



La Neuropathie

La lésion d'un nerf que le diabète cause s'appelle la neuropathie, ce qui survient lorsqu'il y a une perte de sensation graduelle. La neuropathie atteint généralement les jambes et les pieds et parfois les bras et les mains. Les causes les plus communes de la neuropathie chez les personnes qui sont atteintes du diabète sont les concentrations sanguines en glucose non maîtrisées à long terme.

Les symptômes les plus communs de la neuropathie sont des sensations anormales dans les jambes et les pieds, qui pourraient comporter :

- des douleurs exquises et fulgurantes
- des brûlures
- des fourmillements
- des picotements
- une sensation pulsatile
- de l'engourdissement (où l'on est incapable de sentir adéquatement la douleur, la chaleur ou le froid)

Un professionnel de la santé vérifiera la sensibilité des nerfs dans vos pieds au moyen d'un monofilament (un court morceau de nylon – comme un poil d'une brosse à cheveux – fixé sur une baguette). Si vous êtes atteint du diabète, votre professionnel de la santé devrait vérifier vos pieds régulièrement.

Il est important de savoir si vous avez de la neuropathie parce que, à l'aide de chaussures adéquates et d'une surveillance régulière de vos pieds, vous pourriez empêcher certaines conséquences négatives de la neuropathie, telles que les ulcères du pied diabétiques.

Les personnes qui ont des sensations normales bougent constamment pour enlever la pression mise sur leurs pieds et pour éviter de mettre de la pression sur des zones qui causeront peut-être de la douleur. Toutefois, ceux qui n'ont pas de sensations normales continueront de marcher sur des zones qui sont douloureuses ou endommagées, ce qui causerait des

plaies, empirant ainsi le dommage. Les individus atteints de la neuropathie pourraient blesser davantage les pieds en portant des chaussures qui ne vont pas bien ou en marchant sur des articles comme des punaises ou des éclats de verre, et de pas s'en rendre compte au moment de l'incident.

Vous pouvez empêcher certains effets secondaires possibles qui sont provoqués par la neuropathie – tels que des ulcères du pied diabétiques – en vous faisant chausser adéquatement, en vous examinant les pieds au moins une fois par jour (utilisez un miroir si vous ne pouvez pas voir le dessous de vos pieds) et en consultant immédiatement votre professionnel de la santé si vous soupçonnez que quelque chose ne va pas.

La neuropathie présente beaucoup de défis. Toutefois, en faisant de bons choix, vous pourriez être en mesure de vous protéger les pieds, ce qui vous permettra de profiter pleinement de la vie!