

Pied diabétique



un service de





Pied diabétique

Cette brochure a été réalisée à l'initiative du:

DR K. VAN ACKER

St.-Jozefkliniek, Kasteelstraat 23, 2880 Bornem

DR B. VANDELEENE

Service de Diabétologie - Endocrinologie

Cliniques Universitaires St-Luc, Avenue Hippocrate 10, 1200 Bruxelles

Aucun élément de cette édition ne peut être reproduit ou publié sans l'autorisation écrite préalable de LifeScan.

© Lifescan, Beerse

Pied diabétique

Sommaire

Ce que vous devez faire ... chaque jour	4
Inspection de pieds	6
Problèmes	8
Conseils (se chauffer)	9
Danger	10
Sécurité	12
Quelques conseils pour préserver vos pieds	14
Questions et réponses	15
Aide spéciale	18

CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE ... CHAQUE JOUR

Gardez vos pieds ... propres

- Contrôlez la température de l'eau.
- Lavez vos pieds pendant le bain ou la douche.
- Utilisez de l'eau chaude et du savon avec un gant de toilette doux.



Gardez vos pieds ... secs

- Utilisez une serviette douce.
- N'oubliez pas de vous essuyer entre les orteils!



Gardez vos pieds ... lisses

- Massez vos pieds avec une lotion adoucissante ... mais gardez au sec les espaces entre les orteils.



- Portez toujours des chaussures et des chaussettes sans coutures.
- Si vous avez des trous dans vos chaussettes, ne les réparez pas mais remplacez-les!



Pourquoi faut-il inspecter ses pieds?

- Afin de détecter rapidement d'éventuels problèmes.

Quand faut-il inspecter ses pieds?

- Tous les jours, après le bain, la douche ou le bain de pied.
- Avant de mettre chaussettes et chaussures.

Où faut-il inspecter ses pieds?

- Dans un endroit bien éclairé.



Vous pouvez inspecter vos pieds vous-même

- Mettez vos lunettes (si vous en portez)
- Utilisez un petit miroir (pour inspecter le dessous du pied).

Ou

- Faites-vous aider par quelqu'un.



Sentez-vous ...

des changements de température?

- Les deux pieds doivent être chauds sur toute la surface mais sans présenter de "zones brûlantes" localisées

des changements de forme?

- Si vous pressez légèrement vos pieds avec vos mains, il ne peut y avoir ni gonflements ni zones sensibles.



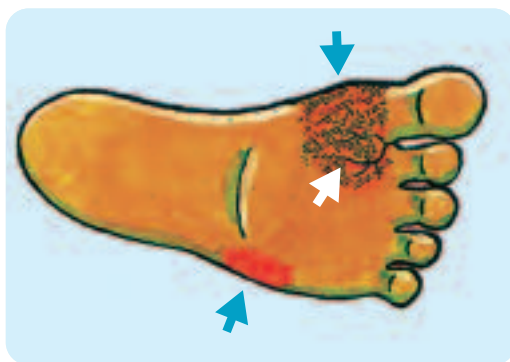
Voyez-vous ...

des petites écorchures de la peau, telles que

- ampoules
- coupures
- crevasses entre les orteils?

des changements de couleur?

- petites taches bleues, rouge vif ou blanchâtres.



Si vous remarquez l'un de ces changements, téléphonez immédiatement à votre médecin traitant ou à un membre de l'équipe soignante!

PROBLÈMES

Le diabète n'épargne pas vos PIEDS

Certains patients perdent progressivement leur sensibilité au niveau des orteils, pieds et jambes.



Si c'est le cas, vous ne sentez plus rien quand vous vous blessez les pieds ... ou lorsqu'ils s'infectent.

En cas de grave infection, le diabétique peut perdre une partie du pied ou de la jambe.

Mais: si vous soignez vos pieds correctement, cela ne vous arrivera pas!



