



## SOINS DES PIEDS

### **Pourquoi ?**

Toute plaie du pied chez une personne diabétique peut être grave.

Ce risque est essentiellement lié à la neuropathie, qui se traduit par une **perte progressive de la sensibilité, c'est-à-dire de la perception de la douleur et de la chaleur.**

Un bon équilibre glycémique au long cours protège de la neuropathie ou évite qu' elle ne s'aggrave.

### **Comment doit-on prendre soin de ses pieds quotidiennement ?**

#### **La toilette :**

Lavez-vous les pieds chaque jour, vérifiez la température de l'eau avec la main au préalable, ne prenez pas de bains de pieds. Séchez soigneusement les espaces entre les orteils.

**Examinez régulièrement vos pieds** (y compris dessous avec une glace) : recherchez les mycoses (champignons entre les orteils), une plaie indolore, une rougeur.

**Repérez** les cors, les durillons, les crevasses, la « corne » : ils nécessitent des soins spéciaux par un podologue.

**La coupe des ongles** : au carré ou limés, régulièrement avec une lime en carton.

**Examinez régulièrement vos chaussures** : à l'intérieur et à l'extérieur !

Attention aux corps étrangers cachés au fond de la chaussure !

### **Quelques conseils pratiques :**

- ✓ Toute plaie même minime est une URGENCE et impose de consulter votre médecin très rapidement.
- ✓ Si peau sèche : massez vos pieds avec une crème hydratante chaque jour en évitant les espaces entre les orteils.
- ✓ Achetez vos chaussures en fin d'après midi, choisissez les fermées, en cuir avec des lacets ou des scratchs, sans talon haut, et sans couture intérieure.
- ✓ Changez de chaussettes chaque jour : préférez des chaussettes en fibres naturelles, coton, laine ou fil, sans couture agressive, attention aux élastiques faisant garrot.
- ✓ Une consultation auprès d'un podologue est utile : il vous conseillera sur les soins à prodiguer à vos pieds. En cas d'anomalie, il réalisera soins et ou appareillage.
- ✓ Les consultations chez le podologue sont remboursées par la sécurité sociale pour certains patients.
- ✓ .Le tabac aussi est mauvais pour les artères de vos pieds.
- ✓ Respectez votre calendrier de vaccination antitétanique.

### **Un pied examine est un pied protégé**

N'hésitez pas à demander à votre médecin d'examiner vos pieds à chaque consultation.

Découverte d'une plaie ? Voir le médecin **le jour même.**



### **Ce qui est dangereux :**

- ✓ Marcher pieds nus.
- ✓ Les sources de chaleur (feu de cheminée, bouillotte, bain de pieds) ou le grand froid (engelures).
- ✓ Les coricides, et pansements pour ampoules.
- ✓ Les ciseaux, pinces à ongles, limes et râpes en acier.