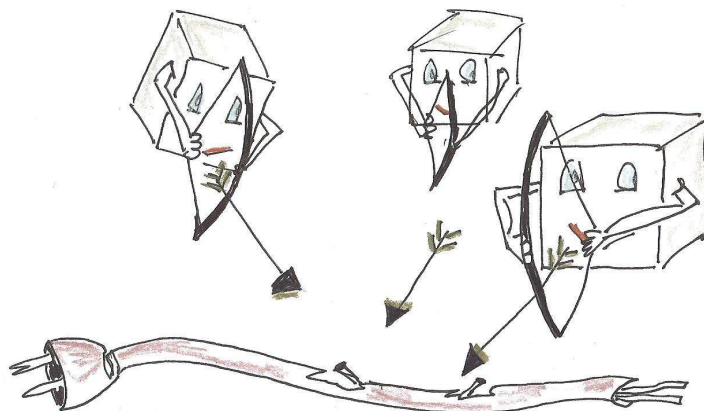


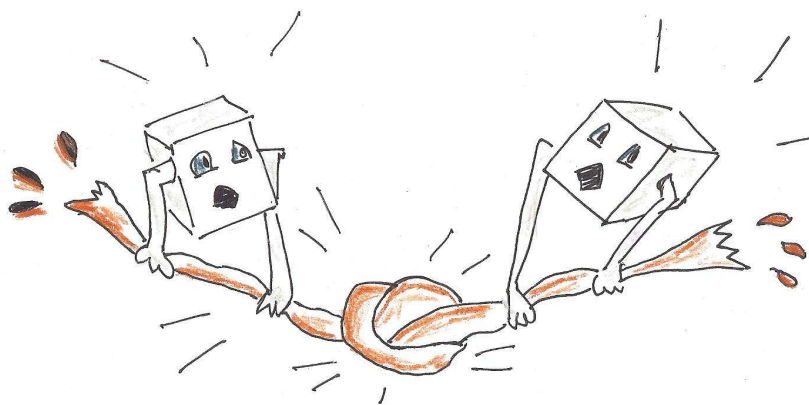
Prendre ses pieds en main

- Pourquoi les pieds des diabétiques doivent-ils être sous surveillance étroite ?

L'excès de sucre dans le sang occasionne des dégâts sur votre système neurologique et artériel.



- Le système d'alarme qui vous alerte par l'apparition d'une douleur se met à fonctionner de moins en moins. Vous sentez peu ou pas du tout chaussures trop petites, cailloux..... le risque d'apparition d'une plaie lui augmente



- Le système artériel est également touché par l'excès de sucre et l'arrivée de sang neuf et des facteurs de cicatrisation se fait plus difficilement. Les artères se rétrécissent et se rigidifient.

Vos pieds deviennent fragiles et sont en danger.....prenez d'emblée de bonnes habitudes quand la sensibilité est encore présente, il suffira de les confirmer si les complications les fragilisent.

Votre médecin, votre infirmière en diabétologie peuvent vous renseigner sur votre degré de sensibilité en effectuant un test avec un « diapason ». Gradué de 0 à 8 vous serez tranquillisé si le résultat est supérieur à 6, attentif si il est supérieur à 5, intransigeant sur les contrôles si il est inférieur à 5. Ils pourront également vous renseigner sur la qualité de votre circulation artérielle.

De 3 à 0

Vous avez perdu votre sensibilité, il reste les bons gestes à appliquer impérativement et la vigilance doit être quotidienne

