



# Pour avoir des pieds en bonne santé

**Vous êtes diabétique, une petite blessure peut vite s'infecter et s'aggraver. Prenez-bien soin de vos pieds !**

## 1. LA TOILETTE DES PIEDS

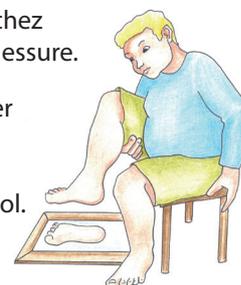


**Tous les jours :** lavage à l'eau tiède (pas trop chaude, car vous risquez de vous brûler), savonnage, rinçage et séchage minutieux entre les orteils.  
**Hydratez** avec une crème pour éviter la peau sèche qui peut entraîner de la corne. La pierre ponce peut vous aider à lutter contre cette corne.

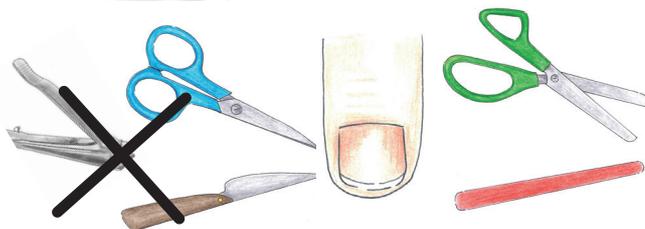
## 2. L'OBSERVATION DES PIEDS

**Tous les jours :** recherchez rougeur, frottement, blessure.

N'oubliez pas de vérifier le dessous du pied, au besoin, en vous aidant d'une glace posée au sol.



## 3. LES ONGLES



Coupez les ongles pas trop courts et « au carré », puis arrondissez-les avec une **lime en carton** pour éviter de vous blesser. Seuls les **ciseaux à bouts ronds** doivent être utilisés pour couper les ongles (les autres ustensiles sont dangereux).

## 4. LES CHAUSSURES ET CHAUSSETTES



- ▶ Portez des chaussures à l'intérieur et à l'extérieur (partout).
- ▶ Achetez les chaussures en fin de journée (quand le pied est gonflé).
- ▶ Mettez des chaussettes, et de préférence, en coton.
- ▶ Vérifiez que les chaussures sont en bon état, à votre taille, aussi larges que vos pieds et confortables pour la marche.

## 5. L'ENTRETIEN DES CHAUSSURES ET CHAUSSETTES

- ▶ **Tous les jours :** Changez vos chaussettes.
- ▶ **1 fois par semaine :** Mettez vos chaussures au soleil (surtout les chaussures de sécurité).
- ▶ **Pensez à :**
  - Examiner l'intérieur de vos chaussures (caillou, scolopendre, punaise, etc.)
  - Porter des baskets et des chaussettes lorsque vous faites du sport.

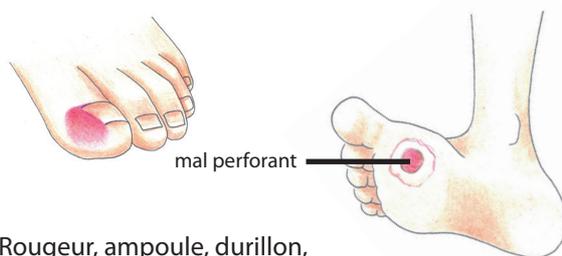


## 6. LES ZONES À SURVEILLER TOUS LES JOURS

Zones où les blessures apparaissent :



## 7. LES BLESSURES



- ▶ Rougeur, ampoule, durillon, crevasse, cors, etc.
- ▶ Ongle incarné, mycose (champignon), coupure, etc.

**Allez voir votre médecin !**

## 8. LES ANTISEPTIQUES ET MÉDICAMENTS



En cas de blessure, **choisissez des produits non colorés** (ex : diaseptyl<sup>®</sup>, biseptine<sup>®</sup>, dakin, eau oxygénée, ou, contre les champignons : pévaryl<sup>®</sup>, mycoster<sup>®</sup>, amycor<sup>®</sup>, loceryl<sup>®</sup>), ils permettent de mieux surveiller les blessures.

**Et allez voir votre médecin !**

## 9. LES PANSEMENTS

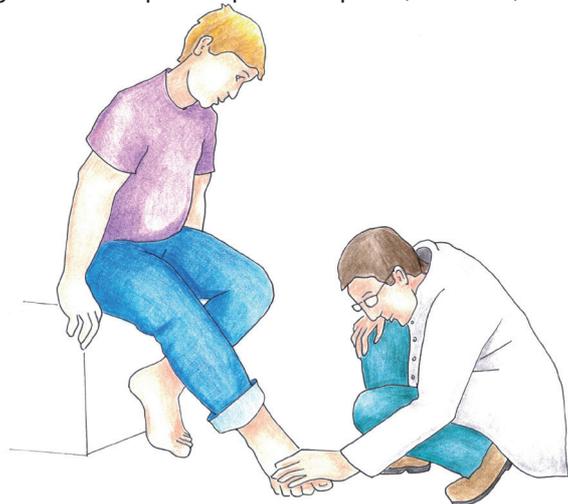


Choisissez des **pansements hypoallergéniques en tissu**, à changer tous les jours.

Évitez les pansements plastifiés (ils ne laissent pas la peau respirer).

## 10. LE MÉDECIN ET LE PEDICURE PODOLOGUE

Le **médecin examinera vos pieds**. Il fera le test de la circulation du sang avec la **palpation des pouls** et le test de la sensibilité avec le **monofilament de nylon** qui permettent de grader le risque de plaie du pied (de 0 à 3).



- ▶ **Si vos pieds sont de grade 0** : vous n'avez pas de neuropathie, le risque est faible ; le médecin examinera vos pieds 1 fois par an.
- ▶ **Si vos pieds sont de grade 1** : vous avez une neuropathie isolée ; le médecin examinera vos pieds à chaque consultation, tous les 3 mois.

Si vous êtes de grade 0 ou 1, certaines mutuelles proposent une aide financière pour les soins chez le pédicure podologue.

- ▶ **Si vos pieds sont de grade 2 ou 3** : vous avez une neuropathie associée à un autre problème de pied ; vous avez droit à une prise en charge (appelée « forfait de soins ») chez un pédicure podologue.

Vérifiez que vous êtes à jour pour votre vaccination antitétanique (à renouveler tous les 10 ans).

**Montrez vos pieds à votre médecin !**