

# Diabétique : protégez vos pieds !

À LONG TERME ET S'IL EST MAL ÉQUILIBRÉ, LE DIABÈTE PEUT ENTRAÎNER DES LÉSIONS DANS LES VAISSEaux SANGUINS (ARTÉRITE) ET LES NERFS (NEUROPATHIE) DES PIEDS ET DES JAMBES. ON SENT MOINS BIEN LE CHAUD, LE FROID ET SURTOUT LA DOULEUR, ON PEUT ALORS SE BLESSER SANS S'EN APERCEVOIR.

**U**ne lésion négligée peut malheureusement avoir des conséquences graves comme une amputation. Heureusement très peu de patients diabétiques doivent subir une amputation, néanmoins après les accidents, le diabète constitue la deuxième cause d'amputation.

**Plusieurs études ont montré qu'être informé réduit significativement le risque de plaie et d'amputation.**

## PRÉVENTION

Pour éviter d'en arriver à ce stade d'artérite et de neuropathie, il est nécessaire **d'adopter une bonne hygiène de vie** :

- Respecter les objectifs glycémiques fixés par le diabétologue.
- Ne pas fumer (le tabac est toxique pour les vaisseaux).
- Contrôler la pression artérielle et le taux de cholestérol.

### Gardez vos pieds en bonne santé :

- Lavez-les tous les jours en séchant bien entre les orteils et appliquez de la crème hydratante en insistant sur les zones cornées, évitant les espaces interdigitaux.
- Choisissez des chaussures adaptées, souples et suffisamment larges, achetez-les en fin de journée.
- N'utilisez pas d'objets blessants : ciseaux pointus, râpe en fer.
- Utilisez plutôt des pierres ponces synthétiques.
- Consultez un podologue connaissant le diabète.

### En cas de blessure du pied :

- Lavez à l'eau claire et au savon de Marseille, appliquez un désinfectant incolore.
- Consultez un médecin.

Demandez toujours conseils au personnel soignant en diabétologie. Il est important pour vous de savoir si vous avez ou non une artérite ou une neuropathie, ce qui orientera les soins à apporter à vos pieds et le choix des chaussures.

## PROTECTION

Si vos pieds ont perdu leur sensibilité, ils sont plus exposés aux blessures puisque vous sentirez moins ou

pas la douleur, il faut donc les protéger. Ne jamais marcher pieds nus.

- Portez des chaussures adaptées, que vous aurez inspectées avant de les enfiler (pas de cailloux, de coutures blessantes, de trous dans la semelle...). Si possible, ayez 2 à 3 paires de chaussures que vous porterez en alternance.
- La **corne ou kératose** est dangereuse : elle peut blesser la peau sous-jacente et cacher une lésion qui se développe en dessous. Il faut donc la faire enlever par un podologue, puis hydrater avec une crème les zones cornées afin de diminuer sa dureté et d'éviter qu'elle ne se reforme. Un ponçage régulier et prudent avec une pierre ponce douce peut être indiqué.
- Les **ongles** doivent être bien coupés, pas trop court, pas trop long ; surtout évitez qu'ils blessent les autres orteils.
- La **mycose interdigitale** (champignons entre les orteils) doit être dépistée et soignée pour éviter l'inflammation puis les fissures, porte ouverte aux microbes.
- La **chaleur non ressentie** augmente le risque de brûlure : évitez les bains chauds, n'utilisez pas de bouillotte, de couverture chauffante, de radiateurs soufflants sur vos pieds...).

## EXAMEN DES PIEDS

Prenez l'habitude **d'examiner vos pieds tous les jours** : le dos, la plante et entre les orteils. Si vous n'avez pas assez de souplesse articulaire pour le faire, utilisez un miroir ou encore demandez à votre entourage de vous aider, surtout si vous avez en plus des problèmes de vue. Au moindre doute sur une lésion même petite, appelez votre médecin ou l'équipe de diabétologie. Les soins quotidiens peuvent éviter des mois de soins à l'hôpital, et des amputations.

*Avec l'aimable autorisation de l'ALFEDIAM  
58, rue Alexandre-Dumas  
75011 Paris*