

# Soins des pieds pour les personnes diabétiques

En comprenant mieux pourquoi et comment, vous pourrez vraiment réussir votre traitement.



Les personnes diabétiques doivent prendre particulièrement soin de leurs pieds. Le diabète peut provoquer de nombreux problèmes de pied différents. Il est possible que des problèmes ordinaires s'aggravent et provoquent de sérieuses complications.

Le diabète peut provoquer des lésions nerveuses qui éliminent la sensation dans les pieds. De nombreux problèmes de pied surviennent en cas de lésions nerveuses, également appelées neuropathie. Vous pourriez vous blesser au pied sans vous en rendre compte. Les lésions nerveuses peuvent provoquer des picotements, une douleur ou une faiblesse dans le pied. Le diabète peut également réduire le flux sanguin vers les pieds, rendant plus difficile la guérison d'une lésion ou la résistance à une infection. Les changements de la forme de vos pieds ou de vos orteils peuvent également causer des problèmes.

Votre médecin doit vous faire passer un examen complet des pieds au moins une fois par an. Faites examiner vos pieds à chaque visite si vous avez des problèmes avec ceux-ci, comme une perte de sensation, des changements dans la forme de vos pieds ou des ulcères du pied. Cette page présente d'autres choses que vous pouvez faire vous-même tous les jours pour garder vos pieds en bonne santé.

## Lavez-vous les pieds à l'eau

chaude tous les jours. Testez l'eau avec votre coude pour vous assurer qu'elle n'est pas trop chaude. Ne laissez pas tremper vos pieds, car cela peut assécher votre peau.



## Gardez la peau

douce avec un lait hydratant, mais ne l'appliquez pas entre les orteils. L'humidité supplémentaire peut entraîner une infection.



## Séchez bien

vos pieds, en particulier entre les orteils.



## Inspectez vos pieds tous les

jours pour détecter des coupures, plaies, cloques, rougeurs, callosités ou d'autres problèmes. Si

vous ne voyez pas bien, utilisez un miroir ou demandez à quelqu'un d'autre de vérifier vos pieds. Signalez immédiatement tout changement dans vos pieds à votre équipe de soins du diabète.



# Soins des pieds pour les personnes diabétiques

**Demandez à votre équipe de soins du diabète ou à votre podologue (spécialiste du pied)** comment vous devez prendre soin de vos ongles d'orteils. Si vous souhaitez faire une pédicure, discutez avec votre équipe soignante pour savoir si cela est sans danger pour vous.



**Pour éviter de vous blesser les pieds, ne marchez jamais pieds nus** à l'intérieur ou à l'extérieur.



**Pour éviter les ampoules, portez toujours des chaussettes propres, douces et résistantes à l'humidité** de la bonne taille. Ne portez pas de chaussettes ou de bas à hauteur de genou trop serrés sous le genou.



**Avant de mettre vos chaussures,** vérifiez l'intérieur pour détecter tout bord tranchant, toute fissure, tout caillou, tout clou ou tout ce qui pourrait vous faire mal aux pieds. Informez immédiatement votre équipe de soins du diabète si vous vous blessez le pied.



**Portez toujours des chaussures bien ajustées.** Portez-les petit à petit pour vous y habituer.



**Ne fumez pas.** Le tabagisme affecte les vaisseaux sanguins et peut réduire le flux sanguin vers les pieds. Une mauvaise circulation sanguine est une grande menace pour vos pieds, car ils peuvent être moins à même de combattre les infections et de guérir.



**N'oubliez pas de prendre soin de vos pieds et d'informer immédiatement votre équipe de soins du diabète en cas de signes de problèmes aux pieds. Suivez toujours les instructions de votre médecin lorsque vous prenez soin de vos pieds.**

Consultez [www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com) pour obtenir des ressources supplémentaires et des informations utiles ! Pointez l'appareil photo de votre smartphone sur le code QR pour accéder rapidement au site Web sur votre téléphone.



**Scannez-moi !**

Novo Nordisk Inc. autorise la reproduction de ce document à des fins pédagogiques à but non lucratif uniquement, à condition que le document soit conservé dans son format original et que l'avis de droit d'auteur soit affiché. Novo Nordisk Inc. se réserve le droit d'annuler cette autorisation à tout moment.

NovoCare® est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk est une marque déposée de Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Imprimé aux États-Unis US22DI00381 Novembre 2022

[www.NovoCare.com](http://www.NovoCare.com)

