 30 -

.Protides 15 -

4

1

3

2

. :

250...	7		%55,50	-
100...	7		%20	-
50...	7		%12	-
30...	7		%5	-
400...	7		%5	-
750...	7		%10	-

100	-
89	-
25	-
	-
	-
	-

300.....	25	-
200.....	20	-
200.....	10	-
75.....	7	-
60.....	3	-

500.....	7	25
----------	---	----

:1

:

.glycémie

51

1921

-

.() glycogénie

DIABETE ET REIN PAGE 21 A 2005

-

.

-

(glycogénie)
glycogénie

:

.

40

1

-

.

80

2

-

L'une à 1 mul dosée a 40 ui

L'une à 2 mul dosée a 80 ui

40

-

25

-

) sous cutanés

20

15

.(

:

-

40

:

(1

3

8 6

15

les insulines d'action intermédiaire :

(2

. 18

2

18

12

10

24 :

(3

24

.

: insuline mixte

-

. 24

14 10

:

.

		-
		.
" "		-
.()		-
		-
() intra musculaire	10	
%30 SERUNGLUCASE		
	INTRA- VEINEUSE	
	.	
		-
	.	
		-
.		-
.()		-
:		-
	.	-
.		-
.	:	-
.		-
:		-
.		-1

25 15 20 (UI) 40 -3
 . 1 -2
 . -5
 . % 30 -6
 . glycémie -7
 . + -8
 : -9
 .
 :
 .
 :
 .
 -
 . (160 2000)
 -

.

.

.

,

,

⋮

-

.

-

.

-

.

.

.

anne).

andronikof a1993 .p.5) .

.

)

(()

) (

.

..

..

.

.

.

.

»

« Hypoglycémie

hypoglycémie

somatique

.(pauvre)

-

...

.(l'enfant et diabét).

:

-2

désir et)

j'ai pas le "

(névrotique)

« j'ai en vie »"

"

(l'interdit

droit

.

...

..

..

-

.(

)

()

-

" " " " -

" "

besoin primaire (manger)

.

-2 : : -1 :

.

:

-

:

.

:

-

.

-

.

.

:

.

.

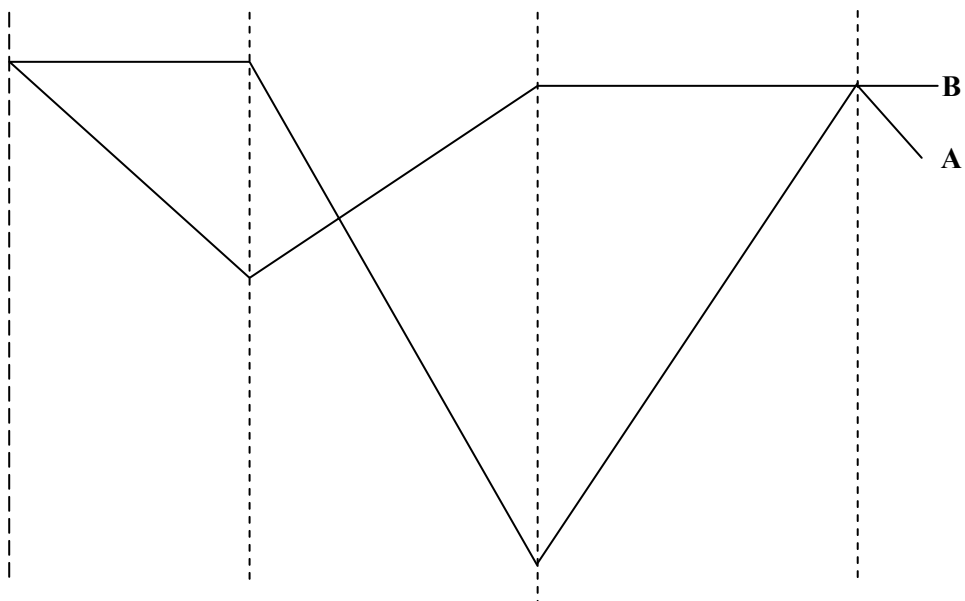
-3

'

'

:

-



A : (enfant)

B : (parents) .

:2

"a" :

.

:

-

:

-

.

:

-

:

-

.

"B " :

:

-

.

:

-

.

..

(une maladie)

-

-

-

-

-

الفصل الثاني

الصحة المدرسية وعلاقتها بالصحة النفسية

				:
	.			
		:		-I
				-
	.			-
				.
7.435	864			-
323	710	1998-1997		
.				
		(85-05)		-
			:	
	.			-1
		.		-2
	.			-3
				-

	1980	17	15		
				.	
					-
				.	
					-
(2004: 10:				:) .	
		:1981	24	42	-1
				.	
	:1985	22	05		-2
				.	
					-
.					
"		"			
			1985	05	3
.					

-

.()

175

1989 27 176

22 20

-

1999

:

.

-

.

