

## PREVENIR LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

**PIED**

## Surveillance et mesures préventives



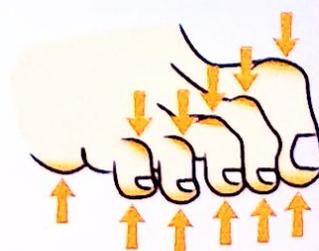
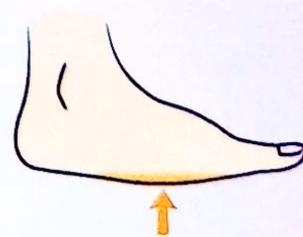
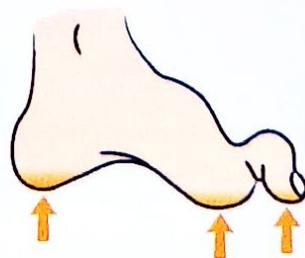
*Vous venez de consulter votre médecin dans le cadre de la prise en charge de votre diabète. Cette maladie peut s'accompagner de complications du pied pouvant être sévères et qu'il convient de prévenir. Il est donc très important que vous preniez une part active dans la surveillance et le soin de vos pieds. Cette fiche-conseils est conçue pour vous y aider.*



### 1 Savoir observer : examiner tous les jours vos pieds

Les zones particulièrement à risque de complications sont indiquées sur les schémas ci-dessous. Elles sont globalement situées aux **points de pression** sur la plante du pied et sur les **zones de frottement** des orteils. Si un handicap physique vous empêche de bien observer vos pieds, demandez à une tierce personne de le faire à votre place. A la moindre blessure, consultez immédiatement votre médecin.

#### Zones à risque de complications

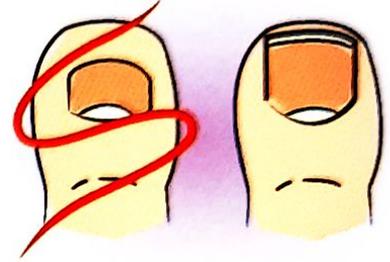




## Savoir réagir

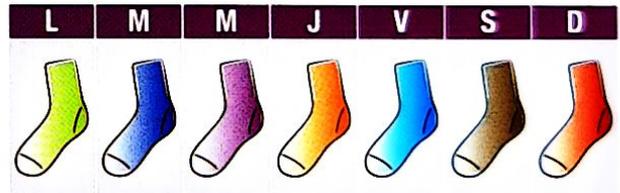
### Soins du pied

- Laver régulièrement les pieds, puis les sécher soigneusement, particulièrement entre les orteils
- Utiliser de l'eau à une température  $< 37^{\circ}\text{C}$  (tiède)
- Ne pas utiliser localement de produits spéciaux contre les cors ou les callosités
- Utiliser des huiles lubrifiantes ou des crèmes pour peau sèche, mais jamais entre les orteils
- Couper les ongles horizontalement, pas trop courts



### Chaussettes et chaussures

- Inspecter et palper quotidiennement l'intérieur des chaussures à la recherche d'un élément tranchant ou d'un corps étranger blessant
- Changer de chaussettes tous les jours
- Ne jamais marcher pieds nus, toujours mettre des chaussures, éviter de porter des chaussures trop étroites, avec des bords rugueux ou des coutures apparentes
- Choisir préférentiellement des chaussettes avec des coutures extérieures ou, mieux, sans coutures



**En cas de coupure, d'égratignure ou de gonflement localisé consultez rapidement votre médecin**

*Afin d'optimiser la prise en charge de votre diabète, et notamment de prévenir de possibles complications au niveau de vos pieds, votre médecin traitant vous remet cette fiche-conseils. N'hésitez pas, le cas échéant, à lui demander une ou plusieurs des autres fiches-conseils suivantes : diabète et troubles de la sexualité, diabète et complications dentaires, diabète et atteintes spécifiques des mains.*