

Pieds heureux



Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office



Important:

Ce guide a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.

Comment parvenir à avoir des pieds heureux

Beaucoup de personnes atteintes de diabète ont des problèmes avec leurs pieds.

Les niveaux élevés de sucre dans le sang peuvent entraîner une mauvaise circulation et des dommages aux nerfs (également appelé neuropathie).

Afin de prévenir les problèmes graves aux pieds et avoir des pieds heureux, vous pouvez suivre ces règles de base.





Bon pour vos pieds

Tous les jours, vérifiez si vous avez des coupures, des ecchymoses, des ampoules ou des plaies aux pieds.



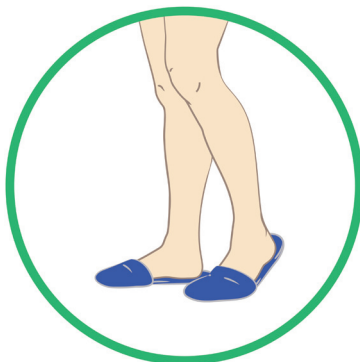
Utilisez un miroir pour voir également sous vos pieds.



Coupez vos ongles tout droit. Demandez à quelqu'un ou à un podiatre de couper vos ongles si votre vue est affaiblie.



Portez toujours des pantoufles à la maison et des souliers ajustés par un professionnel.





Bon pour vos pieds



Lavez et séchez vos pieds tous les jours, surtout entre les orteils.



Appliquez une bonne lotion pour la peau sur vos talons et vos orteils, essuyez tout surplus de lotion.



Changez vos bas tous les jours.

Mauvais pour vos pieds

Ne pas marcher les pieds nus.
Ne pas porter des souliers
sans bas.



Ne pas porter des bas au genou
serrés, des bas avec des trous
ou des bas trop serrés ou trop
grands.



Ne pas porter des chaussures
trop serrées ...



... ou trop grandes.



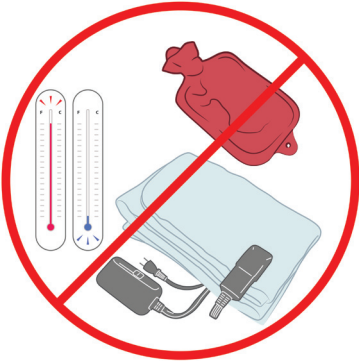
Mauvais pour vos pieds



Ne pas porter des souliers avec des talons trop hauts.



Ne pas couper vos cors et vos durillons vous-même ou traiter vos ongles incarnés avec une lame de rasoir ou des ciseaux.



Ne pas utiliser de bouillottes, des couvertures chauffantes.



Ne pas tremper vos pieds plus de 10 minutes ou prendre des bains très chauds. Toujours vérifier la température de l'eau avec votre coude avant d'entrer dans la douche ou le bain.

Mauvais pour vos pieds

Ne pas s'asseoir pendant de longues périodes.



Ne pas fumer.
Fumer augmente grandement les risques de développer une mauvaise circulation et des ulcères aux pieds. Vous perdez la sensation dans vos pieds et vous pourriez ne pas ressentir la douleur.



Important:

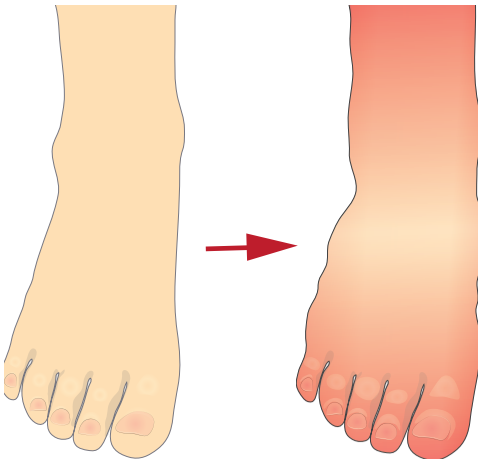
**En suivant ces conseils,
vous aurez des pieds heureux.**

Appelez votre médecin ou votre éducateur en diabète:

- si vous remarquez quoi que ce soit d'inusité, telle une blessure qui ne guérit pas.
- si une partie de votre pied devient noire ou bleue.



- si vous remarquez une rougeur ou une enflure, ce pourrait être le signe d'une infection.



Cette brochure a été créée par:

Eva Prandekas, Infirmière
Carmela D'Avella, BSc.inf, EAD
Maria D'Errico, BSc.inf, EAD
Gord Collins
Shazia Malik, D.P.M.

Remerciements :

Barbara Greig
Marian Lowry
Danielle Houle
Imran Gibbons

La réalisation de cette brochure ainsi que les services podiatriques offerts aux patients diabétiques de CUSM existent grâce à la générosité du Majdell Memorial Fund, Sanofi et Le Gala Lumières D'Espoir du CUSM, Division d'endocrinologie et métabolisme pour adultes.

Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce guide, pour la rédaction, la conception et la mise en page ainsi que pour la création de toutes les illustrations.

© Droit d'auteur le 6 juillet 2017, March 2013, Centre universitaire de santé McGill (CUSM). 2ième édition. Toute reproduction, en totalité ou en partie, est interdite sans autorisation expresse et écrite de patienteducation@muhc.mcgill.ca.

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

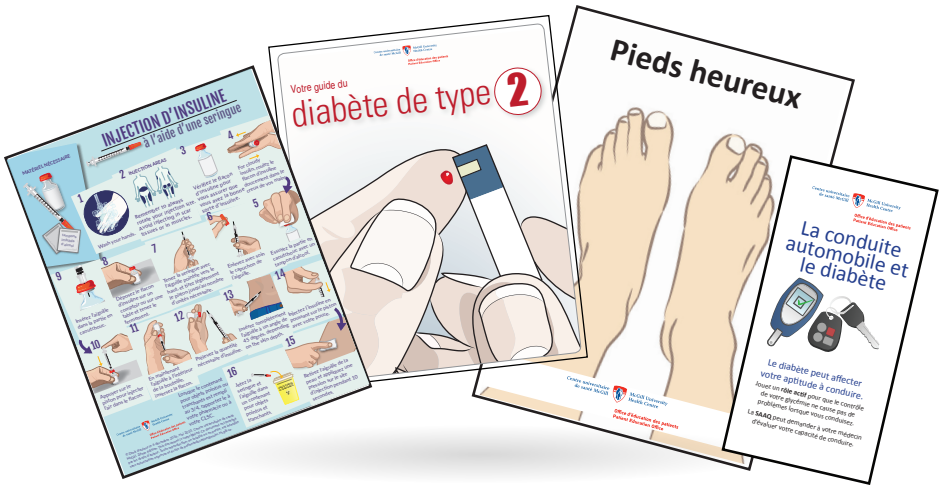
**Office d'éducation des patients
Patient Education Office**



Ce matériel est aussi disponible sur le site de
l'Office d'éducation des patients du CUSM :
www.educationdespatientscusm.ca

Vous avez besoin de plus d'informations sur le

DIABÈTE ?



Visitez notre Collection de ressources
Recherche: **Diabète (adultes)**
educationdespatientscuscsm.ca

Centre universitaire
de santé McGill



McGill University
Health Centre

Office d'éducation des patients
Patient Education Office