-

.

-

.

-

.

-

goitre

"

-

. ...

1994 -1993

:

"

-1

"

80170

%50.28

3482 135

%20.29

.

% 40 :

%5.41

%4.91

%4.02

% 1.42

% 1.39

"

" : (1971) "manciaux"

.(Anne Andronikof 1933page04)

-

.

:

-II

"

"

. (111 1978 :)

"

-

.

:

-

.

-

:

-1

.

-2

.

-3

.

-4

.

-5

.

-6

.

-

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

-

..

.

الفصل الثالث

التوافق الدراسي للطفل

1988 :)

"ADAPTATION"

-I

.(13

:).

.(82 1990

: -

" :

"

: -II

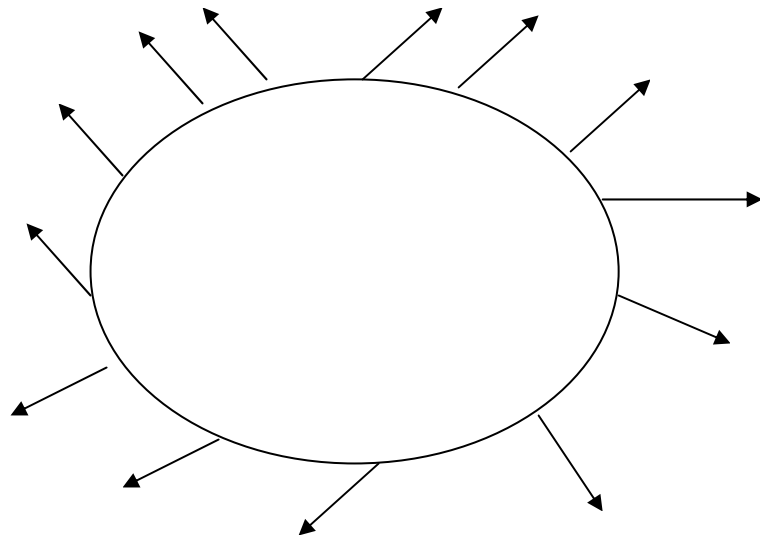
: -1

. :

: -2

: -

.



.

: 3

11

)

(

)

(

.(08 1974 :) .



•

■

■

■

■

:4

□

□

—

11

$$)$$

.(81

1

□ □

	:	-1
:		-
.	.	-
.	:	-2
:		-
.	:	-
.	:	-3
.	.	-
" :	.	-
.(38	1996 :	"

" : -
.(30 1981 :) ."

" : -
:) .

.(10 1979

" " -

.
:

...

" "
) .

.(524 1993 :

:

:

*

:

.

.

:

:

-1

.

:

-2

.

:

-3

).).

