

## Je suis diabétique, comment prendre soin de mes pieds...

L'hyperglycémie chronique (taux élevé de glucose dans le sang) expose à un risque de lésions des nerfs et de problèmes au niveau de la circulation sanguine des pieds. **Ceci peut entraîner une diminution voire une suppression de la sensibilité** à la douleur, des blessures qui cicatrisent mal ou s'infectent. Voilà pourquoi, si vous êtes diabétique, *vous devez porter une attention particulière à vos pieds !*

Plus vous souffrez depuis longtemps de diabète, plus le risque de complications augmente. Les vaisseaux sanguins et les nerfs de vos pieds sont mis à rude épreuve et peuvent les rendre très fragile. La moindre petite blessure risque de s'enflammer et d'entraîner des complications graves. **Un mode de vie sain, un bon suivi de votre traitement et une parfaite hygiène des pieds contribuent à prévenir les problèmes.**

### Examinez chaque jour vos pieds



L'objectif est de détecter la présence de coupures, ampoules, égratignures, gonflements ou plaies ouvertes.

N'oubliez pas de regarder entre les orteils... Vous pouvez utiliser un miroir pour examiner la plante des pieds ou, si cela se révèle difficile, demander l'aide de votre entourage.

Prévenez votre pharmacien ou votre médecin dès l'apparition de la moindre petite blessure.

Lors de vos consultations chez le médecin, ce dernier examinera, lui aussi, minutieusement vos pieds avec des instruments précis, afin de déceler au plus tôt le moindre risque.

### Si je détecte un cor au pied ou un durillon, que faire ?

Le mieux est de vous adresser à un podologue expérimenté, en lui signalant bien que vous êtes diabétique. N'essayez surtout pas de les ôter vous-même avec des objets tranchants qui risqueraient de blesser le pied. N'utilisez pas non plus de produits chimiques (« coricides ») pour tenter de les ramollir ou de les faire disparaître.

Ne tardez pas pour « prendre vos pieds en main » car des callosités comme les cors ou les durillons peuvent causer un ulcère !!

### Portez des chaussures confortables



Vos chaussures ne doivent pas serrer quand vous les achetez : ne vous dites pas qu'elles s'assoupliront ou s'élargiront. Evitez les chaussures pointues.

**Dans 50% des cas, ce sont des chaussures inadaptées qui provoquent les blessures ou les déformations des pieds des diabétiques !!!**

Examinez chaque jour l'intérieur de vos chaussures pour détecter la présence éventuelle d'objets coupants, de petites pierres, de zones rugueuses qui pourraient abîmer vos pieds.

### Comment savoir si des chaussures ne sont pas trop serrées puisque je n'ai plus de sensibilité aux pieds ?

Vous pouvez, par exemple, tracer la forme de votre pied sur une feuille de papier et la découper. Introduisez cette forme dans la chaussure que vous envisagez d'acheter pour vérifier que ses dimensions sont suffisantes. Les chaussures de sport, plus confortables, peuvent être un bon choix. Si vous n'en sortez pas, votre médecin peut vous prescrire des chaussures thérapeutiques ou des semelles sur mesure.

### Veillez à avoir une bonne hygiène des pieds



Se laver les pieds à l'eau et au savon, chaque jour, est important. Il faut également veiller à bien les sécher, particulièrement entre les orteils, même après une douche ou la natation.

### Choisissez soigneusement vos chaussettes



Vos chaussettes doivent être de la bonne taille, sans coutures ni usures.

Il vaut mieux changer de chaussettes, ou les laver, chaque jour.

### Protégez toujours vos pieds



Ne marchez jamais à pieds nus, en particulier sur un sol chaud. Dans la maison, punaises, agrafes ou autres objets tombés à terre sont un véritable danger pour vos pieds.

Les ongles des pieds doivent être coupés rectangulaires, puis limés. En cas de doute ou de difficultés, voyez un podologue.

### Les soins de pédicurie coûtent cher...

Il existe différents programmes de suivi pour les patients diabétiques (convention diabète, trajets de soins, pré-trajet diabète par exemple). Ils donnent droit à différents avantages, notamment au remboursement de soins dispensés par un podologue gradué 2 x par an aux diabétiques présentant un risque élevé de développer des plaies aux pieds, ainsi que le remboursement de conseils alimentaires par un diététicien à raison de 2 x 30 min. par an. Pour plus de renseignements, contactez votre médecin.

### Méfiez-vous de la chaleur



Veillez à ce que la température de l'eau ne soit pas trop chaude pour ne pas se brûler en se lavant les pieds.

Si vous avez froid aux pieds, ne les réchauffez pas avec une bouillotte ou sur un radiateur.

### Ne fumez pas



Le tabagisme affecte la circulation sanguine des pieds et aggravera la situation...

### En résumé, pour prendre soin de vos pieds...

#### A faire :

- Examiner chaque jour ses pieds
- Faire vérifier ses pieds régulièrement par un professionnel de la santé
- Choisir des chaussures confortables et des chaussettes sans coutures
- Vérifier l'intérieur de ses chaussures
- Bien laver et sécher les pieds
- Couper les ongles bien droits

#### A ne pas faire :

- Marcher pieds nus
- Exposer ses pieds à des températures extrêmes
- Fumer
- Utiliser des produits coricides
- Soigner ses pieds soi-même avec des objets coupants

## Posologie de mes médicaments:

Prénom : .....

Médicament	Mode de prise

**Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.**

Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.