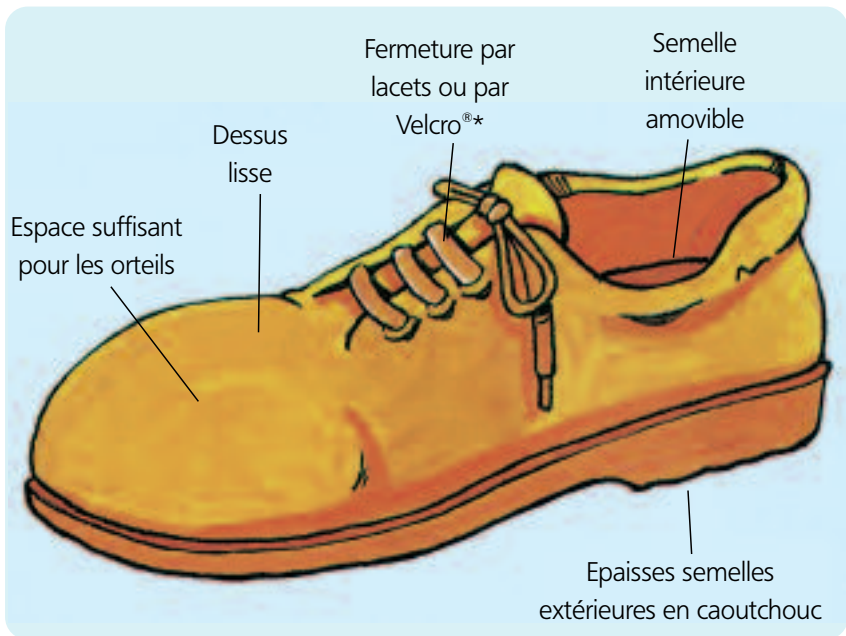
CONSEILS (SE CHAUSSER)

Achetez des chaussures de bonne qualité

(elle valent leur prix!).

Achetez vos chaussures l'après-midi...lorsque vos pieds sont légèrement gonflés.

Portez de grosses chaussettes de sport ou des chaussettes rembourrées au moment d'essayer les chaussures.



* Velcro est une marque déposée de Velcro USA Inc.

DANGER

N'utilisez pas ...

- de bouillottes
- de coussins chauffants électriques
- de couvertures chauffantes



Gare aux ...

- sentiers et sables brûlants
- dalles autour d'une piscine

Ne marchez jamais pieds nus!



N'utilisez pas ...

- de coupe-ongles métalliques
- de limes à ongles métalliques

Gare aux ...

- rochers
- pierres
- bordures de trottoirs
- pieds de table



Ne portez pas ...

- de fixe-chaussettes
- de chaussettes serrantes
- de bandages de contention élastiques
- de mauvaises chaussures
 - trop larges
 - trop étroites
 - à talons trop hauts



Egalement à éviter absolument ...

- n'enlevez pas vous-même cors ou callosités (laissez faire les spécialistes en soins du pied)
- ne laissez pas tremper vos pieds dans l'eau
- n'utilisez pas de pansements adhésifs



SÉCURITÉ

Avant de vous habiller

- Vérifiez qu'il n'y a rien à l'intérieur de vos chaussures.
- Veillez à ce que vos chaussettes s'adaptent parfaitement (ni plis, ni trous).



Portez toujours des chaussures et des chaussettes

- Changez au moins une fois par jour de chaussettes (on peut trouver dans le commerce des chaussettes pourvues d'une partie plantaire plus épaisse).

