

Les soins des pieds



Le diabète et vos pieds

Les problèmes aux pieds sont très fréquents chez les personnes atteintes de diabète et peuvent entraîner de graves complications.

Le diabète perturbe le système circulatoire et le système immunitaire, ce qui fait que l'organisme a plus de mal à se réparer seul. Progressivement, le diabète peut endommager les nerfs sensoriels (affection appelée « neuropathie »), en particulier ceux des mains et des pieds. Par conséquent, les personnes atteintes de diabète sont moins susceptibles de ressentir une blessure au pied, comme une ampoule ou une coupure. Une blessure, même bénigne, aux pieds qui n'est pas décelée et soignée peut rapidement s'infecter et éventuellement entraîner de graves complications.

Secouez vos chaussures ou fouillez l'intérieur avec votre main avant de les enfiler car on ne sait jamais ce qu'il pourrait y avoir dedans.

Les soins quotidiens des pieds

Comme le dit l'adage, mieux vaut prévenir que guérir. Un bon programme de soins quotidiens des pieds vous aidera à garder ceux-ci en bon état.

Pour commencer, procurez-vous un nécessaire de soins des pieds contenant un coupe-ongles, une lime à ongles, une lotion, une pierre ponce et un miroir à main incassable. Rangez tout ce matériel à la même place afin de pouvoir y accéder facilement pour vos soins quotidiens :

1. Lavez-vous les pieds à l'eau chaude (pas brûlante) avec un savon doux. Ne laissez pas tremper vos pieds sous peine de provoquer un dessèchement de la peau.
2. Pendant que vos pieds sont encore humides, éliminez les callosités à l'aide d'une pierre ponce.
3. Séchez soigneusement vos pieds, en particulier entre les orteils.
4. Contrôlez minutieusement vos pieds ainsi que l'espace entre les orteils afin de vous assurer de l'absence de coupure, de crevasse, d'ongle incarné, d'ampoule, etc. Utilisez un miroir à main pour regarder sous vos pieds ou demandez à quelqu'un de le faire pour vous.
5. Nettoyez les coupures ou les crevasses avec de l'eau et du savon doux, puis recouvrez-les avec un pansement sec adapté aux peaux sensibles.
6. Coupez-vous les ongles aussi droits que possible et limez les bords coupants. Ne les coupez pas trop court.
7. Appliquez une lotion non parfumée sur vos talons et vos plantes de pieds. Essuyez l'excédent de lotion qui n'a pas été absorbé. N'appliquez pas de lotion entre vos orteils car l'excès d'humidité pourrait provoquer une infection.
8. Portez tous les jours des chaussettes propres et nettes ainsi que des chaussures confortables. Si possible, choisissez des chaussettes blanches – en cas de coupure ou de plaie, vous verrez facilement le sang ou le pus.

Les soins des pieds

Quand faut-il consulter un fournisseur de soins de santé?

- Si vous avez la moindre enflure, sensation de chaleur, rougeur ou douleur dans les jambes ou les pieds, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez des cors (peau épaisse ou dure sur les orteils), des callosités (peau épaisse sur le dessous du pied), des ongles incarnés, des verrues ou des échardes, consultez votre fournisseur de soins de santé ou un spécialiste des pieds (par exemple, un podiatre, un podologue ou une infirmière expérimentée dans les soins des pieds). N'essayez pas de vous soigner vous-même.
- Demandez à votre fournisseur de soins de santé d'examiner vos pieds nus au moins une fois par an. Demandez-lui également de faire un dépistage au moins une fois par an pour la neuropathie et les problèmes circulatoires.
- Retirez vos chaussettes à chaque consultation liée au diabète chez votre fournisseur de soins de santé et demandez-lui d'inspecter vos pieds.



Choses à faire et à ne pas faire pour ses pieds quand on a du diabète

Vous devez...	Vous ne devez pas...
<p>Porter des chaussures bien ajustées. La chaussure doit maintenir correctement votre pied, avoir un petit talon (moins de 5 cm de haut) et ne doit pas frotter ou pincer le pied. Achetez vos chaussures dans un magasin réputé ayant un personnel bien informé qui pourra vous donner des conseils professionnels sur les chaussures dont vous avez besoin.</p>	<p>Porter des chaussures à talon haut ou à bout pointu, de sandales (bout ouvert ou talon ouvert) ou de savates.</p>
<p>Mettre des chaussettes la nuit si vous avez froid.</p>	<p>Porter des vêtements qui vous compriment les jambes, comme des chaussettes serrantes ou des mi-bas.</p>
<p>Surélever vos pieds quand vous êtes assis.</p>	<p>Marcher pieds nus, même à l'intérieur. Envisagez d'acheter une paire de chaussures confortables uniquement pour l'intérieur.</p>
<p>Remuer vos orteils et faire tourner vos chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour afin d'accroître le débit sanguin dans les jambes et les pieds.</p>	<p>Utiliser une bouillotte ou un chauffe-corps pour vos pieds.</p>
<p>Pratiquer régulièrement une activité physique afin d'améliorer votre circulation sanguine.</p>	<p>Croiser vos jambes pendant de longues heures.</p> <p>Fumer. Le tabac nuit à la circulation sanguine et à la cicatrisation et augmente de façon considérable les risques d'amputation.</p>
<p>Inspecter quotidiennement vos pieds et, en particulier, chercher à repérer une éventuelle différence de température de peau entre vos pieds.</p>	<p>Recevoir des soins de pédicure d'une personne autre qu'un professionnel de la santé.</p>

Pour en savoir plus sur les soins des pieds, visionnez la vidéo *Gérer vos pieds* fournie dans cette trousse.