-III

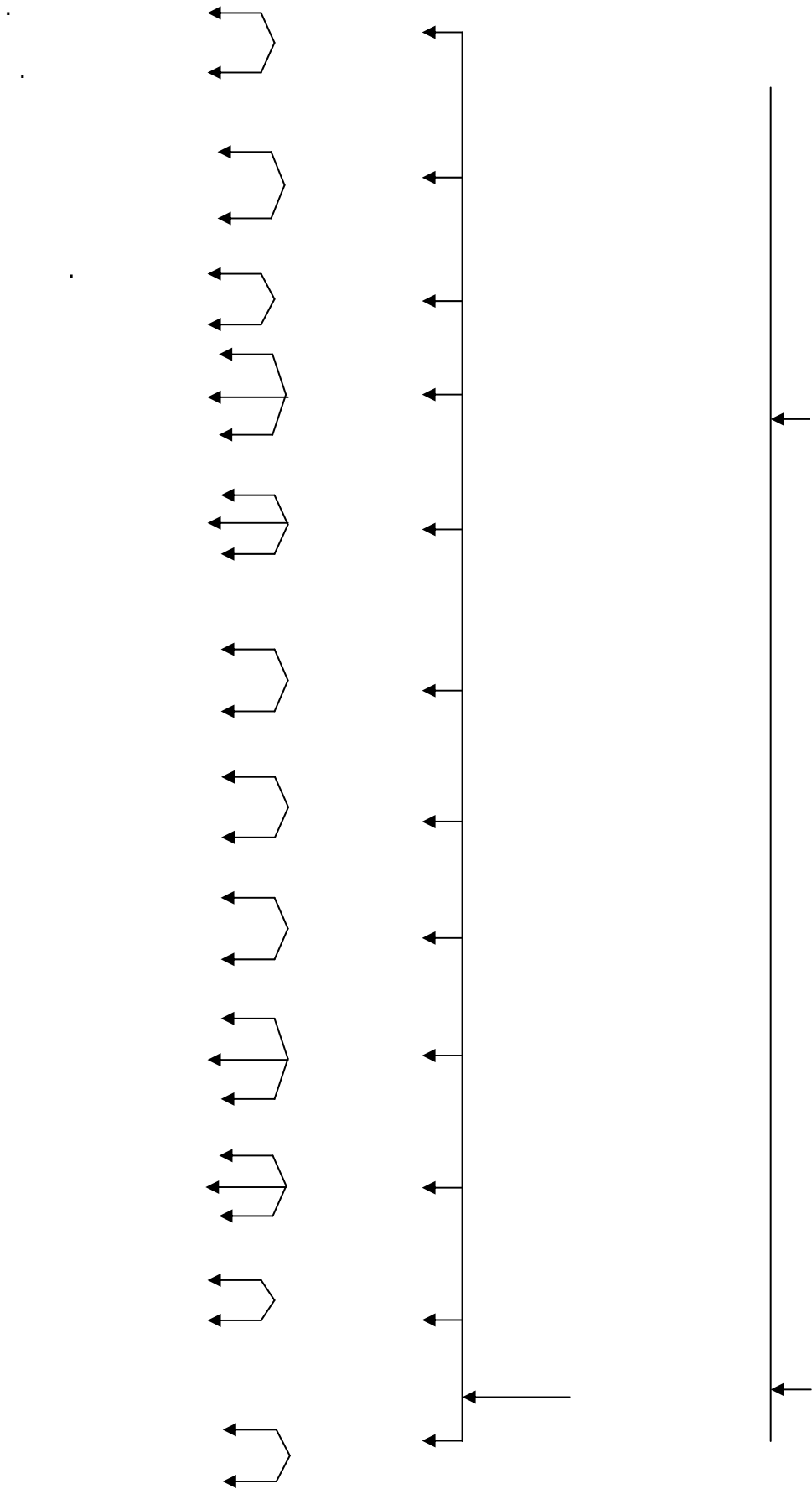
⋮

⋮

.



⋮



: -VI

: -1

:).

.(87-86

: -2

: -

.

.

-

-

:

-

:

-

:

.

-

:

-

-

:

.

.

∴

-

.

∴

-3

.

∴

-

-

.

∴

-

-

∴

-

-

.

.

∴

- 4

.(89-88

:

).).

:

*

:

*

.

:

*

:

:

.

.

.

-

)

—

*

—

—

-
-

□

□

(

(33 32 31 :) .

:

:

-

.(...

-

-

.

.

).

:

-2

.(196 1996

-

.

.

.(226 1986 :)

-

.

.(226: 1986 :)

-

:

⋮

*

.

⋮

●

.

⋮

*

) .

.(107-105 :1957

:) .

⋮

*

(7-6: 2004

⋮

*

.

.

.

.

" : 1976

.(387 1974 :) "

-

:

.

-

.(77 2000 :) .

:

:)"

.(102 1976

.

.(227 1996 :)

∴

.

rock

-

.

∴

.

..

|

الفصل الرابع

تقدير الذات عند الطفل

) .

.(1998 :

" " " "

.

)

(

.

.

"

Rogers

"

: -

: -1

: - 2

: - 3

(2003 – 200 1993 :) .

: - 4

.

: -

.

.

:

-

.

)

.(

()

()

.

Rogers

1977 :) .

. (258

:

:

1-4

:

-

)

)

.

(...

:

-

.

:

-

"

"

"

"

).

1992 : 42 - 43).

.(105

:

) .

:

:

-2-4

· -
-

.(1964) Secord and Backman

: : -3-4

:(2 - 0) :

.(354 2000 :) .

:(5 - 2) :

" "

.(1978 p 145 :L'Ecuyer)

:(10 - 5) :

()

.(2001 :)

:(18 - 15 12 - 10) :

·
:(60 – 20) :

·
:(100 ... 60) :

·
: -4-4

·
:

-

-

-

-

-

-

-

: -5-4

·
" "

"

"

·

1999

)

(107

Kardiner (1972)

.(Franz . et Al . 1972 p 325)

.

Milman (1999)

·

·

-1

: -2

(109 – 108 1999)

:

-3

-4

-5

-6

-7

.

:

-6-4

Maslow

:

:

-

.

:

-

—

—

.

:

-

.(447-443 1998 :)

.

).

.(184-183 1997 :

Maslow

-

)

.(283 :

ziller (1978)

-

.(L'Ecuyer 1978 p 19)

.

Henry Daniel(2002)

(2002) :Henry Daniel

Cooper Smith

2000:)

.(60

Smith

.

:

.(48 1987 :).

.

Rosenberg (1979)

1998 :) .

.(100

.

.(177 2000:)

.

.

:

1-5

:

:

-

...

.

:

-

:

-1

.

:

-2_5

.(2000 :

).

—

—

.

.

(2001)



(2002)

(23 2002 :)

.

..

.

|

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية البحث

:

.

:

-1

. (136 1978) .

.(196 – 195 1961).

:

2003 :).

.(94

:

-2

:

.

-

.

-

”

”

-

12 10

.

