

## QUEL RAPPORT Y A-T-IL ENTRE LE DIABÈTE ET VOS PIEDS ?



### CHERS PATIENTS,

Le diabète peut endommager les vaisseaux sanguins et les nerfs. Bien souvent, les pieds sont touchés. Votre médecin parle dans ce cas-là de pied diabétique ou de complications du pied. Mais, les complications du pied peuvent être évitées si vous respectez quelques règles.

### ► FACTEURS DE RISQUE POUR VOS PIEDS

De nombreux facteurs peuvent favoriser les complications du pied. Si par exemple :

- Vous souffrez d'une maladie inflammatoire des articulations
- Vous avez des difficultés de mouvement au niveau des articulations
- Vous avez des problèmes de vue
- Vous marchez souvent pieds nus dehors
- Vous portez des chaussures inappropriées
- Vous négligez les soins des pieds
- Si vous avez des callosités, des ongles incarnés, des cors ou des verrues dont le traitement peut causer des blessures
- Si vous prenez des médicaments qui affaiblissent votre système immunitaire
- Si vous avez une mauvaise hygiène de vie (tabagisme, consommation excessive d'alcool ou sédentarité).

### ► EXAMENS NÉCESSAIRES

Si vous n'avez pas de douleurs particulières, vous devez consulter votre médecin au moins une fois par an. Parfois, cet examen doit avoir lieu plus souvent. Votre médecin examine vos pieds, vos bas ou vos chaussettes et vos chaussures.

### ► LE TRAITEMENT

- Afin de réduire la pression, il est possible en cas de signes manifestes de porter des chaussures orthopédiques ; un dispositif d'aide à la marche peut aussi être nécessaire.
- L'important est de bien désinfecter les plaies. Pour ce faire, il convient par exemple de nettoyer la surface de la plaie et de changer régulièrement le pansement. Vous devez toujours consulter votre médecin en cas de blessure au pied.
- En cas d'infection, il peut être nécessaire de suivre un traitement antibiotique pendant un certain temps. Cela dépend de la gravité de l'infection.
- Plusieurs maladies jouent un rôle dans le pied diabétique. C'est pourquoi il est important de traiter non seulement vos pieds et votre diabète, mais aussi la maladie qui a contribué au problème. Citons par exemple la polyneuropathie, une forme d'atteinte du système nerveux, ou encore l'occlusion artérielle périphérique, une forme de trouble de la circulation du sang.

## ► Le diabète et les pieds

### ► QUE POUVEZ-VOUS FAIRE PAR VOUS-MÊME ?

- Observez l'état de vos pieds au quotidien et faites attention aux ampoules, rougeurs, crevasses et points de pression.
- Optez pour des chaussures larges, hautes mais avec un talon plat, des semelles rigides et un dessus souple.
- Lorsque vous achetez des chaussures, veillez à ce que rien ne vous gêne ou ne crée une pression importante.
- Privilégiez des bas / chaussettes sans coutures et comprenant un pourcentage élevé de coton et changez-les tous les jours.
- Nettoyez vos pieds tous les jours à l'eau tiède (de 37°C à 38°C) pendant trois à cinq minutes.

- Plus vos pieds sont secs, plus vous devez mettre de la crème hydratante souvent.
- Pour vous enduire les pieds de crème, utilisez une émulsion ou une mousse contenant du carbamide.
- L'utilisation d'huile pour bébé, de crème à base de zinc, de pommade grasse ou de talc est à éviter.
- Ne coupez pas vos ongles avec des ciseaux à ongles trop aiguisés, limez-les droit.
- Supprimez la corne et les callosités avec une pierre ponce, pas une râpe. Une pédicure chez le podologue à intervalles réguliers est encore plus bénéfique.

Vous pouvez participer à un programme de prise en charge du diabète (programme de gestion thérapeutique du diabète). L'objectif est de coordonner la prise en charge par votre médecin généraliste et le spécialiste. Parlez à votre médecin de cette possibilité.

### ► POUR PLUS D'INFORMATIONS

Ces informations aux patients reposent sur les connaissances scientifiques actuelles et récapitulent les points les plus importants du guide destiné aux patients intitulé « Complications du pied liées au diabète ».

#### Autres liens pertinents

Guide destiné aux patients « Complications du pied liées au diabète » :  
[www.versorgungsleitlinien.de/patienten](http://www.versorgungsleitlinien.de/patienten)

Organisations d'entraide ou partenaires de coopération participant au guide :  
[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe)  
[www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

#### Entraide

Pour trouver une organisation d'entraide dans votre région, informez-vous auprès de NAKOS (agence nationale d'information et de contact pour le soutien des groupes d'entraide) :  
[www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tél.: 030 3101 8960

#### Guides pour les patients

Les guides destinés aux patients traduisent dans un langage compréhensible par tout un chacun les recommandations de traitement issues des directives des professionnels de santé. Ils fournissent des informations de fond sur les causes, les méthodes d'examen et de traitement d'une maladie. Les autorités responsables du programme de développement des guides médicaux (« guides nationaux de prise en charge ») et des versions correspondantes pour les patients sont l'ordre fédéral des médecins (BÄK), l'association fédérale des médecins conventionnés (KBV) et l'association des sociétés scientifiques et médicales (AWMF).

Responsable du contenu :  
Service central pour la garantie de la qualité médicale (ÄZQ)  
Institut commun de BÄK et de KBV  
Téléphone : 030 4005-2500 • Fax : 030 4005-2555  
Courriel/Ansprechpartner : [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)  
[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)  
[www.aeqz.de](http://www.aeqz.de)



Remis gracieusement par