

5 DIABETE ET SOINS DES PIEDS

Le diabète peut entraîner une diminution de la sensibilité des pieds (neuropathie). Dans ce cas, toute plaie du pied peut être grave.

La neuropathie peut se traduire par une perte progressive de la sensibilité à la douleur et à la chaleur.

Toute plaie même minime est une urgence et impose de consulter votre médecin traitant très rapidement.

Les conseils de prévention réduisent le risque

- **La toilette**

Se laver les pieds chaque jour.

Vérifier la température de l'eau.

Eviter les bains de pieds de plus de 5 minutes.

Sécher soigneusement entre les orteils.

En cas de peau sèche, masser les pieds avec une crème hydratante chaque jour.

- **Changer de chaussettes chaque jour**

Préférer les chaussettes en fibres naturelles

(coton, laine ou fil d'Ecosse),

sans couture agressive ni élastique trop serré.

- **Inspecter les pieds chaque jour**

A la recherche d'une ampoule, d'un durillon, d'une mycose, d'une crevasse, d'une rougeur, d'une plaie même minime.

S'aider si nécessaire d'un miroir ou d'une tierce personne pour vérifier le dessous de pieds.

- **Couper les ongles**

Avec des ciseaux à bouts ronds.

Au carré, arrondir les côtés avec une lime en carton.

- **Examiner les chaussures**

A l'intérieur comme à l'extérieur.

Attention aux corps étrangers cachés au fond de la chaussure.

UN PIED EXAMINÉ EST UN PIED PROTÉGÉ

A éviter

- Marcher pieds nus.
- Les sources de chaleur (cheminée, bouillotte, bain de pieds) ou de grand froid (engelures).
- Les coricides et pansements pour ampoules.
- Les ciseaux pointus, coupe-ongles, limes et râpes métalliques.