: - 3

:Hare self esteem scale (H.S.S) :

-

30

10

. 10

.

:

.

:

.

:

"

"

.

15

.

:

:

:

1 -

.10 - 8 - 6 - 4 - 2 :

9. - 7 - 6 - 5 - 3 - 1 :

: 2-

.10 - 8 - 4 - 2 :

.9 - 7 - 6 - 5 - 3 - 1 :

: 3 -

.9 - 7 - 5 - 3 :

.10 - 8 - 6 - 4 - 2 - 1 :

: -

:

:

"

"

. 4 " " :

. 3 " " :

. 2 " " :

.1 " " :

.

:

:

	60 30
	90 61
	120 91

.

: 01

: -

1982

.

. :
 . :
 . :
 . :
 . :
 . :
 . :

-
-
-
-
-
-

: 1 -

112

(/)

-

: 2 -

. 96

.

. 1 -

. 0 -

. 0 :

8 0

. 16 8

	8 0 16 8

. : 02

. -

(H.S.S)

20

20

.(15)

:03

0.01	1.32	3.58	20	
	1.02	2.56	20	

الفصل السادس

عرض و تحليل النتائج

:

:

:

:04

1.1	1.1	1	26.00
2.2	1.1	1	31.00
3.3	1.1	1	32.00
3.3	1.1	1	52.00
5.6	1.1	1	53.00
7.8	2.2	2	55.00
11.1	3.3	3	57.00
12.2	1.1	1	58.00
14.4	2.2	2	59.00
17.8	3.3	3	60.00
18.9	1.1	1	61.00
20.0	1.1	1	62.00
23.3	3.3	3	64.00
28.9.	5.6	5	65.00
32.2	3.3	3	66.00
33.3	1.1	1	68.00
36.7	3.3	3	69.00
43.3	6.7	6	70.00
44.4	1.1	1	71.00
46.7	2.2	2	74.00
50.0	3.3	3	75.00
51.1	1.1	1	76.00
53.3	2.2	2	78.00
54.4	1.1	1	79.00
58.9	4.4	4	80.00
61.1	2.2	2	81.00
68.9	7.8	7	84.00
73.3	4.4	4	85.00
74.4	1.1	1	86.00
78.9	4.4	4	87.00
80.0	1.1	1	89.00
83.3	3.3	3	90.00
87.8	4.4	4	92.00

88.9	1.1	1	93.00
90.0	1.1	1	94.00
92.0	2.2	2	95.00
93.3	1.1	1	96.00
94.4	1.1	1	97.00
95.6	1.1	1	100.00
97.8	2.2	2	102.00
98.9	1.1	1	105.00
100	1.1	1	113.00
	100	90	

)

(

°53 °52 °32 °31°26 (07) °84
.°113 °105 °100 °97 °96 °94 °93 °89 °86 °79 °76 °71 °68 °62
°87 (07)
. °113
. :05

1.1	1.1	1	8.00
3.3	2.2	2	10.00
4.4	1.1	1	15.00
7.7	3.3	3	19.00
17.8	10.0	9	20.00
24.4	6.7	6	21.00
30.0	5.6	5	22.00
33.3	3.3	3	23.00
40.0	6.7	6	24.00
47.8	7.8	7	25.00
52.2	4.4	4	26.00
57.8	5.6	5	27.00
71.1	13.5	12	28.00
76.7	5.6	5	29.00
85.6	8.9	8	30.00
90.0	4.4	4	31.00
94.4	4.4	4	32.00
96.7	2.2	2	33.00
98.0	2.2	2	34.00
100	1.1	1	36.00
	100	90	

°28

°36 °15 °8

12

(01)

°15

(01)

°8

(01)

.

(09)

(02)

°36

.

:06

2.2	2.2	2	10.00
3.3	1.1	1	12.00
4.4	1.1	1	14.00
5.6	1.1	1	15.00
7.8	2.2	2	17.00
14.4	6.7	6	20.00
18.9	4.4	4	21.00
24.4	5.6	5	22.00
31.1	6.7	6	23.00
35.6	4.4	4	24.00
43.3	7.8	7	25.00
46.7	3.3	3	26.00
56.7	10	9	27.00
64.4	7.8	7	28.00
65.6	1.1	1	29.00
83.3	17.8	16	30.00
87.8	4.4	4	31.00
94.4	6.7	6	32.00
95.6	1.1	1	33.00
98.9	3.3	3	35.00
100	1.3	1	40.00
	1000	90	

°30

°15 °14 °12

(01)

(16)

.°40 °33 °29

.

