

## Pied diabétique

À long terme et s'il est mal équilibré, le diabète peut entraîner des lésions dans les vaisseaux sanguins (artérite) et les nerfs (neuropathie) des pieds et des jambes. On sent moins bien le chaud, le froid et surtout la douleur, on peut alors se blesser sans s'en apercevoir.

Une lésion négligée peut malheureusement avoir des conséquences graves comme une amputation. Le diabète constitue la deuxième cause d'amputation. Plusieurs études ont montré qu'être informé réduit significativement le risque de plaie et d'amputation.

### Prévention

Pour éviter d'en arriver à ce stade d'artérite et de neuropathie, il est nécessaire d'adopter une bonne hygiène de vie :

- Respecter les objectifs glycémiques fixés par le diabétologue
- Ne pas fumer (le tabac est toxique pour les vaisseaux)
- Contrôler la tension artérielle et le taux de cholestérol
- Laver les pieds tous les jours en séchant bien entre les orteils et appliquer de la crème hydratante en insistant sur les zones cornées, évitant les espaces interdigitaux.
- Choisir des chaussures adaptées, souples et suffisamment larges, achetez-les en fin de journée.
- Ne pas utiliser d'objets blessants : ciseaux pointus, râpe en fer, utiliser plutôt des pierres ponce synthétiques...
- Consulter un podologue connaissant le diabète.

### En cas de blessure du pied :

- Laver à l'eau claire et au savon de Marseille ; appliquer un désinfectant incolore.
- Consulter un médecin.
- Demander toujours conseils au personnel soignant en Diabétologie. Il est important pour vous de savoir si vous avez ou non une artérite ou une neuropathie, ce qui orientera les soins à apporter à vos pieds et le choix des chaussures.

### Protection

Si vos pieds ont perdu leur sensibilité, ils sont plus exposés aux blessures puisque vous sentirez moins ou pas la douleur, il faut donc les protéger. Ne jamais marcher pieds nus, Porter des chaussures adaptées, que vous aurez inspectées avant d'enfiler (pas de cailloux, de coutures blessantes, de trous dans la semelle...). Si possible, ayez 2 à 3 paires de chaussures que vous porterez en alternance. La corne ou kératose sont dangereuses : elles peuvent blesser la peau sous-jacente et cacher une lésion qui se développe en dessous. Il faut donc la faire enlever par un podologue, puis hydrater avec une crème les zones cornées afin de diminuer sa dureté et éviter qu'elle ne se reforme. Un ponçage régulier et prudent avec une pierre ponce douce peut-être indiqué.

Les ongles doivent être bien coupés, pas trop court, pas trop long. Surtout éviter qu'ils ne blessent les autres orteils.

La mycose interdigitale (champignons entre les orteils) doit être dépistée et soignée pour éviter l'inflammation puis les fissures, porte ouverte aux microbes.

La chaleur non ressentie augmente le risque de brûlure : évitez les bains chauds, n'utilisez pas de bouillotte, de couverture chauffante, de radiateurs soufflants sur vos pieds...

### **Examen des pieds**

Prenez l'habitude d'examiner vos pieds tous les jours : le dos, la plante et entre les orteils. Si vous n'avez pas assez de souplesse articulaire pour le faire, utilisez un miroir ou encore demandez à votre entourage de vous aider, surtout si vous avez en plus des problèmes de vue. Au moindre doute sur une lésion même petite, appelez votre médecin ou l'équipe de diabétologie. Les soins quotidiens peuvent éviter des mois de soins à l'hôpital, et des amputations.