

# Soins des pieds de la personne atteinte de diabète



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

### 1 EXAMEN



- Examinez vos pieds tous les jours. Recherchez les égratignures, les fissures entre les orteils, les ampoules, les cors et autres plaies. Surveillez s'il y a présence d'enflure, un changement de température ou de couleur de vos pieds et de vos jambes. Si vous ne pouvez examiner toutes les parties de votre pied, utilisez un miroir. Une autre personne peut aussi vous aider à examiner vos pieds.
- Votre médecin devrait examiner vos pieds chaque fois que vous le consultez. D'autres professionnels de la santé participant au traitement de votre diabète (p. ex., un endocrinologue) pourraient aussi examiner vos pieds lorsque vous les consultez.

### 2 LAVAGE



- Lavez vos pieds tous les jours dans de l'eau tiède (pas chaude) savonneuse. Vérifiez la température de l'eau avec votre coude. Il se peut que vous soyez incapable de déterminer si l'eau est trop chaude avec vos mains ou vos pieds.
- Ne faites pas tremper vos pieds. Séchez bien vos pieds particulièrement entre les orteils.
- Ne frottez pas vos pieds avec un linge abrasif ou un loofa.

### 3 HYDRATATION



- Appliquez un produit hydratant sur le dessus et sur la plante de vos pieds. N'appliquez pas de lotion, de crème ou d'huile entre vos orteils. Vous pouvez appliquer une petite quantité de poudre pour les pieds. Évitez d'en mettre dans vos souliers ou entre vos orteils parce que la poudre pourrait former un pain et frotter contre votre pied.

### 4 COUPE

- Coupez vos ongles d'orteils droits. Faites-les couper par un professionnel, particulièrement si vous avez des problèmes de vision, si vos ongles sont épais ou si vous présentez des problèmes de circulation sanguine ou une atteinte des nerfs aux pieds.
- Ne traitez pas vous-même les cors, les callosités ou les verrues avec des produits en vente libre puisque ceux-ci pourraient causer des lésions cutanées. Consultez un professionnel ayant reçu une formation dans le soin des pieds si vous avez des cors ou des callosités.
- Ne traitez pas vous-même vos ongles incarnés ou tout corps étranger logé dans la peau des pieds.



### 5 SOULIERS ET CHAUSSETTES

- Portez toujours des souliers et des chaussettes ou des bas de nylon propres, respirants et doux. Ne portez pas de chaussettes qui ont été reprises, qui ont des trous ou des coutures qui pourraient irriter vos pieds ou qui sont trop serrées. Changez de chaussettes tous les jours.
- Achetez vos chaussures en fin d'après-midi lorsque vos pieds sont légèrement enflés pour éviter qu'elles soient trop serrées. Choisissez des semelles intérieures faites sur mesure plutôt que les semelles intérieures d'origine, car elles pourraient causer des ampoules si elles ne sont pas adaptées à vos pieds.
- Choisissez des chaussures confortables, faites de préférence de matériel respirant (p. ex., cuir). Évitez les sandales, les chaussures en plastique et les chaussures à bouts pointus et à talons hauts (de plus de 5 cm).
- Vérifiez l'intérieur de vos souliers avant de les porter afin de déceler la présence de tout objet pointu ou de toute surface rugueuse.
- Protégez vos pieds à la plage. Le sable, les coquillages et les roches peuvent causer des blessures à vos pieds. Portez des souliers qui les protègent.



# Soins des pieds de la personne atteinte de diabète



## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

### 6 ÉVITER LE FROID ET LA CHALEUR EXTRÊMES (Y COMPRIS LE SOLEIL)

- N'utilisez pas de coussins chauffants, de couvertures électriques ou de bouillottes et ne réchauffez pas vos pieds auprès d'un foyer.
- Portez des bottes chaudes en hiver pour éviter les engelures.



### 7 CIRCULATION

- Évitez tout ce qui pourrait exercer une pression sur vos pieds ou vos jambes (comme des bas ou des collants serrés, des jarretelles, des élastiques ou des bas aux genoux). Ils pourraient entraver la circulation sanguine dans les jambes et les pieds.
- Évitez de fumer.
- Maintenez un poids santé.
- Ne restez pas assis pendant de longues périodes.

### 8 BLESSURES ET INFECTIONS

- Consultez votre professionnel de la santé dès que possible en cas de blessures aux pieds ou aux jambes ou si leur état change. Si vous avez besoin d'un traitement, il devrait être initié dès que possible.
- Traitez le pied d'athlète dès les premiers signes d'infection.

### 9 EXERCICE

- Demandez à votre professionnel de la santé de vous recommander des exercices sans danger pour améliorer la circulation.
- Faites de l'exercice tous les jours.



### 10 RÉGULATION

- Suivez les conseils de votre professionnel de la santé pour contrôler votre glycémie, votre taux de cholestérol et votre tension artérielle.

