

Toute plaie du pied chez une personne diabétique peut être grave.

Ce risque est essentiellement lié à la **neuropathie**, qui se traduit par une **perte progressive de la sensibilité**, c'est à dire de la **perception de la douleur et de la chaleur**.

Un bon équilibre glycémique au long cours protège de la neuropathie ou évite qu'elle ne s'aggrave.

## Comment doit-on prendre soin de ses pieds quotidiennement ?

### La toilette

- Lavez-vous les pieds chaque jour, vérifiez la température de l'eau avec la main au préalable, ne prenez pas de bains de pieds. Séchez soigneusement les espaces entre les orteils.
- **Examinez régulièrement vos pieds** (y compris dessous avec une glace) : recherchez les mycoses (champignons entre les orteils), une plaie indolore, une rougeur.
- **Repérez** les cors, les durillons, les crevasses, la « corne », les ongles incarnés : ils nécessitent des soins spéciaux par un podologue.
- La **coupe des ongles** : au carré ou limés, régulièrement avec une lime en carton.
- **Examinez régulièrement vos chaussures** : à l'intérieur et à l'extérieur ! ATTENTION aux corps étrangers cachés au fond de la chaussure !

### Quelques conseils pratiques :

- **Toute plaie, même minime est une URGENCE** et impose de consulter votre médecin très rapidement.
- Si votre peau est sèche : massez vos pieds avec une crème hydratante chaque jour en évitant les espaces entre les orteils.
- Achetez vos chaussures en fin d'après midi, choisissez les fermées, en cuir avec des lacets ou des scratchs, sans talon haut, et sans couture intérieure.
- Changez de chaussettes chaque jour : préférez des chaussettes en fibres naturelles, coton, laine ou fil, sans couture agressive, attention aux élastiques faisant garrot.
- Une consultation auprès d'un podologue est utile : il vous conseillera sur les soins à prodiguer à vos pieds. En cas d'anomalie, il réalisera soins et/ou appareillage.
- Les **consultations chez le podologue sont remboursées** par la sécurité sociale **pour certains patients** :
  - A haut risque de lésion = **grade 2** ☛ 4 consultations remboursées par an,
  - Ou si antécédent de plaie chronique = **grade 3** ☛ 6 consultations remboursées par an.
- Le tabac aussi est mauvais pour les artères de vos pieds.
- Respectez votre calendrier de vaccination antitétanique.

**Un pied examiné est un pied protégé !!!**

**N'hésitez pas à demander à votre médecin d'examiner vos pieds à chaque consultation.  
Découverte d'une plaie ? Voyez le médecin LE JOUR MEME.**

### Ce qui est dangereux :

#### **Marcher pieds nus.**

Les sources de **chaleur** (feu de cheminée, bouillotte, bain de pieds) ou le **grand froid** (engelures).

Les **coricides**, et pansements pour ampoules.

Les **ciseaux, pinces à ongles, limes et râpes en acier.**