De 5 à 3

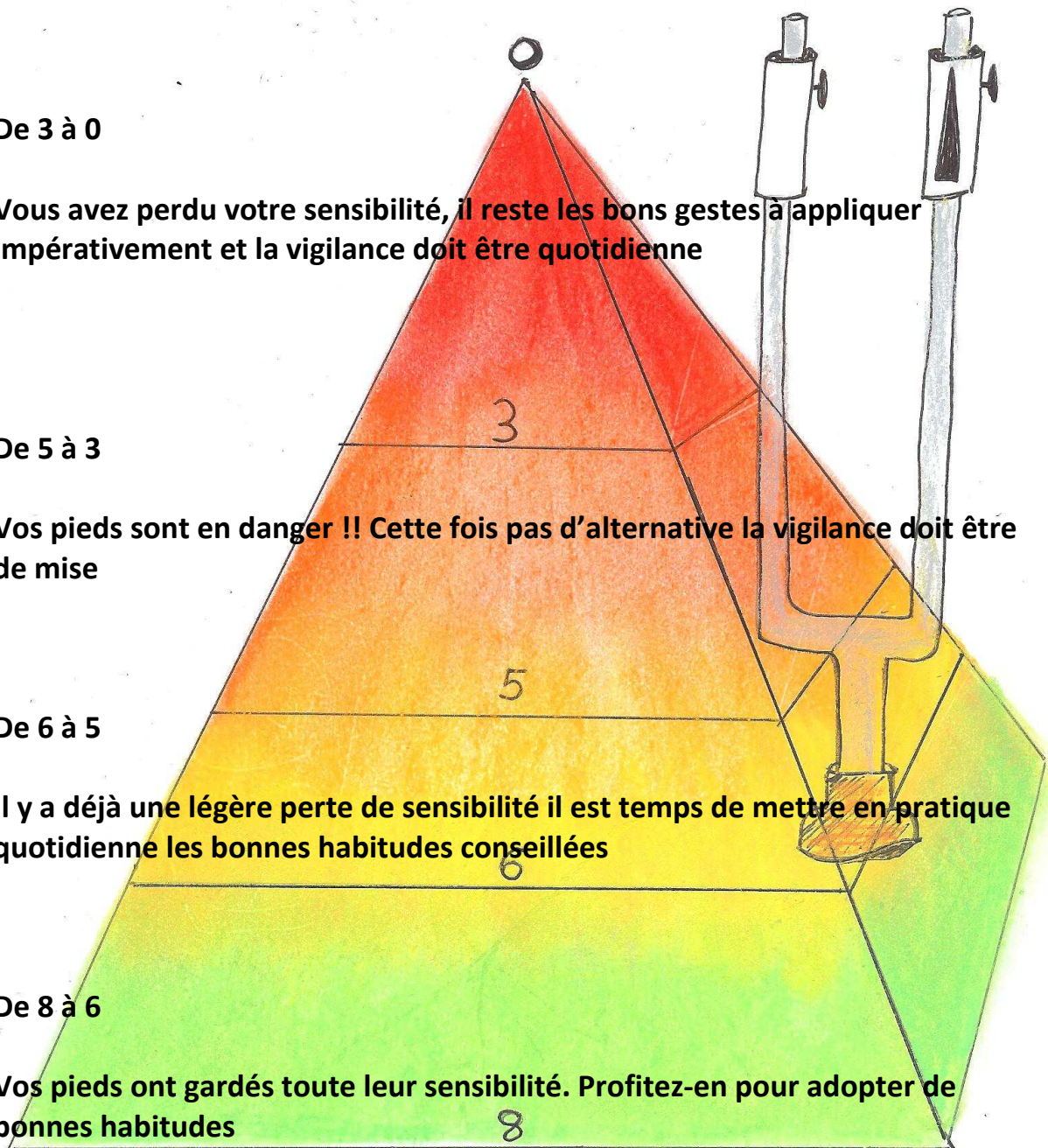
Vos pieds sont en danger !! Cette fois pas d'alternative la vigilance doit être de mise

De 6 à 5

Il y a déjà une légère perte de sensibilité il est temps de mettre en pratique quotidienne les bonnes habitudes conseillées

De 8 à 6

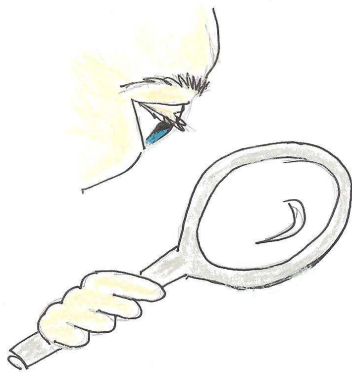
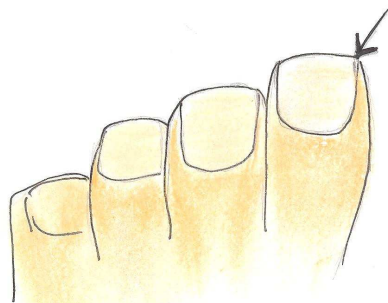
Vos pieds ont gardés toute leur sensibilité. Profitez-en pour adopter de bonnes habitudes



- **Pieds en danger, habitudes à confirmer et conseils à suivre**

Vos pieds sont fragilisés par la neuropathie et /ou l'artériopathie, il faut désormais être vigilant et intransigeants sur les contrôles et actes quotidiens

- **Limer** les ongles en forme carré (coupe-ongle interdit) si un ongle est incarné faire appel à un professionnel