:07

1.1	1.1	1	8.00
2.2	1.1	1	10.00
3.3	1.1	1	11.00
4.4	1.1	1	13.00
5.6	1.1	1	14.00
7.8	2.2	2	15.00
10.0	2.2	2	17.00
13.3	3.3	3	18.00
15.6	2.2	2	19.00
32.2	16.7	15	20.00
36.7	4.4	4	21.00
45.6	8.9	8	22.00
47.8	2.2	2	23.00
56.7	8.9	8	24.00
58.9	2.2	2	25.00
66.7	7.8	7	26.00
72.2	5.6	5	27.00
74.4	2.2	2	28.00
75.6	1.1	1	29.00
88.9	13.3	12	30.00
92.2	3.3	3	31.00
94.4	2.2	2	32.00
96.7	2.2	2	35.00
98.9	2.2	2	36.00
100	1.1	1	37.00
	100	90	

°30

°30

12

12

°20

°37 °29 °14 °13 °11 °10 °8 :

°20

15

3.3	3.3	3	55
5.6	2.2	2	56
11.1	5.6	5	58
16.7	5.6	5	59
18.9	2.2	2	60
25.6	6.7	6	61
27.8	2.2	2	62
38.9	11.1	10	63
46.7	7.8	7	64
55.6	8.9	8	65
64.4	8.9	8	66
67.8	3.3	3	67
70.0	2.2	2	68
73.3	3.3	3	69
74.4	1.1	1	70
81.1	6.7	6	71
83.3	2.2	2	72
84.4	1.1	1	75
87.8	3.3	3	77
90.0	2.2	2	78
92.2	2.2	2	79
94.4	2.2	2	80
96.7	2.2	2	81
97.8	1.1	1	84
100	2.2	2	85
	100	90	

°63

°63

(10)

(10)

°84 °75 °70

1

(08)

(02)

90	90	90	90	90	
20.00	22.750	21.750	65.00	61.00	25:
24.00	27.00	26.00	75.00	65.00	50:
29.250	30.00	29.00	87.00	71.00	75:

-

. ()

: 10

90	0.01		0.551	
90	0.01		0.509	
90	0.01		0.542	
90	0.01		0.513	

-

. 0.01 person

-

.0.542

0.593

-

.

-

.0.513:

الفصل السابع

إختبار الفرضيات

. :11

0.92	22.8333	522.2037	81.4337	90	30

- .

:12

.

0.80	7.0100	49.2604	27.3222	90	10

:13

.

0.5202	01
0.4466	02
0.5049	03
0.5517	04
0.4100	05
0.6248	06
0.5564	07

0.3616	08
0.4752	09
0.5309	10

(06)

$$\left(\frac{1}{2} \right) \cdot (0.6248)$$

(08)

). (03616)

.(

0.80 :

:14

1

0.90	8.7900	77.3601	28.498	90	10

■

:15

0.6101	01
0.6499	02
0.4084	03
0.7551	04
0.6400	05

0.7572	06
0.7513	07
0.7200	08
0.6403	09
0.6620	10

) 0.7572: (06)

. (

. 0.4084 (03)

0.90 :

.

.

:16

0.91	9.2305	85.3605	25.4112	90	10

0.6500	01
0.6700	02
0.6342	03
0.7241	04
0.5601	05
0.7202	06
0.6604	07
0.8213	08
0.6731	09
0.6804	10

(08) (0.8213)

(.

(05)

(0.5601).

:18

0.88	12.8244	55.0013	66.0342	90	96

:19

(01)

0.64	90	
	90	

(02)

0.65	90	
	90	

(03)

0.57	90	
	90	

(04)

0.70	90	
	90	

:20

.

0.64	90	
	90	
0.65	90	
	90	
0.57	90	
	90	
0.70	90	
	90	

0.70

▪ (0.01)

: _ 1

:

.

-

0.54 :

.

-

0 54 :

.

0 54 :

.

:

.

0.70

0.01	4.509	23.53	60	
	2.904	30.00	30	

23.53: 30.00 :
.5.10 : t 0.01

60
30

-

-

-

-

-

-

:

:

: 22

0.01	3.00	23.118	46	
	2.50	31.419	44	

:

:

31.419

23.118

.0.03:

t

0.01:

-

.

:

:

:23

0.01	3.04	21.790	68	
	2.90	31.636	22	

-

68 :

22 :

31.636 :

.5.80 : t 0.01

21.790 :

-

.

()

-

....

.

()

.

)

(

.

.

:

..

.

.



				:		
1987		-		-		.1
.1984	-			-		.2
.1986.			:			.3
. 1986	-		-		-	.4
. 1999						.5
. 1978.		-		-		.6
.1996			-	-		.7
.1998		-		-		.8
				-		.9
						.1984
.1970			-		-	.10
.1996	-		-		-	.11
.1976		3	-		-	.12
.1984	.1976		-		-	.13
.2000		-			-	.14
	-			-		.15
						.1993
.		-			-	.16
8.:		-		-		.17
.2004			-		-	.18
. 2000		-			-	.19
.1974		2	-		-	.20
.			-		-	.21
	-			-		.22
						.1990

-	-				.23
					.1990
	.1996	-	-		.24
	-		-		.25
				.1957	
-			-		.26
				. 1989	
		.1993	-	-	.27
-			-		.28
	.1998	-	-		.29
.2000		-		-	.30
.1981	5		-	-	.31
				:	
-			-		-
				:	
				:	

Livres.

