

# Le soin des pieds

*un pas vers une bonne santé*

## L'impact du diabète sur vos pieds

Le diabète peut causer des lésions nerveuses (c.-à-d. neuropathie diabétique périphérique) et une mauvaise circulation du sang dans les jambes et les pieds (c.-à-d. maladie artérielle périphérique). C'est pourquoi les personnes atteintes du diabète ont moins tendance à ressentir certaines blessures aux pieds, comme les ampoules ou les coupures. Le diabète peut aussi retarder la guérison de telles blessures. Même de légères blessures aux pieds peuvent s'infecter rapidement et entraîner de sérieuses complications lorsqu'elles ne sont pas détectées ou traitées adéquatement.

On observe très souvent des problèmes des pieds qui peuvent entraîner de graves complications chez les personnes atteintes du diabète. Cette fiche d'information explique brièvement l'impact du diabète sur vos pieds et les mesures à prendre pour conserver vos pieds en santé. Communiquez avec l'Association canadienne du diabète pour vous procurer d'autres ressources.

### Soin quotidien des pieds

La prévention est toujours le meilleur remède. De bonnes habitudes quotidiennes vous aideront à conserver vos pieds en santé.

Commencez par rassembler votre trousse de soin des pieds : coupe-ongles, lime à ongles, lotion et miroir de poche non cassant. Vous pourrez suivre plus facilement ces directives quotidiennes en ayant tout le matériel nécessaire à portée de la main.

1. Lavez-vous les pieds avec de l'eau tiède (pas chaude) et du savon doux. Évitez de vous faire tremper les pieds pour ne pas vous assécher la peau.
2. Asséchez soigneusement vos pieds, particulièrement entre les orteils.
3. Examinez soigneusement vos pieds et entre les orteils pour vous assurer de l'absence de coupures, fissures, ongles incarnés, ampoules, etc. Utilisez un miroir de poche pour examiner le dessous de vos pieds ou demandez à une autre personne de le faire.
4. Nettoyez les coupures et égratignures avec de l'eau et un savon doux. Recouvrez les lésions avec un pansement sec pour la peau sensible.
5. Coupez vos ongles droits ; limez les bords pointus. Ne vous coupez pas les ongles trop courts.
6. Appliquez une bonne lotion sur vos talons et le dessous de vos pieds. Essayez la lotion non absorbée. N'appliquez pas de lotion entre vos orteils compte tenu qu'un excès d'humidité peut favoriser une infection.
7. Changez vos bas à tous les jours et portez des chaussures bien ajustées. Portez de préférence des bas blancs. Vous pourrez ainsi constater plus facilement tout écoulement dû à une coupure ou à une plaie.

VERSO >



## Quand devez-vous consulter votre médecin ?

Demandez à votre médecin ou à un spécialiste des pieds (comme un podiatre ou une infirmière avec une expertise en soin des pieds) de traiter tous les cors, callosités (peau épaisse et dure sur vos pieds), ongles incarnés, verrues ou fissures, s'il y a lieu. N'essayez pas de vous traiter vous-même.

En cas d'enflure, de chaleur, de rougeur ou de douleur dans les jambes ou les pieds, consultez immédiatement votre médecin ou un spécialiste des pieds.

Demandez à votre médecin d'examiner vos pieds nus au moins une fois par année. Demandez-lui aussi de faire un dépistage de la neuropathie et de toute dégradation de la circulation au moins une fois par année.

Enlevez vos bas lors de chaque visite chez votre médecin reliée au diabète et demandez-lui d'examiner vos pieds.

## Les meilleurs conseils

À faire	À éviter
Portez des chaussures de soutien à talons bas (moins de 5 cm). Celles-ci doivent être bien ajustées pour éviter tout frottement ou pincement. Achetez-les dans un magasin réputé ou un professionnel expérimenté pourra les ajuster.	N'utilisez pas de médicaments en vente libre pour traiter des cors ou des verrues. Ceux-ci comportent des dangers pour les personnes atteintes du diabète.
Achetez vos chaussures à la fin de l'après-midi (vos pieds seront légèrement enflés à ce moment).	Ne portez pas de vêtements ajustés sur vos jambes, comme des bas serrés ou des mi-bas.
Portez des bas si vous avez froid aux pieds pendant la nuit.	Ne marchez jamais pieds nus, même à l'intérieur. Considérez l'achat de chaussures intérieures bien ajustées.
Placez vos pieds à un niveau plus élevé lorsque vous êtes assis.	N'utilisez pas de sacs d'eau chaude ou de coussins chauffants sur vos pieds.
Faites bouger vos orteils et vos chevilles pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour, pour améliorer la circulation dans vos jambes et vos pieds.	Ne restez pas assis ou avec les jambes croisées pendant de longues périodes.
Faites régulièrement de l'exercice pour améliorer votre circulation.	Ne fumez pas. Le tabagisme diminue la circulation et retarde la guérison. Il augmente significativement les risques d'amputation.
Examinez vos pieds à chaque jour. Vérifiez particulièrement toute différence de température de la peau entre vos deux pieds.	N'utilisez pas de fausses semelles en vente libre. Celles-ci pourraient causer des ampoules si elles sont mal ajustées.

*À travers le pays, l'Association canadienne du diabète mène la lutte contre le diabète en aidant les gens vivant avec le diabète à vivre une vie saine, pendant que nous avançons la recherche d'un remède. Nos efforts reçoivent l'appui d'un réseau communautaire de bénévoles qui nous aident à offrir de l'éducation et des services aux gens qui vivent avec le diabète, à défendre notre cause, à trouver un remède et à traduire la recherche en outils pratiques.*

\*Ce document reflète les Lignes directrices de pratique clinique 2013 de l'Association canadienne du diabète. ©Copyright 2014

Association  

**Canadienne  
 du Diabète**