

AGISSEZ POUR PRÉVENIR

- Maintenez votre glycémie le plus près possible des valeurs cibles en mangeant sainement, en pratiquant une activité physique de façon régulière et en prenant la médication telle que prescrite.
- Faites vérifier votre tension artérielle par un professionnel de la santé à chaque visite médicale.
- Cessez de fumer. Le tabagisme nuit à la circulation sanguine et retarde la guérison, augmentant significativement les risques d'amputation.
- Faites examiner vos pieds une fois par année par votre médecin ou un professionnel en soins des pieds. L'examen doit inclure le test de sensibilité. Il se pratique à l'aide d'un petit dispositif muni d'un fil, appelé monofilament.

QUAND CONSULTER?

Consultez un médecin **sans délai** en présence de :

- Signes d'infection au site d'une blessure (rougeur, douleur, chaleur au toucher, enflure, écoulement avec odeur particulière, fièvre);
- Coloration anormale ou insensibilité au niveau des jambes ou des pieds.



RESSOURCES

Association des infirmières et infirmiers
en soins podologiques du Québec
www.aiispq.org

Ordre des podiatres du Québec
www.ordredespodiatres.qc.ca

Nous remercions pour sa précieuse collaboration
Dr Jean-Marie Ékoé, M.D., C.S.P.Q., P.D.
et président du Conseil professionnel de Diabète Québec.



© Tous droits réservés Diabète Québec – 0915

LE DIABÈTE ET LE SOIN DES PIEDS



En tant que personne diabétique, vous devriez porter une attention particulière à vos pieds car un diabète mal contrôlé peut :

- Endommager les nerfs de vos pieds. L'atteinte des petites terminaisons nerveuses peut entraîner :
 - Une perte de sensibilité débutant au bout des orteils et qui peut s'étendre à tout le pied et jusqu'au bas de la jambe ;
 - Une diminution de la capacité à percevoir la douleur et à ressentir le chaud et le froid;
 - Une sensation de picotements ou de brûlure aux pieds;
 - Un affaiblissement des muscles du pied créant des proéminences osseuses et des points de pression;
 - Le développement d'ulcères à cause de l'excès de pression combiné à la perte de sensibilité;
 - L'assèchement de la peau, d'où la formation de callosités sur les proéminences osseuses et les points d'appui.
- Amener une diminution de la circulation sanguine due à l'épaississement et à la perte d'élasticité des artères, retardant ainsi la guérison d'une plaie.
- Affaiblir votre système de défense contre les microbes, ouvrant la porte à l'infection.

Le pied diabétique, mal traité ou négligé, peut mener à la gangrène et à l'amputation. Fort heureusement, un bon suivi professionnel et de nouveaux traitements permettent de mieux contrôler le diabète et d'éviter l'amputation dans la majorité des cas.

Des questions sur le diabète?

Service InfoDiabète

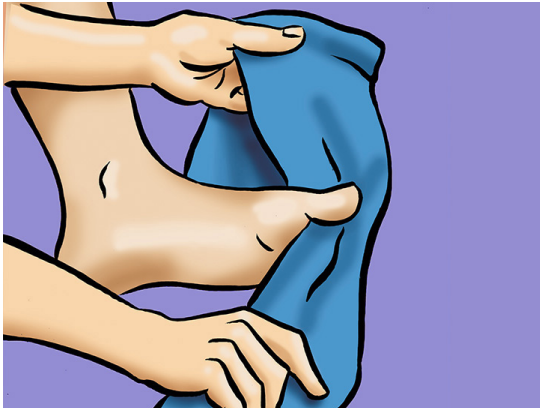
514 259-3422 • 1 800 361-3504
poste 233

infodiabete@diabete.qc.ca

PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS

À TOUS LES JOURS

Lavez vos pieds à l'eau tiède avec un savon doux non parfumé. Asséchez bien entre et sous les orteils, car un excès d'humidité peut favoriser l'infection.