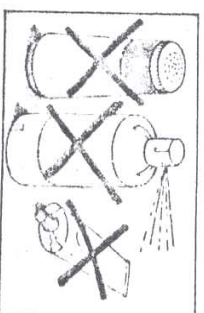
1. anne andronikofK, aspects psychologiques de l enfant diabétique, édition, masson paris ;1993.
2. franz-g- histoire de la psychiatrie-édition, g ,allers, paris 1972.
3. leon perlemuter - diabète sucré-traitement et surveillance, édition masson,1983.
4. michel marre- diabete et rein- édition par phase aout 2005.
5. khiati mustapha- le diabète sucré chez l enfant.- opu 1993.

Dictionnaires.

1. dictionary of behavioral science,g, bpengum book ; 1973.
2. dictionnaire francais arabe général technique et scientifique, dar el kharttab ,bayrout,2004.
3. dictionnaire des médicaments, édition 1995.
- 4.larousse médical, édition ,1995

الملاحق

Evitez tout produit agressif ou allergisant : talc, poudres, spray, déodorants...



3 - Si vous avez les PIEDS FROIDS : il faut faire très attention à la peau.

- Portez des chaussettes de laine (même au lit) ; éventuellement des peaux de mouton dans vos chaussures.



- Mettez des chaussures en toute circonstance.
- Ne marchez jamais pieds nus (même chez vous).
- N'essayez jamais de vous réchauffer les pieds devant un radiateur, une cheminée, avec des bouillottes, coussins ou couvertures chauffantes.

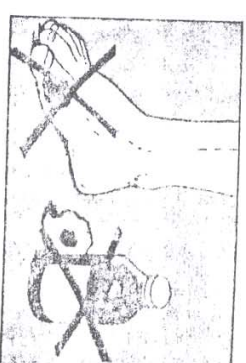


VOUS RISQUEZ DE VOUS BRULER

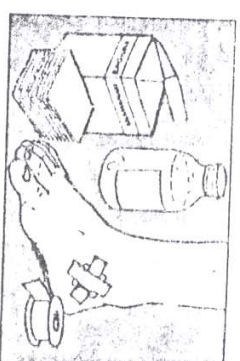
14

Si vous avez une PLAIE, il faut la désinfecter, la protéger et consulter votre médecin ou votre podologue.

- Désinfectez avec une compresse stérile et un produit antiseptique incolore.
- Ne mettez jamais de pommade, d'antibiotiques locaux, de produit colorés. Ils risquent d'aggraver ou de masquer la plaie.



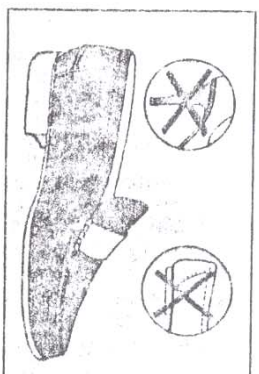
- Faites un pansement avec une compresse stérile sèche, maintenue par un sparadrap en papier.



ETES-VOUS VACCINÉ CONTRE LE TETANOS ?
POUR TOUT SOIN OU PLAIE DU PIED
MÊME MINIME, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN
OU VOTRE PODOLOGUE.

15

- le talon a une hauteur de 20 à 25 mm pour les hommes et 30 à 50 mm pour les femmes (plus haut ou plus bas, il déséquilibre la marche) ;



- l'avant-pied ne doit être ni serré ni trop à l'aise.

● TROIS GESTES sont essentiels pour un bon choix.

- on pose



et le talon repose

- on tord



et la cambrure ne bouge pas

- on plie

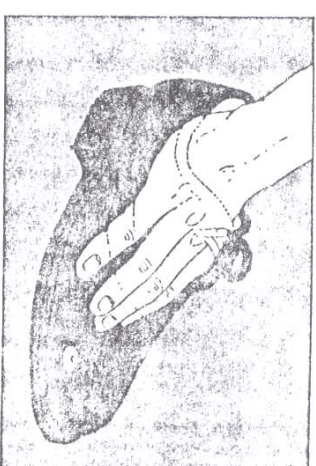


et la semelle ne s'enroule pas

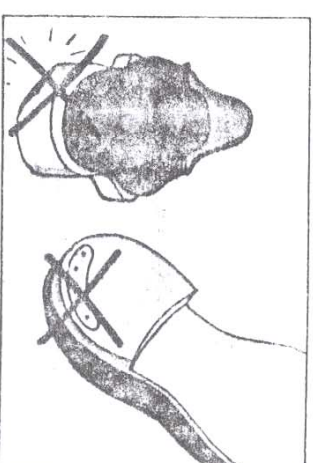
VOUS DEVEZ ÊTRE TOUT DE SUITE BIEN DANS VOS CHAUSSURES.

