



### Agissez pour réduire le risque de développer des problèmes aux pieds!

La meilleure façon de réduire le risque est de maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles.

À cela s'ajoute ce qui suit :

- Maintenir votre pression sanguine dans les valeurs cibles ;
- Cesser de fumer ou de vapoter, s'il y a lieu ;
- Faire examiner vos pieds une fois par année par un professionnel ou une professionnelle en soins des pieds ;
- Prendre soin de vos pieds.

### Quand consulter ?

Consultez un ou une médecin rapidement en présence de :

- Signes d'infection, c'est-à-dire rougeur, douleur, chaleur au toucher, enflure, écoulement avec une odeur particulière, fièvre ;
- Coloration anormale ou aucune sensibilité aux jambes ou aux pieds.

## Ressources

Association des infirmières et infirmiers  
auxiliaires en soins podologiques  
du Québec  
aiispq.org

Association des infirmières et infirmiers  
en soins podologiques du Québec  
aiispq.org

Ordre des podiatres du Québec  
ordredespodiatres.qc.ca

### Des questions sur le diabète ?

Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète  
**Universi D**  
universi-d.com

Diabète  Québec  
diabete.qc.ca

Diabète  Québec

## Le soin des pieds et le diabète

### Le soin des pieds : essentiel pour les personnes vivant avec le diabète !

Les personnes vivant avec le diabète doivent porter une attention particulière à leurs pieds. Le fait d'avoir une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, souvent élevée peut :

- Endommager les nerfs des jambes et des pieds ;
- Nuire à la circulation du sang ;
- Retarder la cicatrisation ;
- Affaiblir le système immunitaire.

Dans ces conditions, une blessure aux pieds pourrait passer inaperçue et s'infecter. Une blessure infectée qui n'est pas bien traitée ou qui est négligée peut mener à la gangrène et à l'amputation.



# Prenez soin de vos pieds

## Tous les jours

Lavez vos pieds à l'eau tiède avec un savon doux non parfumé.

- Si vous prenez un bain, vérifiez la température de l'eau avec votre coude plutôt qu'avec votre pied afin d'éviter les brûlures.
- Tentez de limiter la durée de la douche ou du bain à 15 minutes afin d'éviter d'attendrir la peau des pieds.
- En sortant de la douche ou du bain, asséchez bien la peau, particulièrement sous et entre les orteils. Un excès d'humidité peut favoriser les infections.

Si la peau de vos pieds est sèche, appliquez une lotion hydratante non parfumée en couche très mince sur toute la surface du pied, sauf entre les orteils.

Examinez attentivement vos pieds, même entre les orteils, sous un bon éclairage afin de détecter toute blessure. Utilisez un miroir au besoin pour voir sous les pieds ou demandez l'aide d'un proche.

## De façon régulière, après la douche ou le bain

Limez vos ongles avec une lime d'émeri.

- Limez toujours dans le même sens en évitant les mouvements de va-et-vient.
- Évitez les coupe-ongles ou tout objet tranchant ou métallique.
- Assurez-vous que les ongles ne soient pas plus courts que le bout des orteils afin d'éviter la formation d'ongles incarnés.

Frottez doucement les callosités avec une pierre ponce humidifiée.

- Frottez toujours dans le même sens en évitant les mouvements de va-et-vient.
- N'essayez pas d'enlever toutes les callosités en une seule fois.

Ne tentez pas d'enlever vous-même un cor et n'utilisez pas de produits et accessoires en vente libre pour régler ce problème.

En cas de problème de mobilité ou de vision, de lésions, de callosités importantes, de cors ou d'ongles incarnés, faites appel à un professionnel ou une professionnelle en soins des pieds.

## Les bas et les chaussures

### Le choix des bas

- Privilégiez les bas qui gardent les pieds au sec, faits d'un mélange de coton et de fibres synthétiques.
- Privilégiez les bas de couleur pâle afin de détecter plus facilement tout écoulement causé par une plaie ou une coupure.
- Choisissez des bas sans coutures et qui ne serrent pas le pied et la cheville afin de ne pas comprimer la circulation du sang.

### Le choix des chaussures

- Achetez vos chaussures en fin de journée. C'est le moment où les pieds sont les plus enflés.
- Privilégiez les chaussures souples, confortables dès l'achat et qui tiennent bien le pied.
- Évitez les talons de plus de 5 cm (2 po).

Examinez l'intérieur de vos chaussures avant de les enfiler afin de déceler la présence d'objet ou de faux pli de la doublure, ce qui pourrait occasionner une blessure.

Portez des sandales dans les lieux publics tels que les piscines, les plages et les douches publiques.

Évitez de marcher pieds nus, même à la maison.

## Quoi faire en cas de situations problématiques ?

### Les pieds froids

- Portez des bas si vous avez froid aux pieds la nuit.
- Faites bouger vos orteils et vos chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour pour améliorer la circulation du sang.
- Ne mettez jamais de bouillotte d'eau chaude ou de coussin chauffant sur vos pieds. Vous pourriez vous brûler sans vous en rendre compte à cause de la sensibilité diminuée.

### Une blessure mineure aux pieds

- Nettoyez la blessure à l'eau tiède avec un savon doux non parfumé.
- Rincez et épongez doucement.
- Recouvrez la blessure d'un pansement sec en prenant soin de ne pas serrer le pied.
- N'appliquez pas d'onguent antibiotique sans prescription médicale.
- Lorsque vous êtes assis, élevez votre jambe sur un tabouret afin de favoriser la circulation du sang.
- Évitez de marcher sur la blessure.
- Vérifiez la blessure chaque jour afin de détecter la présence de signes d'infection.

