

## Diabète et pieds

**Les pieds des diabétiques sont des pieds normaux, mais ils peuvent parfois être plus fragiles, dans certaines circonstances. C'est pourquoi ils doivent faire l'objet d'une attention soutenue.**

### **Ai-je un risque de lésion des pieds ?**

Les lésions du pied ne touchent pas tous les diabétiques. Elles surviennent seulement en présence de certaines conditions favorisantes, telles que :

- \* une diminution de la sensibilité,
- \* une mauvaise circulation sanguine,
- \* une déformation du pied (par ex. : l'hallus valgus ou « oignon »).

### **Si vous n'avez pas de risque de lésion des pieds : ne badinez pas avec l'hygiène**

Lavez-vous les pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon, de préférence sous la douche. Les bains de pieds prolongés ramollissent l'épiderme et favorisent les ongles incarnés.

Séchez vos pieds très soigneusement.

Appliquez une crème hydratante et faites-la bien pénétrer.

Veillez à ce que vos ongles soient toujours bien coupés. Pour les couper, préférez les ciseaux à bout arrondi, n'utilisez jamais de pince coupante. Taillez vos ongles au carré, cela évite l'ongle incarné. Vos ongles ne doivent pas être trop courts pour que vos orteils ne butent pas contre le cuir de vos chaussures et se blessent. Arrondissez seulement les coins avec une lime en carton.

N'allez pas chercher les saletés accumulées sous vos ongles avec un bâtonnet en buis, utilisez plutôt une brosse.

Otez en douceur la corne au niveau du talon avec une pierre ponce.

N'appliquez aucun coricide sur un cor.

Changez de chaussettes tous les jours. Choisissez-les, selon la saison, en coton, en fil d'Ecosse ou en laine.

Apportez un soin particulier au choix de vos chaussures et de vos chaussettes, qui doivent être confortables et bien protéger les pieds.

### **Si vous avez un risque de lésion des pieds**

J'examinerai vos pieds et vos chaussures à chaque consultation.

Je vous prescrirai des soins réguliers par un podologue (voir encadré), car ces soins sont un moyen efficace de prévenir les lésions des pieds.

En plus des mesures précédentes, vous devez observer certaines précautions :

- \* Inspectez vos pieds tous les jours. Au besoin, aidez-vous d'un miroir ou de quelqu'un de votre entourage.
- \* En cas de plaie, même minime (fissure entre les orteils, rougeur autour de l'ongle...) et même si vous n'avez pas mal, vous devez me consulter dans les plus brefs délais.

- \* Ne coupez pas vous-même vos ongles et ne réalisez jamais de « chirurgie de salle de bains ».
- \* Ne marchez jamais pieds nus.

Avant d'enfiler vos chaussures, vérifiez toujours qu'il n'y ait pas de corps étranger.

Le podologue (ou pédicure médical)

Le pédicure-podologue est un professionnel reconnu par l'assurance maladie.

Il diagnostique et traite l'ensemble des troubles du pied (cors, durillons, ongles incarnés ou hypertrophiques...) et réalise sur mesure des appareils et des semelles orthopédique. Les soins de pédicurie chez le pédicure-podologue sont remboursés par la mutuelle pour les diabétiques ayant un « passeport diabète » (une consultation par an).

## Informations sur le document

Date de validation : **08/09/10**