- Un entretien régulier des chaussures est essentiel =

● **Vérifiez** tous les jours l'intérieur des chaussures **avec la main**



- une chaussure ne doit pas blesser les pieds.
- Cirez-les régulièrement pour nourrir le cuir.
- Il faut avoir au moins 2 paires de chaussures pour les laisser reposer et respirer 1 jour sur 2.
- Surveillez l'usure des talons et faites remplacer les parties usées.



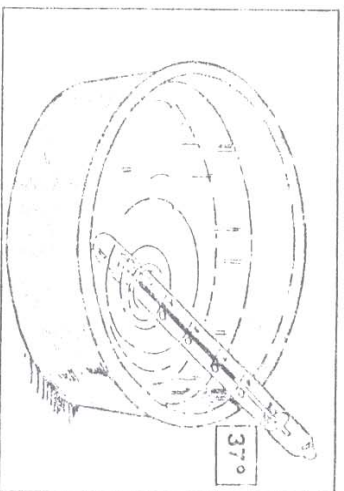
LA TOILETTE DES PIEDS

- Elle doit être quotidienne.

- Réalisez la dans les meilleures conditions

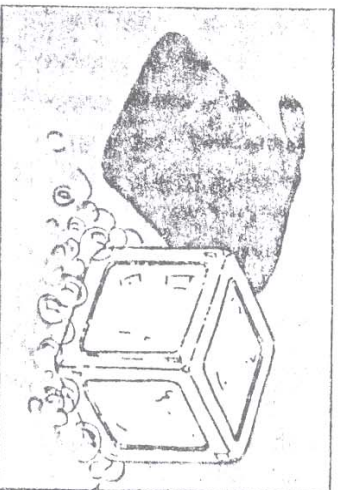
1 Avec de l'eau tiède (36 à 37° C).

Un thermomètre de bain permet de contrôler la température.



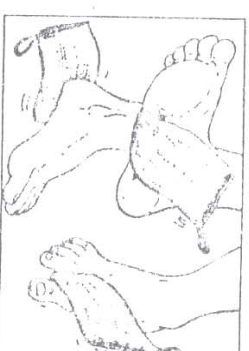
2 Une eau trop chaude peut brûler la peau et créer une plaie qui cicatrises mal.

3 Avec un gant de toilette et un savon non irritant (savon de Marseille).



4 Eliminez brosses, gants de crin, tout produit irritant ou agressif. Ils peuvent entamer la peau.

5 Lavez tout le pied. N'oubliez pas l'espace entre les orteils.

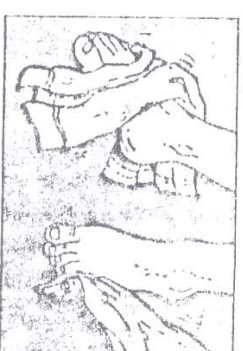


6 Si vous prenez un bain de pieds = moins de 5 minutes.

7 Les bains de pieds longs (plus de 5 minutes) ramollissent la peau saine, facilitent la macération entre les orteils et sous les zones cornées.

8 Rincez tout le pied (sous la douche ou dans une baignoire) en contrôlant bien la température de l'eau (36 à 37° C).

9 Séchez bien TOUT le pied et particulièrement entre les orteils (avec une serviette ou même un sèche cheveux réglé sur air tiède).

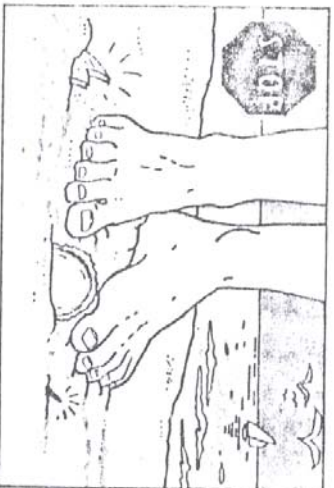


10 Garder les pieds humides est source de macération et d'infection.

- Ne mettez pas de fers, ils déséquilibrent la marche.
- Toute déformation ou usure anormale de la chaussure peut être la conséquence d'un trouble de la marche. Voyez votre médecin.

Les chaussures de plage.

- Utilisez des chaussures légères, fermées, ou des sandalettes en plastique.
- Ne marchez JAMAIS PIEDS NUS.



- Rincez et séchez fréquemment vos pieds,
- l'eau salée et le sable sont agressifs pour la peau.

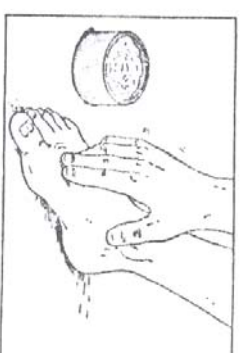
Au travail

- Pensez à porter des chaussures professionnelles

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE, CE QUE VOUS NE DEVEZ PAS FAIRE.