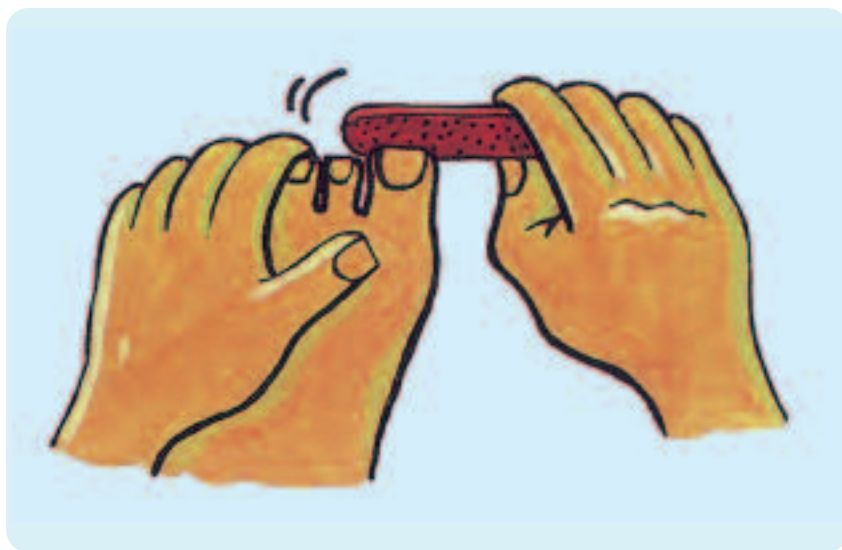


**Faites quelques pas toutes les heures.
Lorsque vous vous asseyez, posez bien les deux pieds sur le sol.**



Soignez vos ongles de manière à ce qu'ils ne dépassent pas le bord de l'orteil

- Le meilleur moment pour cela: après le bain ou la douche.



Gardez vos pieds au chaud

- Mais évitez tout contact avec radiateurs ou éléments chauffants.

QUELQUES CONSEILS POUR PRÉSERVER VOS PIEDS

	BON	MAUVAIS
Pour les pieds froids		
Pour se laver les pieds		Température: max. 37 °C Durée: max. 5 min. 
Pour s'asseoir		
Portez des chaussettes		
Achetez des chaussures appropriées		

QUESTIONS ET RÉPONSES

De quelle manière apparaissent les problèmes de pieds chez les personnes atteintes de diabète?

Un taux de sucre élevé dans le sang (hyperglycémie):

- freine le processus de guérison normal
- entraîne des lésions aux nerfs (neuropathie)
 - diminue la sensibilité au niveau des pieds
 - favorise la déshydratation de la peau et les crevasses

Un rétrécissement des vaisseaux sanguins (artérite):

- entraîne une mauvaise circulation sanguine

Comment peut-on prévenir ces problèmes?

- Maintenez votre taux de sucre à un niveau acceptable.
- Arrêtez de fumer
- Maigrissez si nécessaire
- Promenez-vous ou faites régulièrement de l'exercice avec l'accord de votre médecin.

Comment limiter au minimum le risque de problèmes aux pieds?

- Gardez vos pieds propres, secs, lisses et intacts.
- Inspectez vos pieds tous les jours pour détecter d'éventuelles modifications.
- Portez de bonnes chaussures.
- Demandez l'aide d'un(e) spécialiste en soins du pied
 - pour couper vos ongles et enlever cors et callosités
 - pour vous conseiller des chaussures adéquates
 - pour traiter des problèmes spécifiques

Comment sait-on si les nerfs des pieds sont endommagés?

- Demandez à votre médecin d'examiner vos pieds, à chaque visite.
- Avertissez votre médecin si vous ressentez des fourmillements, des sensations de brûlure ou des picotements au niveau des pieds.

Test avec une pelote de laine

- Retirez vos chaussures et vos chaussettes.
- Frottez doucement une pelote de laine sur vos orteils.

Si vos ne sentez pas la pelote de laine, vos nerfs sont endommagés et vous devez immédiatement prévenir votre médecin.

- Répétez ce test chaque mois ...

Une atteinte éventuelle des nerfs peut-elle un jour s'améliorer ou guérir complètement?

L'aggravation de l'atteinte des nerfs (neuropathie) peut être limitée par un bon contrôle du diabète.

Vous pouvez cependant essayer de prévenir l'apparition de lésions de pieds:

- inspectez régulièrement vos pieds
- changez au moins une fois par jour de chaussures et de chaussettes
- ne marchez jamais pieds nus
- portez des chaussures et des chaussettes lorsque vous quittez le lit

A quels changements dois-je faire attention lorsque j'inspecte mes pieds?

Voici quelques directives:

CHANGEMENTS	PROBLEMES POSSIBLES
Température de la peau • BASSE • HAUTE	La circulation sanguine est interrompue Infection ou blessure
Ecorchures de la peau • AMPOULE • FISSURES OU COUPURES • PETITES ULCÉRATIONS	L'endroit de la plaie est soumis à un frottement Des impuretés peuvent pénétrer la peau. Source d'infection.
Le processus de guérison tarde • BOSSES • ZONE DURE ET GONFLÉE	Le problème (possibilité d'infection) trouve son origine sous la peau
Couleur • BLEUE • ROUGEE • BLANCHE (PÂLEUR)	Lésion récente ou mauvaise circulation du sang Infection ou inflammation Mauvaise circulation

Si vous remarquez un de ces changements, consultez immédiatement votre médecin traitant.

