



la fiche conseil

le pied diabétique



Dans notre pays, 3 à 7% des personnes diabétiques souffrent d'une infection au pied. Conseils pour la prévenir et la soigner.

Comment le corps réagit

Le terme de «pied diabétique» regroupe l'ensemble des affections du pied en lien avec le diabète. En effet, les personnes qui souffrent de cette maladie présentent des risques de lésions du pied. Parmi celles-ci, l'ulcère est la plus sérieuse. Faute de traitement, cette plaie peut ne pas cicatriser durant des semaines voire des mois et conduire à de graves complications.

Bon à savoir, trois mécanismes plus ou moins associés sont à l'origine des lésions. La neuropathie – une affection qui touche les nerfs moteurs et sensitifs des pieds et des mains –, réduit progressivement la sensibilité douloureuse, induit une mauvaise circulation sanguine et provoque un rétrécissement musculaire du pied ainsi qu'une sécheresse locale de la peau, responsable de crevasses et de fissures. L'artériopathie provoque quant à elle un rétrécissement des vaisseaux, responsable notamment d'une sensibilité accrue aux traumatismes ainsi que d'une cicatrisation défailante. La troisième est l'infection, qui aggrave les troubles.

En bref, sans suivi attentif, une plaie banale, négligée par le patient parce qu'elle ne fait pas mal, peut conduire à de graves complications telles que nécroses, ulcères, infections et même amputation. Il est important de souligner que la moitié des amputations pourraient être évitées grâce à des soins adaptés, apportés sans délai.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Au quotidien, lavez et séchez soigneusement vos pieds et doigts de pieds, appliquez une crème hydratante puis enfiler une paire de chaussettes propres.
- Préférez les chaussures en cuir, souples sur le dessus et aux semelles rigides.
- Pour supprimer la corne de vos pieds, n'utilisez aucun outil en métal (râpe, ciseaux pointus...) ni coricide chimique.
- Attention aux mycoses, voie d'entrée aux infections. Au cas où, utilisez une poudre antimycosique pour chaussures.
- Les ongles: ne les coupez pas trop courts, à l'aide de ciseaux à bouts ronds. Pour les rendre moins épais ou les raccourcir, utilisez une lime en carton ou une meuleuse.
- Ne marchez pas pieds nus et vérifiez qu'aucun caillou ou autre corps étranger ne se loge dans vos chaussures.
- Prévenez les brûlures. Mesurez la température de l'eau de votre bain à l'aide d'un thermomètre avant d'y entrer et par ailleurs, assurez-vous de la température d'une bouillotte ou d'un cataplasme avant de les appliquer.

Le conseil plus

En cas de plaie, lavez-la à l'eau et au savon avant d'apposer un pansement spécifique. En effet, le choix de ce dernier va dépendre du type de blessure et l'on n'hésitera pas à demander conseil à son pharmacien pharmacieplus, spécialiste en matière de soins des plaies. En cas de doute sur l'origine de la lésion, montrez-la sans attendre à votre médecin. Et rappelez-vous que la majorité des plaies se soignent bien si elles sont traitées rapidement et correctement.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

