

Vous êtes
diabétique

**Confiez vos pieds
à un podologue, c'est la
garantie d'éviter
de graves complications**

Le podologue

**bien dans ses pieds,
bien dans sa tête!**

*un professionnel
de santé
à chaque âge
de la vie*



ANCRED

**PEDI
MED**

17, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél.: 00 00 00 00 00
www.sante-du-pied.org

Le diabète entraîne une atteinte des nerfs et des artères qui fragilise les pieds. Il peut s'ensuivre des conséquences vasculaires et neurologiques au niveau des pieds, dont le mal perforant est la forme la plus connue. Mais, ces plaies ne sont pas provoquées par le diabète, elles ont une cause déclenchante. Le problème du diabétique réside essentiellement dans le fait que sa perte sensorielle peut l'empêcher ou retarder la prise de conscience des maux dont il souffre. C'est pourquoi, il doit adopter une attitude préventive manifeste, pour éviter ou constater les traumatismes même les plus minimes, comme ceux provoqués par les chaussures. Il doit, dans ce cas, consulter au plus vite son podologue.

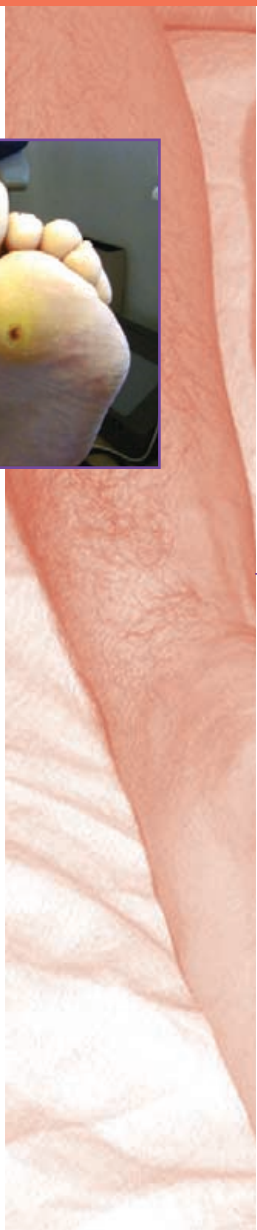


Pourquoi et comment le **diabète** favorise les **plaies** des **pieds** ?

L'atteinte des nerfs peut associer, de son côté :

- des pieds qui deviennent moins sensibles pour le toucher, pour la chaleur, pour le froid et pour la douleur de cause externe,
- des crampes ou des douleurs, sans cause externe visible,
- une peau chaude et d'épaisseur normale, qui est soit moite et souple, soit sèche et écaillée,
- une modification des points d'appui du pied sur le sol, et des orteils déformés (sans douleurs).
- des os du pied plus fragiles avec tassements et déformations (sans douleurs).

Il est important de souligner que, contrairement à l'atteinte des artères qui entraîne l'apparition de quelque chose (modification de l'aspect des pieds et douleurs), l'atteinte des nerfs entraîne la disparition de quelque chose (diminution des sensibilités et de la perception de la douleur), ce qui ne conduit donc malheureusement que rarement à la consultation



e du pied, c'est es

d'un podologue ou d'un médecin pour ce motif.

Le pied du diabétique est fragilisé par deux grandes causes : l'atteinte des nerfs et l'atteinte des artères.

Au niveau des pieds, l'atteinte des artères entraîne une mauvaise circulation sanguine avec pour conséquence un moindre apport en oxygène et en nutriments. Elle se traduit par :

- une atrophie de la peau, qui est mince, sèche, dépilée, écailleuse avec des fissures au talon,
- des pieds froids et violacés,
- des douleurs à l'ensemble du pied,
- et des plaies pouvant être très douloureuses.

Les **pieds** du diabétique sont des pieds **normaux** mais potentiellement **fragiles**

Les complications augmentent avec l'ancienneté du diabète. Plus il est ancien, moins il est équilibré, plus le risque de complications augmente et notamment la neuropathie (perte de sensibilité). Des déformations (le pied se creuse), des frottements anormaux (durillons, cors, épaissement de la peau) apparaissent et ils sont malheureusement indolores. Avec ces troubles insidieux, le pied devient un pied à risque.

Vous marchez sur un bout de verre, vous vous coupez, vous ne le sentez pas. Si vous avez un durillon, vous ne le sentirez pas. Cela finira par atteindre d'autres tissus, puis l'os, provoquant une grave infection.

La **prévention** du pied à **risque**

Mais ces troubles et ces complications peuvent très largement être évités par une véritable stratégie de prévention. Le médecin généraliste joue ici également un rôle essentiel et, à chaque consultation d'un patient diabétique, il doit regarder ses pieds et évaluer la neuropathie, notamment par le test du mono-filament (un fil de nylon dont l'extrémité est appliquée en différents endroits des pieds).



essentiel

Mais, le patient est l'acteur clé de sa propre santé. Des gestes simples et quotidiens peuvent l'aider à compenser sa perte de sensibilité et à l'alerter sur d'éventuels troubles et complications pour lesquels il devra consulter son médecin généraliste ou son podologue.