- **Observer ses pieds** quotidiennement ou les faire observer par quelqu'un, couleur, rougeurs, hématomes, crevasses, blessures, cors.... Et faire des choix de soins correspondant au problème détecté

- **Traiter** les mycoses en collaboration avec votre médecin traitant



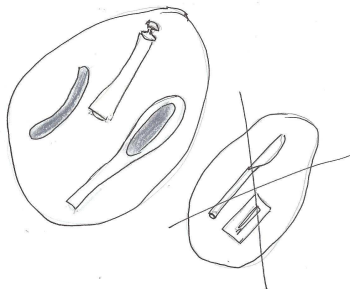
- **Laver** : bain de pieds à 37° et 5 mn maximum, savon au PH neutre



- **Sécher** en douceur surtout entre les orteils, l'humidité étant favorable aux mycoses



- **Crémer** avec une pommade adapté à votre peau (mais pas entre les orteils cette fois)

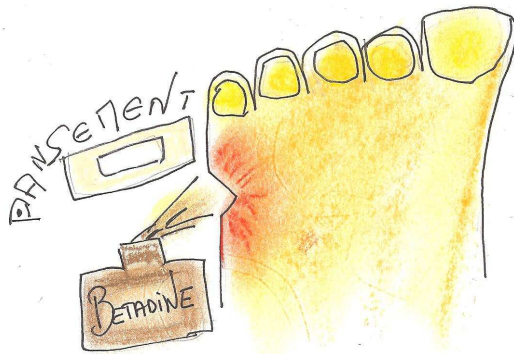
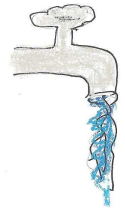


- **Éliminer** les cors et durillons soit à l'aide d'une pierre ponce correctement utilisée, soit chez une pédicure podologue ou une infirmière en diabétologie. Ne jamais utiliser de produits coricides



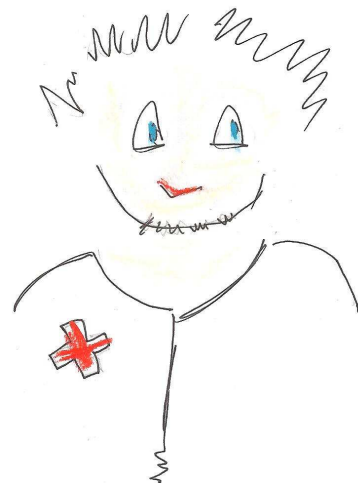
- **Vos chaussures** doivent être adaptées, seul un professionnel de la chaussure peut vous guider (bottier orthopédiste) et n'oubliez pas d'inspecter l'intérieur de vos chaussures
- **Sandales obligatoires**, vous ne devez plus marcher pieds nus

- **Rincer** vos pieds après la piscine et la plage et éliminer ainsi chlore, iode et sable. Crémér vos pieds de façon systématique après

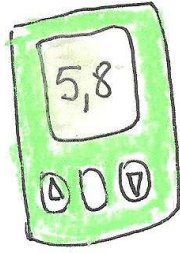


- **Une blessure** peut difficilement guérir si vos artères ne sont plus en bon état. Toujours désinfecter et protéger par un pansement. **Consulter** votre médecin traitant même pour une plaie qui vous semble bénigne

- **Montrer** vos pieds aux professionnels qui vous accompagnent dans la gestion de votre diabète... même s'il ne vous le demande pas !!!

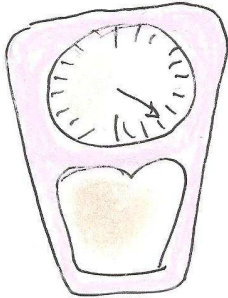


Prévention générale



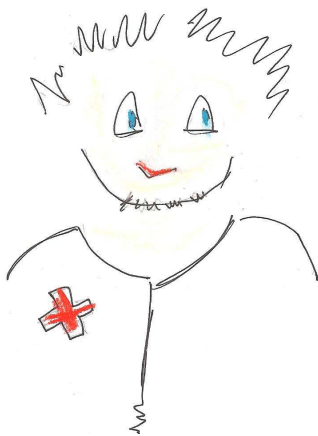
- N'oubliez pas que le contrôle et la stabilisation des glycémies, de la tension artérielle et du cholestérol est un atout important.

- Stopper le tabac



- Perdre du poids si cela s'avère nécessaire

- Conserver une activité physique régulière et adaptée



- Consulter régulièrement son médecin et les autres professionnels du diabète qui vous accompagnent dans la gestion de votre diabète.