- Si vous prenez un bain, ne dépassez pas 15 minutes pour éviter d'attendrir la peau. Vérifiez la température de l'eau avec le coude pour éviter les brûlures.
- Si la peau est sèche, appliquez une lotion hydratante non parfumée en couche très mince sur toute la surface du pied, sauf entre les orteils.
- Examinez attentivement vos pieds sous un bon éclairage. Il peut être nécessaire d'utiliser un miroir pour bien voir la plante du pied. Demandez l'aide d'un proche si nécessaire.
- Regardez bien entre les orteils car des blessures non ressenties peuvent s'y trouver.
- Consultez rapidement en présence de lésions ou de signes d'infection, tels que rougeur, chaleur ou enflure.



DE FAÇON RÉGULIÈRE, APRÈS LE BAIN OU LA DOUCHE

- Limez vos ongles avec une lime d'émeri, toujours dans le même sens, en évitant tout mouvement de va-et-vient. Évitez les coupe-ongles ou tout objet tranchant ou métallique.
- Assurez-vous que les ongles ne soient pas plus courts que le bout des orteils afin d'éviter la formation d'ongles incarnés.
- Frottez doucement les callosités avec une pierre ponce humidifiée, toujours dans le même sens, en évitant tout mouvement de va-et-vient.
- N'essayez pas d'enlever toutes les callosités en une seule fois.
- Ne tentez pas d'enlever vous-même un cor et n'utilisez pas de produits et accessoires en vente libre pour régler ce problème.
- En cas de problème de mobilité ou de vision, ou en présence de lésions, de callosités importantes, de cors ou d'ongles incarnés, il est conseillé de faire appel à un professionnel en soins des pieds.

LES BAS ET LES CHAUSSURES

- Changez vos bas à tous les jours et plus souvent en cas de transpiration.
- Privilégiez les bas de couleur pâle afin de détecter plus facilement tout écoulement dû à une plaie ou une coupure.
- Achetez des bas sans coutures pour éliminer cette source de pression sur la peau. Évitez les bas serrés et les mi-bas qui compriment la circulation sanguine.
- Achetez vos chaussures en fin de journée alors que vos pieds sont plus enflés. La semelle doit être souple et le talon ne doit pas excéder 5 cm (2 po).
- Examinez l'intérieur de vos chaussures avant de les enfiler afin de déceler la présence d'un objet ou d'un faux pli de la doublure, ce qui pourrait occasionner une blessure.



- Portez des sandales en caoutchouc dans les lieux publics tels que les piscines, les plages ou les douches.
- Évitez de marcher pieds nus, même à la maison.

LES SITUATIONS PROBLÉMATIQUES

LES PIEDS FROIDS

- Portez des bas si vous avez froid aux pieds pendant la nuit.
- Faites bouger vos orteils et vos chevilles pendant quelques minutes, plusieurs fois par jour, pour améliorer la circulation sanguine.
- Ne mettez jamais de bouillotte d'eau chaude ou de coussin chauffant sur vos pieds. Évitez de poser vos pieds sur des calorifères pour les réchauffer. Vous pourriez vous brûler sans vous en rendre compte à cause de la sensibilité diminuée.

UNE BLESSURE MINEURE AUX PIEDS

- Nettoyez la blessure avec un linge propre et de l'eau salée refroidie.

Recette d'eau salée

- Faire bouillir 250 ml (1 tasse) d'eau et 2,5 ml (½ c. à thé) de sel pendant 1 minute.
- Laisser refroidir.
- Peut être gardée au réfrigérateur pendant 24 h.

- Rincez et épongez doucement.
- Recouvrez la blessure d'un pansement sec en prenant soin de ne pas serrer le pied. N'appliquez pas de ruban adhésif directement sur la peau.
- N'appliquez pas d'onguent antibiotique sans prescription médicale.
- Lorsque vous êtes assis, élevez votre jambe sur un tabouret afin de favoriser la circulation.
- Évitez de marcher sur la blessure.
- Vérifiez la blessure à chaque jour afin de détecter la présence de signes d'infection tels que rougeur, douleur, chaleur au toucher, enflure ou écoulement avec odeur particulière.