

# Le chemin vers des pieds en bonne santé

## Santé générale

- 1 Maîtrisez votre glycémie.
- 2 Si vous fumez, arrêtez.
- 3 Faites de l'exercice quotidiennement, selon les indications de votre professionnel de la santé.

## Prendre soin de vos pieds

- 1 Examinez vos pieds à la recherche de signes de rougeur ou d'ampoules. Cela indique que vos chaussures sont peut-être mal ajustées.
- 2 Lavez vos pieds quotidiennement. Prenez soin de bien les sécher, surtout entre les orteils. Appliquez une crème hydratante sur vos pieds, mais pas entre les orteils.
- 3 Ne faites pas tremper vos pieds.
- 4 Si vous n'êtes pas en mesure d'atteindre vos orteils ou que vous avez une perte de sensation au niveau des pieds, faites appel à un professionnel de la santé pour qu'il s'occupe de vos ongles d'orteils à votre place.

## Chaussures

- 1 Secouez vos chaussures avant de les enfiler.
- 2 Portez des chaussures en tout temps, autant à l'intérieur qu'à l'extérieur.
- 3 Achetez des chaussures fermées aux embouts, car elles protègent vos pieds contre les blessures.
- 4 Changez de chaussettes tous les jours.
- 5 Achetez vos chaussures en fin de journée, puisque les pieds ont tendance à enfler.
- 6 Faites ajuster vos chaussures par un professionnel.

**Je prendrai soin de mes pieds et j'apporterai les changements nécessaires pour aider à garder mes pieds en bonne santé.**

DATE

SIGNATURE

Cette section est perforée pour votre référence.

## Tirez profit de votre consultation avec votre professionnel de la santé en posant ces trois questions :

1. Quel est mon principal problème ?
2. Que dois-je faire ?
3. Pourquoi est-il important que je le fasse ?

National Patient Safety Foundation

Inscrivez-vous en ligne au [www.cawc.net/diabeteetpiedsente](http://www.cawc.net/diabeteetpiedsente) pour bénéficier d'un conseil **GRATUIT** tous les mois.

Consultez notre site pour lire des histoires personnelles à propos de soins des pieds pour personnes diabétiques, trouver un professionnel des soins des pieds, consulter la foire aux questions et bien plus !

Canadian Association of Wound Care



Association canadienne du soin des plaies

### Association canadienne du soin des plaies

642 King St., West Suite 200

Toronto, ON M5V 1M7

Tél. : 416 485-2292 Numéro sans frais : 1 866 474-0125

Courriel : [info@cawc.net](mailto:info@cawc.net)

Site Web : [www.cawc.net/diabeteetpiedsente](http://www.cawc.net/diabeteetpiedsente)

*L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de ce document. Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.*

Ce dépliant est un guide et ne doit pas être utilisé pour des décisions d'ordres diagnostique ou thérapeutique. Les préoccupations médicales spécifiques doivent être directement prises en charge par un professionnel de la santé qualifié.

Canadian Association of Wound Care



Association canadienne du soin des plaies

# Le diabète : des pieds en santé et vous



## Comment va la santé de VOS pieds ?

# Sachez reconnaître les signes.

# Vos pieds sont-ils...

# Que puis-je faire ?



**Engourdis ou douloureux ?**  
**Ressentez-vous des picotements ?**  
**Avez-vous l'impression que vos pieds sont comme des blocs ?**



- Maîtrisez votre glycémie.
- Faites appel à un professionnel de la santé pour l'entretien de vos ongles d'orteils et le soin de la peau de vos pieds.
- Faites ajuster vos chaussures par un professionnel.



**Déformés ?**  
**Différents l'un de l'autre ?**  
**Tout changement est important.**



- Évitez de trop marcher.
- Consultez votre professionnel de la santé dans les plus brefs délais.
- Faites ajuster vos chaussures par un professionnel.



**Secs, calleux ou fissurés ?**  
**Y a-t-il apparence de plaies ou d'ampoules ?**



- Pour tout changement au niveau de peau, consultez un professionnel de la santé.
- Nettoyez votre plaie ou votre ampoule avec de l'eau tiède et séchez-la. Recouvrez-la d'un pansement propre et consultez un professionnel de la santé dans la journée.
- Évitez de vous appuyer sur votre pied pendant la guérison.

**Continuez à examiner vos pieds quotidiennement à la recherche de tout changement ou signe de blessure.**

Si vous avez répondu **OUI** à l'une de ces trois questions, veuillez consulter un professionnel de la santé dans les plus brefs délais. Assurez-vous de l'informer de votre diabète. Entre-temps, évitez d'utiliser des traitements disponibles en vente libre.

Assurez-vous de vous rendre chez votre professionnel de la santé pour faire évaluer l'état de vos pieds **AU MOINS** une ou deux fois par année, ou plus, si nécessaire.

## Votre équipe de professionnels de la santé

- Chiropodistes ou podiatres** : spécialistes en traitement des maladies, troubles et dysfonctionnement du pied
- Éducateurs spécialisés en diabète** : offrent une formation sur le diabète, notamment les soins des pieds
- Infirmiers** : certains sont spécialement formés en soins des pieds
- Médecins** : aident à prendre en charge le diabète et certains sont également spécialisés en soins des pieds
- Orthésistes et prothésistes** : spécialistes des orthèses et des prothèses
- Podo-orthésistes** : spécialistes des orthèses, des chaussures et de l'ajustement de chaussures

## Numéros de téléphone importants :

- .....  
Chiropodiste ou podiatre
- .....  
Éducateur spécialisé en diabète
- .....  
Infirmier
- .....  
Médecin
- .....  
Orthésiste et prothésiste
- .....  
Podo-orthésiste

Pour obtenir de plus amples informations, consultez le [www.cawc.net/diabetetpiedsensante](http://www.cawc.net/diabetetpiedsensante)