Soins des pieds : l’importance d’avoir les bons réflexes

Pas de panique, il ne s’agit pas de faire peur mais d’informer pour prévenir et encourager à prendre de bonnes habitudes.

Bonnes pratiques : 3 grands conseils du Mémo

Plusieurs réflexes sont très utiles à connaître, ce sont des habitudes à prendre petit à petit, comme ne jamais oublier de mettre sa ceinture en voiture. Au fil du temps, on ne se rend plus compte, on le fait automatiquement. Le Diabète LAB a publié un Mémo sur les soins des pieds. Un guide pratique synthétique, en voici des extraits :

- Ce n’est pas parce que je ne ressens rien que je n’ai rien ! J’observe et examine mes pieds un peu chaque jour pour vérifier qu’ils ne présentent pas certains signes d’alerte à connaître, comme une microcoupure, une ampoule, de la corne, qu’ils sont étrangement desséchés, etc. J’en prends soin en les nettoyant et les essuyant comme il faut, puis j’applique une crème hydratante.

- Je choisis bien mes chaussettes et mes chaussures, je les achète en fin de journée. Je ne marche pas pieds nus y compris sur les moquettes et à la plage. Avant d’enfiler mes chaussures je vérifie qu’il n’y pas de petit cailloux ou autre dedans. J’évite le contact avec les sources de chaleur (bain trop chaud, bouillote, cheminée…).

- En cas de blessure, je réagis très rapidement ! Je nettoie avec de l’eau claire (ou sérum physiologique si pas d’eau) avec du savon. Je mets une compresse stérile protectrice. Si la plaie est infectée et si un médecin n’est pas rapidement disponible, je n’hésite pas à me rendre directement à l’hôpital, aux urgences.

Pour connaître la suite de nos conseils, découvrez le Mémo dédié. Lorsqu’on est atteint d’un diabète, il est important de chouchouter ses pieds. Même si tout va bien ! Vous pourrez également l’imprimer chez vous en le téléchargeant.
Mon Mémo pour prendre soin de mes pieds

Cela peut paraître démesuré de devoir prendre soin de ses pieds aussi régulièrement, surtout quand finalement nos pieds nous semblent aller bien et ne présentent aucune lésion ou signe alarmant ! Pourtant, même si vous ne voyez aucun bénéfice immédiatement, à l’inverse les conséquences dramatiques de ne pas le faire, elles, peuvent arriver en quelques heures seulement…

Des témoignages qui aident à comprendre

Trois Diabèt’actrices ont partagé auprès du Diabète LAB leur vécu suite à l’apparition d’une plaie au pied, qui a amené à un sujet parfois très difficile à aborder : l’amputation. Ces témoignages comme tous les autres du Diabète LAB, mettent en lumière l’expérience de certaines personnes, car le vécu des uns peut enrichir celui des autres. Dans le cas présent, ces témoignages n’ont pas vocation à effrayer mais signaler qu’il faut prendre certaines habitudes en prévention même si vous n’en voyez pas l’intérêt car tout va bien pour le moment.
En effet l’apparition d’une plaie au pied peut parfois chambouler votre quotidien et celui de vos proches

avec. Cela peut rendre chaque action du quotidien très compliquée, comme aller faire les courses ou emmener les enfants à l'école.

C'est pourquoi il est important de pourvoir agir vite avec des solutions efficaces. Une d'entre elle est de prendre de bonnes habitudes avant l'apparition de plaie(s) au(x) pied(s).
Découvrez les témoignages de Louisa, Martine et Salima

Crédit photo : © Adobe Stock

A lire aussi la position de la Fédération :

« Et si on retirait une épine du pied des diabétiques ? »

Suivre l'état d'avancement de la proposition #12 des Etats Généraux du Diabète et ds Diabétiques : " Prévenir et prendre en charge les complications du diabète en développant des organisations spécifiques "