Quelles autres parties du corps peuvent être touchées par le diabète?

- Vos YEUX
 - consultez chaque année votre ophtalmologue
 - avertissez immédiatement votre médecin si vous avez des troubles de la vue, image floue, vision double, petites taches en mouvement, ...
- Vos REINS

Votre médecin doit à chaque visite

 - contrôler le taux d'albumine dans vos urines
 - mesurer votre tension artérielle

Quels médicaments puis-je prendre pour soigner mes problèmes de pieds?

Vous ne pouvez pas prendre de médicaments sans l'accord de votre médecin.

N'UTILISEZ JAMAIS	PROBLÈMES POSSIBLES
Produits chimiques ● émollients ● produits pour enlever cors et callosités	Peuvent brûler la peau
Produits adhésifs ● pansements adhésifs ● gaze ou bandage enduits d'une substance collante et	Peuvent fragiliser la peau provoquer des fissures
Instruments métalliques ● pinces à épiler ou ciseaux ● rasoirs ● limes	Peuvent transpercer la peau et provoquer des coupures
Bandes de contention ● bandages élastiques ● pansements serrants pour orteils ● ceintures, bandages herniaires, fixe-chaussettes	Peuvent diminuer l'apport de sang dans les jambes et les pieds

AIDE SPÉCIALE

Les spécialistes en soins des pieds sont entre autres les médecins (généralistes et diabétologues), les infirmières (de soins à domicile et spécialisées dans le diabète) et les podologues.

Ils peuvent vous aider pour...

- choisir de bonnes chaussures
- couper correctement des ongles épais et durs
- soigner les zones à problèmes
- traiter les infections



Les éducateurs en diabète

Ceux-ci sont spécialement formés pour vous apprendre...

- comment traiter vos pieds
- comment détecter des problèmes éventuels
- comment contrôler votre taux de sucre dans le sang
- à quel moment faire appel à une aide médicale

Votre médecin

Votre médecin peut...

- vous aider à maintenir votre taux de sucre dans les limites acceptables
- vous prescrire des médicaments si vous en avez besoin
- contrôler la sensibilité de vos pieds
- résoudre la plupart des problèmes, si vous le consultez À TEMPS ...



Groupes de soutien

Il existe différentes organisations que vous pouvez contacter si vous désirez en savoir plus sur le diabète et/ou vous voulez parler avec d'autres personnes atteintes de diabète.



L'Association Belge du Diabète, asbl

Place Homère Goossens 1
B-1180 Bruxelles
Tél 02 374 31 95
Fax 02 374 81 74
www.diabete-abd.be

L'Association Luxembourgeoise du Diabète, asbl

12-14 Boulevard d'Avranches
L-1160 Luxembourg
Tél + 352 48 53 61
www.ald.lu

Novo Nordisk est numéro un dans le traitement du diabète, avec une gamme complète d'insulines, des stylos injecteurs de qualité, les aiguilles qui s'y rapportent et le glucagon.

Novo Nordisk met à disposition les brochures suivantes:

- ◆ **Qu'est-ce que le diabète?**
- ◆ **Injecter l'insuline avec un stylo**
- ◆ **Diabète et exercice physique**
- ◆ **Diabète et nutrition**
- ◆ **Diabète et hypertension artérielle**
- ◆ **Diabète et grossesse**
- ◆ **Pied diabétique**

Novo Nordisk soutient:

L'Association Belge du Diabète, asbl

Place Homère Goossens 1

B-1180 Bruxelles

Tél 02 374 31 95

Fax 02 374 81 74

www.diabete-abd.be

permanence le lundi, mardi, jeudi de 9:00 à 17:00

permanence le mercredi de 9:00 à 18:00

permanence le vendredi de 9:00 à 16:00

L'Association Luxembourgeoise du Diabète, asbl

12-14 Boulevard d'Avranches

L-1160 Luxembourg

Tél + 352 48 53 61

www.ald.lu

Diab/06-2005/005/V4/FR

Customer Service



02 556 06 07

FAX 02 556 06 06



info.nnbelux@novonordisk.com

www.novonordisk.be

un service de