1 - Si voire PEAU est SECHE : il faut la protéger.

- Utilisez une pommade simple (lanoline, vaseline pure) en application fine, en massant légèrement.



- Ne mettez jamais de pommade entre les orteils
- N'utilisez jamais de talc ou tout autre poudre. cela favoriserait une macération de la peau.

2 - Si vous TRANSPIREZ : il faut éviter toute macération.

- Lavez vos pieds plusieurs fois par jour et surtout séchez les bien (N'oubliez pas entre les orteils).

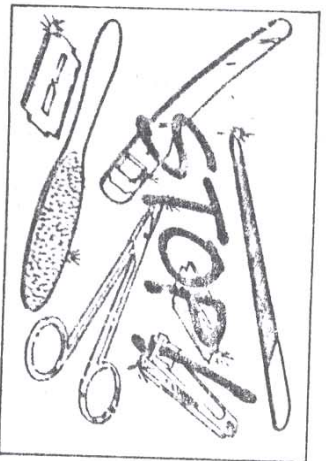


- Utilisez au moins une paire de chaussettes par jour.

FAITES ATTENTION A VOS ONGLES.

Des ongles trop longs, trop courts, mal coupés peuvent vous blesser, s'infecter.

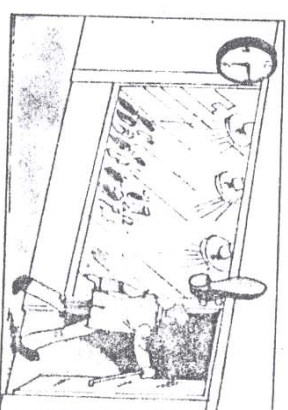
- Coupez vos ongles avec des ciseaux à bout rond,
- Laissez les bords coupés au carré mais arrondissez-les avec une lime en carton.
- N'utilisez jamais : ciseaux pointus, pinces coupantes en tout genre, lames de rasoir, couteaux, limes métalliques... Ces objets peuvent vous blesser.



- Si vous ne voyez pas bien, faites-vous aider.
- Si vos ongles sont cassants, friables, épais, ou si leur pourtour est infecté, consultez votre médecin ou votre podologue.

COMMENT CHOISIR DE BONNES CHAUSSURES ?

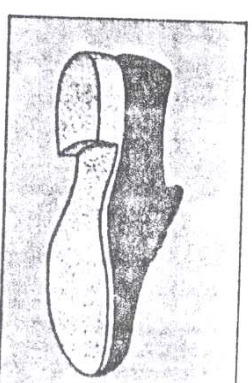
- Les chaussures de série du commerce suffisent le plus souvent mais **observez les précautions suivantes** : Essayez-les :
- en fin de journée (quand le pied est le plus "gonflé")



- avec des chaussettes bien adaptées à votre pied et au type de chaussure que vous voulez acheter. Chaussettes ou bas épais = chaussures sports, Chaussettes ou bas fins = chaussures de ville..

Une bonne chaussure

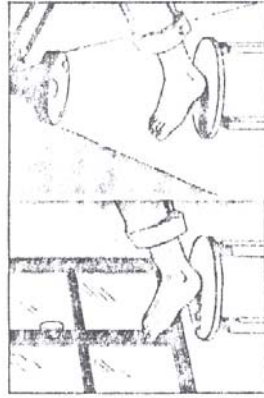
- est souple et légère, en cuir mais la semelle doit être antidérapante et pas trop épaisse (il faut sentir le sol). Elle seule peut ne pas être en cuir ;



COMMENT EXAMINER VOS PIEDS ?

Pour bien examiner ses pieds (dessus, dessous), il faut être :

- bien installé, assis,
- bien éclairé (fenêtre, lampe).



- Si vous voyez mal, ou si vous n'êtes plus très souple, demandez à quelqu'un de regarder vos pieds.

QUE POUVEZ-VOUS DÉCOUVRIR ?

1 - des lésions entre les orteils
dues à des champignons et favorisées par la macération.

2 - des durillons
Ces excès de corne (souvent sous le pied) compriment la peau, la fragilisent et facilitent la pullulation des microbes.

3 - des cors
Situés :

- sur les orteils, ils sont favorisés par les frottements avec les chaussures,
- ou entre les orteils (œil de perdrix).

des crevasses

Ces fentes dans la corne (souvent au niveau des talons) sont particulièrement accueillantes pour les microbes.

- **DANS TOUS CES CAS n'utilisez JAMAIS :**
 - des instruments pouvant vous blesser : lames de rasoir, couteaux, râpes...
 - des pommades corricides qui sont très agressives.



● **ATTENTION ces excès de corne ont toujours une cause :**

- une mauvaise statique du pied, n'hésitez pas à consulter votre médecin,
- vérifiez si vos chaussures ne sont pas blessantes. Passez la main dedans.



Aliments à contrôler (tableau des équivalences).

