

Le soin des pieds



2011

Pourquoi prendre soin de ses pieds?

Les personnes diabétiques doivent porter une attention particulière à leurs pieds, car le diabète peut entraîner les problèmes suivants :

- **une diminution de la circulation sanguine, une peau sèche, fragile et plus propice aux infections** (la peau peut se fissurer, s'irriter plus facilement et former des cors, des callosités ou de la corne aux points de pression) ;
- **une perte de sensibilité à la douleur, à la chaleur et au froid** (cette situation prédispose à des blessures et à des lésions au niveau des pieds sans que la personne diabétique ne s'en rende compte ; certaines personnes peuvent alors retarder le traitement d'une blessure et une infection peut s'installer).

Gardez vos pieds à l'œil et surveillez :

- les coupures, ampoules, plaies et callosités ;
- les brûlures ou les engelures ;
- la présence de petits objets (cailloux, clous ou corps étrangers) dans les souliers.

Comment prévenir les complications aux pieds?

- Maintenez votre glycémie le plus près possible de la normale (consultez votre équipe de soins pour connaître vos valeurs cibles).
- Mangez sainement en suivant les recommandations de votre nutritionniste afin de contrôler votre poids.
- Pratiquez régulièrement une activité physique selon les recommandations du kinésologue ou de votre médecin.
- Cessez de fumer, s'il y a lieu.
- Réduisez votre consommation d'alcool, s'il y a lieu.
- Consultez régulièrement votre médecin et demandez-lui d'examiner vos pieds au moins une fois par année.

Les dix mesures préventives pour le soin des pieds

- 1. Examinez vos pieds tous les jours.**
Au besoin, utilisez un miroir ou demandez l'aide d'une personne de votre entourage.
- 2. Signalez immédiatement à votre médecin ou à un professionnel de la santé toute lésion ou coloration suspecte.**
- 3. Ne marchez jamais pieds nus.**
Dans les lieux publics (piscine, centre sportif, etc.), le port de sandales en caoutchouc est indispensable.
- 4. Lavez vos pieds à l'eau tiède, avec un savon non parfumé** (ex. : Dove^{MC} non parfumé, Keri^{MC}, etc.) **tous les jours. Rincez et asséchez bien la peau.**
Sur une peau humide, poncez les callosités avec une pierre ponce humidifiée.
- 5. Appliquez une crème hydratante non parfumée** (ex. : Moisture^{MC}, Lubriderm^{MC}, Base Glaxal^{MC}, etc.) **en couche mince, si votre peau est sèche. Ne pas en appliquer entre et sous les orteils.**
- 6. Limez vos ongles avec une lime d'émeri plutôt que de les couper. L'ongle ne doit pas être plus court que le bout de l'orteil.**
- 7. Ne traitez jamais vous-même les cors ou ampoules. Consultez plutôt un podiatre ou une infirmière spécialisée en soins de pieds.**
- 8. Achetez des bas confortables et bien ajustés, tout en évitant les élastiques qui compriment la circulation. Changez-les tous les jours.**
- 9. Choisissez bien vos chaussures :**
– confortables dès l'achat, cuir souple ;
– avec espace suffisant pour les orteils.
Portez vos chaussures neuves, graduellement.
- 10. Prenez garde aux risques de brûlures** (pas de bouillotte, d'eau chaude, de radiateur, de coussin chauffant et d'exposition au soleil) **ou d'engelures** (bottes et bas appropriés par temps froid).

Que faire en cas de blessure mineure aux pieds?

- Nettoyez la plaie avec de l'eau tiède et un savon non parfumé.
- Rincez et épongez doucement.
- Recouvrez la plaie avec un pansement sec et un bandage si nécessaire. N'appliquez jamais de pansement adhésif directement sur la peau (ex. : « Band-Aid^{MC} »).
- Ne serrez pas le bandage.
- Évitez de marcher sur la blessure afin de favoriser sa guérison.
- N'appliquez pas d'onguent antibiotique sans prescription médicale.
- Lorsque vous êtes assis, élevez votre jambe sur un tabouret pour favoriser la circulation.

Si la plaie ne s'améliore pas ou s'il y a présence de signes d'infection tels que :

- rougeur,
- chaleur,
- douleur,
- enflure au pourtour de la plaie,
- écoulement,
- fièvre,

consultez rapidement un médecin.