Le podologue, pour le diabétique, est l'allié privilégié. Il réalise un bilan podologique et, comme le médecin, établit une gradation de l'état du patient par rapport aux risques de complications. C'est bien le "risque" qu'il mesure afin de mettre en place le protocole de soins approprié.

La consultation du podologue est naturellement indispensable lorsque le patient diabétique a lui-même constaté des petits problèmes comme des callosités aux talons qui peuvent devenir des fissures, ou bien des épaissements de la peau mais aussi par exemple s'il a du mal à se couper les ongles... Mais cette consultation est également indispensable en l'absence même de problèmes constatés.

L'indispensable visite annuelle chez le podologue

En effet, le patient diabétique doit être suivi en permanence. Une visite annuelle minimum est obligatoire, même si on a un diabète depuis longtemps sans problèmes particuliers au niveau des pieds. Il faut savoir se dire : "tout va bien, mais il faut quand même y aller une fois par an". C'est un véritable réflexe qu'il faut acquérir : "je vais tous les ans consulter le podologue un peu comme je vais une fois par an chez le dentiste". Et ceci, même si le chirurgien-dentiste n'intervient que pour un détartrage. Ainsi, avec la visite annuelle chez le podologue, c'est une sorte de garantie de la santé de ses pieds que prend ainsi le patient diabétique !

En dehors de la "mesure" du risque et de l'évolution de la gradation, le podologue réalise les soins nécessaires pour lutter contre l'hyperkératose, contre la couche cornée de la peau, contre l'épaississement de l'épiderme (durillon). Il vérifie les appuis, regarde si la statique est bonne et propose les corrections si nécessaire. Dans tous les cas, il donne ou réitère les recommandations (lire plus loin les conseils à suivre) dans une séance d'éducation du patient afin de prévenir le risque.



Les conseils du podologue



Les pieds du diabétique : les conseils à suivre

Les soins des pieds du diabétique passent par **des gestes simples, quotidiens** et par une **consultation régulière** chez un pédicure-podologue.

- **inspectez vos pieds** tous les jours à l'aide d'un miroir : la plante des pieds, entre les orteils,...
- **signalez** immédiatement à votre praticien **toute blessure ou coloration inhabituelle**.
- **lavez-vous les pieds** tous les jours à l'eau tiède et au savon, sans dépasser 5 mn, essuyez-les et séchez-les soigneusement.
- **ne coupez pas vos ongles trop courts**, coupez-les au carré, en arrondissant les coins, n'utilisez pas de limes métalliques.
- **confiez régulièrement vos pieds au pédicure-podologue** et lui signalant que vous êtes diabétique.



- **ne jamais utiliser des produits corricides** vendus en pharmacie
- **choisissez des chaussettes en fibre naturelle** (coton, laine, fil d'Écosse) et changez-les tous les jours.
- achetez vos **chaussures** en fin de journée, choisissez-les **souples et amples**.
- faites **attention** aux dangers des **brûlures** et aux risques d'**engelures**.
- **ne marchez jamais pieds nus**, même à la maison, inspectez l'intérieur de vos chaussures avant de les porter.
- **ne laissez pas s'installer les callosités** ; appliquez quotidiennement une **crème hydratante** sur l'ensemble de vos pieds.

Le réflexe "santé du pied"

La consultation d'un podologue une fois par an pour un examen préventif est vivement recommandée C'est un acte de santé essentiel pour maintenir l'intégrité de la santé de vos pieds et veiller au bon équilibre du membre inférieur. Ce "réflexe podologue" doit entrer dans la culture santé de chacun d'entre nous. "J'ai mal au pied, je consulte mon podologue", une réaction qui doit devenir naturelle pour tous !

Qui doit, en priorité, consulter régulièrement un podologue ?



- les personnes **diabétiques** ou **artéritiques**

- les **personnes âgées**

- les personnes souffrant de **d'arthrose** et de **rhumatismes**



- ceux qui pratiquent une **activité sportive** régulièrement ou en compétition

- les **enfants** à partir de 4 ans

- les **jeunes adolescents** en phase de croissance

- les femmes **enceintes**



17, rue de l'échiquier
75010 Paris
tél.: 00 00 00 00 00
www.sante-du-pied.org



*Crème pour le
soin des pieds*

PEDIMED est recommandée dans le cadre de soins podologiques pour les pieds extrêmement secs, particulièrement conseillée dans le soin des pieds du diabétique.



LABORATOIRES
PIERRE FABRE

*N'hésitez pas à
demander conseil
auprès de votre
pharmacien*