

## SOINS DES PIEDS

Les pieds sont une des parties du corps susceptibles de poser de sérieux problèmes au diabétique. Ils deviennent souvent insensibles, ce qui explique que le diabétique ne réagisse pas aux piqûres, aux frottements, aux coupures ou à d'autres altérations de ses pieds. Il convient donc de les soigner avec beaucoup d'attention pour éviter l'apparition d'érosions, d'infections et, en dernier lieu, de gangrène pouvant conduire à l'amputation d'un pied.

### Hygiène des pieds

Lavez-les tous les jours à l'eau tiède et essuyez-les bien, en insistant entre les orteils et en regardant avec un petit miroir s'il y a des coupures ou des changements de couleur. En cas de coupures, employez de l'eau salée et, en cas de changements de couleur, consultez votre médecin.

Coupez droit les ongles des pieds, ne les arrachez jamais et limez-les ensuite pour que les bords ne soient pas blessants. Si vos ongles sont épais ou si votre vue n'est pas très bonne, demandez à une autre personne de vous les couper ou aller voir un podologue. Si la peau est sèche, frictionnez-la avec de la lanoline, de l'huile ou une crème hydratante.

### Chaussures

Ne restez pas trop longtemps en pantoufles; il vaut mieux porter des chaussures. Lorsque vous achetez des chaussures, évitez les modèles ou les pointures qui vous serrent pour ne pas déformer les orteils. S'il le faut, utilisez des semelles orthopédiques et faites vos révisions périodiques.

### Autres conseils

- Ne marchez pas pieds nus sur des sols rugueux (plages, pierres...) pour éviter de vous couper.
- Ne vous asseyez pas trop près du feu ou d'un radiateur.
- Assis, ne croisez pas les jambes. Ne portez pas de jarretelles ni de chaussettes qui serrent, car elles bloquent la circulation du sang.
- N'utilisez pas de pansements pour les callosités. Si vous en avez, allez voir un podologue. N'oubliez pas d'examiner l'intérieur des chaussures en passant la main avant de les mettre.
- Il est recommandé de consulter un podologue une ou deux fois par an. Il vous prodiguera des soins et détectera tout signe suspect avant qu'il ne soit trop tard.



### Faites part à votre médecin de tout signe suspect tel que:

- Apparition de pus sous les ongles des orteils ou au centre des callosités,
- Changements de couleur des pieds (zones rouges, bleutées ou noires) ou apparition d'ulcères,
- Froideur, douleur, altération de la sensibilité des pieds (engourdissement).