



Qu'est-ce que le diabète?

Le diabète est une maladie métabolique qui affecte plusieurs systèmes lorsqu'il est mal contrôlé.

Entres autres, il peut affecter les nerfs de vos pieds, ce qui entraîne progressivement :

- Une perte de sensation qui commence au bout des orteils, qui peut se propager pour affecter tout le pied et une partie de la jambe;
- Une diminution de votre capacité à percevoir la douleur ou à ressentir le chaud et le froid;
- Un affaissement ou un déplacement des muscles de vos pieds, ce qui expose vos proéminences osseuses et crée des points de pression sous vos pieds;
- La formation d'un ulcère causé par la pression exercée et la perte de sensation;
- Une sécheresse importante de votre peau, ce qui favorise la formation de callosités et de fissures.

Le diabète peut également causer une diminution de la circulation sanguine dans vos jambes en raison de l'épaississement et de la perte d'élasticité de vos artères, retardant ainsi la guérison d'une plaie.

Dans certains cas, il peut même affaiblir votre système immunitaire, ce qui vous rend plus fragile à l'infection. **Si vous observez ou décelez des anomalies, consultez votre médecin ou une infirmière rapidement.**

Prévention des complications

Contrôlez votre diabète

Maintenez votre glycémie le plus près possible des valeurs cibles et faites de l'activité physique de façon régulière. De plus, il est fortement conseillé de :

- Prendre votre médication tel que prescrite;
- Faire vérifier votre tension artérielle par un professionnel de la santé à chaque visite médicale;
- Cesser de fumer. Le tabagisme nuit à la circulation sanguine et retarde la guérison, ce qui augmente significativement les risques d'amputation;
- Faire examiner vos pieds une fois par année par votre médecin ou un professionnel en soins des pieds.

L'examen des pieds

Prenez l'habitude, **chaque jour**, de vérifier l'état de vos pieds.

Quoi vérifier?

- La présence de callosité, d'ampoule, de plaie, de cors ou d'ongle incarné;
- Si des régions sont humides (blanche, moite et ridée) surtout entre les orteils.

Comment vérifier?

- Dans un endroit bien éclairé, examinez le dessus et le dessous de vos pieds et entre les orteils;
- Utilisez un miroir au besoin;
- Demandez l'aide d'un proche s'il vous est difficile de faire l'examen;
- Palpez votre peau pour détecter toute anomalie.

Quand vérifier?

Après le bain ou la douche, avant d'enfiler vos bas ou vos chaussettes.

Inspection visuelle

- Examinez la peau chaque jour pour détecter toute rougeur;
- Utilisez un miroir au besoin.

Hygiène des pieds

- Prenez soin de toujours vérifier la température de l'eau avant d'immerger vos pieds;
- Lavez vos pieds à tous les jours avec de l'eau tiède;
- Portez des bas propres en coton ou en laine, sans couture et changez-les tous les jours;
- Veillez à bien sécher vos pieds, particulièrement entre vos orteils.

Peau sèche

Appliquez une crème hydratante sur vos pieds à la sortie du bain, retirez le surplus si nécessaire surtout entre les orteils.

Négliger vos pieds peut vous mener vers de la gangrène ou 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.



La callosité

Il s'agit d'une corne occasionnée par une pression ou une friction sous vos pieds et vos orteils.

Les principales causes sont :

- Des chaussures mal adaptées;
- Une déformation de vos pieds;
- Un changement dans votre démarche.

Pour les soigner, vous pouvez :

- Amincir doucement la callosité avec une pierre ponce pendant le bain ou la douche;
- Appliquer une crème hydratante pour empêcher votre peau de fissurer.

Soins des ongles

- Évitez d'utiliser un instrument tranchant pour prévenir les blessures;
- Ne coupez pas vos ongles trop courts;
- Coupez vos ongles en ligne droite, arrondissez les coins au besoin avec une lime.

Chaussures et orthèses

Achetez vos souliers de préférence en fin de journée, car vos pieds sont plus enflés à ce moment. Privilégiez des souliers fermés avec une semelle flexible et offrant un bon soutien. Pour prévenir l'apparition de nouveaux symptômes liés au diabète :

- Portez en tout temps vos chaussures et orthèses plantaires tel que recommandé;
- Ne marchez jamais pieds nus, même à la maison;
- Vérifiez toujours l'intérieur de vos chaussures avant de les enfiler pour vous assurer qu'aucun objet pouvant vous blesser ne s'y trouve;
- Confiez les soins de pieds et la coupe des ongles à un professionnel.

Rappel des 7 gestes essentiels pour contrôler votre diabète

Maintenez votre glycémie le plus près possible des valeurs cibles, mangez sainement, faites de l'activité physique de façon régulière et prenez votre médication tel que prescrit.

De plus :

- 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 par un professionnel en soins des pieds.

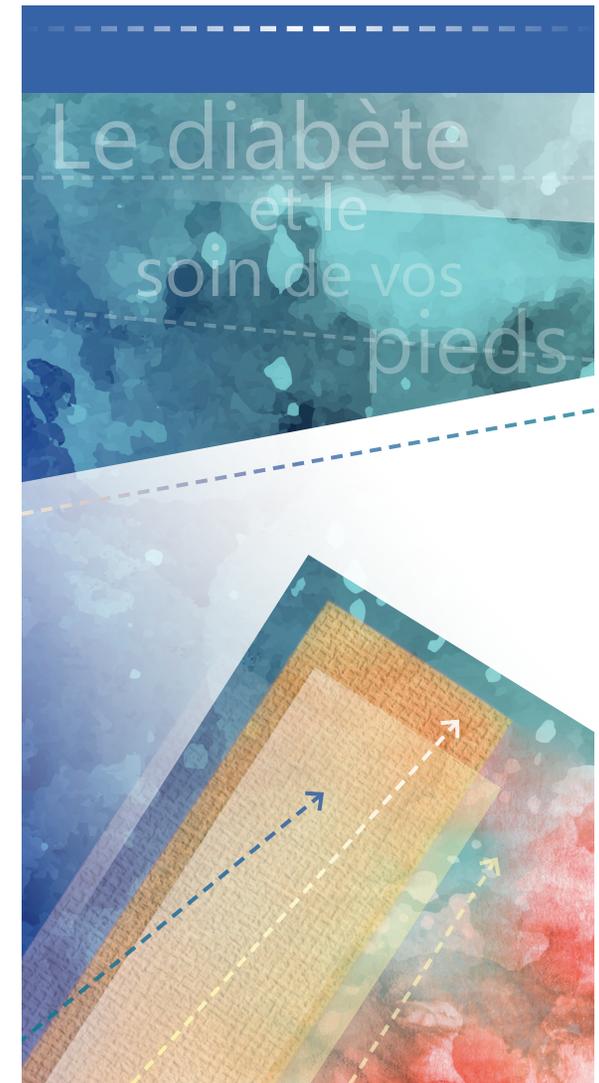
N'hésitez pas à communiquer avec votre infirmière pour toute question sur la santé de vos pieds.

Direction des soins infirmiers, mai 2019

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec 

Le diabète et le soin de vos pieds



Québec 