

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----



Diabète

Soins et surveillance des pieds

➤ De quoi parle-t-on ?

Pour une personne diabétique, les pieds doivent faire l'objet d'une attention toute particulière.

Le diabète entraîne en effet des complications au niveau des membres inférieurs (jambes et pieds) :

- anomalies de la circulation du sang dans les artères (artérite) à l'origine de **difficultés de cicatrisation** des lésions de la peau souvent retrouvées sur les pieds : coupure, ampoule, crevasse, fissure entre les orteils, ongle incarné ... ,
- atteinte des nerfs (neuropathie) responsable d'une **diminution de la perception de la douleur, de la chaleur et du froid**. Cette insensibilité met le pied en danger car on risque de se blesser sans s'en apercevoir. Lorsque la personne ne souffre pas, elle ne détecte plus les "ennemis du pied" : chaussures mal adaptées, corps étrangers, brûlures, engelures ... ,
- problèmes d'infection : **une plaie s'infecte plus rapidement en cas de diabète** car le taux élevé de sucre dans le sang (hyperglycémie) favorise le développement des bactéries et des champignons.

La prévention de ces complications passe par :

- **un bon équilibre du diabète** afin d'éviter l'hyperglycémie chronique,
- **une surveillance régulière des pieds** pour détecter très tôt la moindre petite plaie sur les orteils, le dos ou la plante des pieds,
- **des précautions d'hygiène et de chaussage** pour éviter la survenue de blessures au niveau des pieds.

➤ Que peut-on faire ?

▪ Une surveillance par le médecin et le pédicure-podologue

Vous devez consulter votre médecin une fois par mois pour :

- faire surveiller votre état de santé général et détecter à temps les éventuelles complications de votre diabète,
- contrôler votre équilibre glycémique, adapter les traitements et le régime alimentaire,
- repérer et traiter immédiatement toute plaie du pied.

Vous devez consulter votre pédicure-podologue tous les deux mois pour :

- **faire couper vos ongles**, surtout si ceux-ci sont très épais, si vous manquez de souplesse pour atteindre correctement l'extrémité des orteils ou si votre vue n'est pas bonne,
- **retirer la corne** (l'hyperkératose) qui se forme sur les points d'appuis ou de frottements (cor, durillon...),
- vérifier **l'absence de champignons** (mycose) sur la peau et les ongles,
- recevoir des conseils de chaussage,
- le cas échéant, adapter de petits appareils (orthèses d'orteils) pour éviter les zones de conflits entre les orteils ou le pied et sa chaussure,
- et confectionner des semelles orthopédiques confortables pour le traitement des déformations.

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Cécile GUILLEMOT McCann Santé Multimédia

FICHE CONSEIL PREVENTION

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----



Diabète

Soins et surveillance des pieds

(Suite)

■ Une auto-surveillance des pieds

Vous devez examiner vous-même vos pieds **tous les jours** pour dépister la moindre petite blessure de la peau.

Il est recommandé de les inspecter tous les soirs sur le dessus, le dessous (à l'aide d'un miroir si besoin) ainsi qu'entre les orteils et autour des ongles.



Premiers soins sur une blessure que vous dépistez :

- nettoyer la plaie à l'eau et au savon, bien la sécher,
- appliquer une compresse stérile (toujours en avoir dans sa pharmacie),
- la maintenir avec une petite bande qui ne colle pas à la peau.

Consultez rapidement votre médecin car une plaie du pied est pour vous une urgence médicale.

■ Des recommandations essentielles pour bien protéger vos pieds

Conseils d'hygiène

- lavez quotidiennement vos pieds à l'eau et au savon avec une eau ne dépassant pas 37°C,
- **séchez soigneusement**, surtout entre les orteils,
- évitez les bains de pieds prolongés,
- appliquez quotidiennement une crème hydratante si vous avez des pieds secs,
- changez chaque jour chaussettes, bas ou collants.

Si vous pouvez couper vos ongles vous-même

- il faut utiliser des ciseaux à bouts ronds et/ou une lime en carton,
- **il ne faut pas les couper trop courts.**

Conseils de chaussage

Vous devez examiner vous-même vos pieds **tous les jours** pour dépister la moindre petite blessure de la peau.

- achetez des chaussures fermées **bien adaptées à votre pointure et à la largeur de vos pieds**. Le cuir du dessus doit être souple et dépourvu de coutures intérieures, la semelle du dessous doit être suffisamment épaisse,
- ayez au moins deux paires de chaussures pour les porter en alternance et varier les points d'appui,
- jetez vos chaussures et chaussons trop usagés qui risquent de vous blesser,
- lorsque vous avez des chaussures neuves, portez-les au maximum une heure par jour pour commencer à les "faire" à vos pieds,
- avant de vous chausser, passez la main à l'intérieur de vos chaussures pour vérifier l'absence de corps étrangers qui risquent de vous blesser (petit caillou, épine ...),
- portez toujours vos chaussures avec des chaussettes sans coutures épaisses.



Ce qu'il ne faut absolument jamais faire

- marcher pieds nus, même à la maison. Au bord de la mer, utilisez des chaussons de caoutchouc pour vous baigner ou marcher sur le sable chaud,
- utiliser des instruments tranchants pour les soins de vos pieds, des lames de rasoir pour enlever la corne,
- en cas de cor ou durillon, appliquer un produit ou emplâtre corrosif,
- utiliser une bouillote ou une couverture chauffante (risque de brûlures).

Informations de publication

Médecin rédacteur Dr Cécile GUILLEMOT McCann Santé Multimédia