

Prendre soin de ses pieds en cas de diabète - Fiche conseil

Dans le cadre de votre diabète, une surveillance de vos pieds est primordiale afin d'éviter les plaies.

Évitez les situations qui mettent vos pieds en danger

- **À l'intérieur et à l'extérieur**, ne marchez pas pieds nus, en chaussettes sans chaussures ou avec des pantoufles à semelles fines.
- Ne coupez pas vos ongles, mais limez-les plutôt. Limez les ongles droits.
- N'enlevez pas vos cors ou les callosités avec des instruments tranchants, mais poncez-les plutôt.
- N'utilisez pas de substances corrosives (ou produits chimiques) telles que des coricides.
- N'utilisez pas de bouillotte ou de coussin électrique pour vous réchauffer les pieds.

Favorisez les méthodes qui protègent vos pieds

- Inspectez vos pieds chaque jour, à l'aide d'un miroir si nécessaire. Observez toute la surface des pieds, y compris entre les orteils.
- Vérifiez l'absence de corps étranger dans vos chaussures en y passant la main ou en les secouant avant de les enfiler.
- Lavez-vous les pieds chaque jour à l'eau tempérée (ni trop chaude ni trop froide) et séchez-les soigneusement, particulièrement entre les orteils.
- Hydratez vos pieds quotidiennement en cas de sécheresse de la peau (par exemple avec de la crème hydratante), sauf entre les orteils.
- Ayez régulièrement recours à des soins de pédicurie auprès d'un professionnel ayant l'habitude de suivre les patients diabétiques (ces soins peuvent être pris en charge par l'assurance maladie : parlez-en avec votre médecin).
- Portez des chaussures adaptées, en cuir, larges, avec des semelles souples, sans brides ou lanières, sans coutures intérieures, et fermées. Le fait que la chaussure soit confortable n'est pas une garantie de qualité.
- Changez de paire de chaussures dans la journée. Ne portez pas de nouvelles chaussures durant plus d'une heure les premiers jours et inspectez les éventuels points de frottement.
- Portez des chaussettes en coton, en laine ou en soie, si possible, et changez-en tous les jours.
- Portez des chaussettes/bas sans couture (ou avec les coutures à l'intérieur).
- Ne portez jamais de chaussettes hautes ou serrantes.
- Évitez les élastiques qui serrent le mollet.

Consultez sans délai votre médecin si vous constatez une modification de l'aspect de vos pieds ou l'apparition d'une plaie.

Pour en savoir plus sur l'impact du diabète sur les pieds, **scannez le QR code**.



Diabète et complications au niveau des pieds

Ameli
Site