

Diabète *mellitus*. Comment prendre soin des pieds

Il est très important que les personnes souffrant de diabète prennent soin de leurs pieds pour éviter des complications. Les patients diabétiques présentent plus de risques de subir des altérations de la circulation et de la sensibilité, ressentent moins le froid, la chaleur, la douleur et la pression et peuvent même souffrir d'une blessure et ne pas s'en apercevoir.



Comment prendre soin de l'hygiène des pieds

L'hygiène et le lavage des pieds est l'une des activités préventives les plus importantes. Nous recommandons de **laver les pieds tous les jours** avec de l'eau tiède (37° C) et un savon neutre, mais pendant moins de 5 minutes pour ne pas ramollir la peau.

Les essuyer avec une serviette douce, sans trop

frotter et en séchant bien entre les orteils. La serviette devrait être de couleur claire, ce qui vous permettra de voir facilement si elle se tache pour une blessure que vous n'avez pas notée.

Profitez-en pour vérifier si vous avez une quelconque blessure. Examinez vos pieds tous les jours, surtout entre les orteils, avec un bon éclairage et, si nécessaire, avec des miroirs ou des loupes.

Appliquez ensuite une crème hydratante sur les talons et sur la plante des pieds, mais **jamais entre les orteils**. N'utilisez pas de poudre de talc pour ne pas trop les sécher.

Comment faut-il couper les ongles

Il faut les couper droits, avec une marge d'entre 1 et 2 mm entre l'ongle et le bout des orteils.

Nous recommandons des ciseaux à bout arrondi et une lime en carton, pour éviter des blessures. Demandez de l'aide à une personne de votre famille ou à un professionnel si vous avez des difficultés de mobilité ou de vision.



Comment chausser les pieds

Utilisez des **chaussettes** en coton, laine ou fil qui ne vous serrent pas. Les couleurs claires aident à détecter les blessures.

Évitez le froid ainsi que la **chaleur directe** (poêles, bouillottes, sèche-cheveux...), qui pourrait produire des brûlures.

Ne marchez pas pieds-nus. Nous vous recommandons d'utiliser à la plage et à la piscine des chaussures en caoutchouc pour éviter les blessures. Ne pas utiliser des chaussures qui serrent ou qui pourraient être douloureuses.

Achetez les chaussures en fin d'après-midi, c'est le moment où les pieds sont les plus gonflés. L'adaptation à la chaussure doit être lente, pour éviter des blessures par friction.



La chaussure doit être élaborée dans des matières respirables et souples comme la peau. Avec des lacets ou un velcro, sans coutures intérieures et qui ne serre pas. Évitez les sandales et les chaussures ouvertes.

Changez souvent de chaussures pour éviter des pressions sur les mêmes points.

Examinez l'intérieur de la chaussure avant de vous chausser afin de détecter tout objet (petit caillou, sable...) qui pourrait vous causer une blessure.

Consultez toujours votre médecin, les infirmières ou un podologue si vous avez un problème ou un doute quelconque.