



FICHE CONSEIL

DIABETE : PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS

Lorsque l'on a du diabète, il est particulièrement important de prendre soins de ses pieds.

Un diabète mal équilibré a un effet sur la circulation du sang et la sensibilité des pieds. Le chaud, le froid et la douleur sont moins bien perçus. Les petites blessures, les ampoules, les cors et les infections peuvent passer inaperçus, avoir du mal à cicatriser et, dans certains cas, entraîner des séquelles handicapantes.

Voici quelques conseils pour éviter les complications

Les complications du pied

Une complication fréquente du diabète est la neuropathie : c'est une maladie qui touche les nerfs, entraîne une perte de sensibilité et parfois des lésions graves. Au cours d'un examen annuel, votre médecin traitant pourra déterminer si vous êtes atteint de neuropathie ou d'autres lésions au niveau des pieds.

Ces lésions du pied sont classées en plusieurs grades, en fonction de leur sévérité :

Grade 0	Absence de neuropathie sensitive
Grade 1	Neuropathie sensitive isolée = perte légère de sensibilité
Grade 2	Neuropathie sensitive associée à une artériopathie des membres inférieurs et/ou déformation du pied = perte de sensibilité et problème de circulation sanguine.
Grade 3	Antécédent d'ulcération du pied et/ou amputation des membres inférieurs= antécédent de plaie

Source IWGDF guidelines

Un bilan annuel podologique est recommandé quelque soit le grade podologique.

Des soins de prévention par le pédicure-podologue sont recommandés chez le patient diabétique de grade 2 (5 séances/an) et de grade 3 (8 séances/an).

Ces soins sont remboursés sur prescription médicale.

Les soins de podologie sont également pris en charge quand ils sont effectués à domicile.

Conseil N°1 : je soigne ma toilette

- Je lave mes pieds une fois par jour en évitant les bains prolongés.
- Je les sèche bien, en particulier entre les orteils
- J'applique une crème hydratante si j'ai les pieds secs.
- Je coupe ou je fais couper mes ongles soigneusement (en carré avec des angles légèrement arrondis), pour éviter qu'ils ne blessent les autres orteils et qu'ils ne s'incarnent.
- Je fais couper par un professionnel les zones à forte callosités.
- Je n'utilise pas d'objets blessants (ciseaux pointus, râpe en fer, lame de rasoir, etc..)
- J'examine mes pieds régulièrement, dessus, dessous et entre les orteils pour vérifier que je n'ai pas d'ampoules, de petites plaies ou des fissures. Je peux me faire aider ou bien utiliser un miroir.

Conseil N°2 : J'adopte quelques réflexes simples

- Je vérifie qu'il n'y a rien dans mes chaussures avant de les enfiler.
- Je ne marche pas pieds nus, y compris sur les moquettes et à la plage.
- Je choisis des chaussures confortables et je les achète en fin de journée.
- Je choisis des chaussettes en coton ou laine et j'en change tous les jours.
- J'évite le contact avec les sources de chaleurs (bain trop chaud, bouillote, radiateur, cheminée etc).

Conseil N°3 : Je réagis rapidement, en cas de blessure

- Je lave à l'eau claire et j'applique un désinfectant incolore (pour pouvoir suivre l'évolution de la blessure). Je fais un pansement avec une compresse stérile sèche maintenue par un sparadrap en papier.
- Je consulte mon médecin. Il vérifiera si je suis vacciné contre le tétanos.

**Cette fiche conseil vous a été remise par un professionnel de Santé de la MSP du Cirque Romain
15 -17 rue de la Casernette - Nîmes**