

Je prends
mes pieds
en main



Sommaire

Introduction 3

Je garde mes pieds propres et secs 4

Je prends soin de mes pieds 5

Je choisis bien mes chaussures 8

Je choisis bien mes chaussettes 9

Dangers 10

Conseils pour préserver mes pieds 13

Questions et réponses 14

Aide spécialisée 15

Attention, diabète ! Mes pieds sont en danger !

Si mon diabète est mal contrôlé, je risque de perdre la sensibilité des orteils, pieds et jambes.



Alors, je ne sens plus rien quand je me blesse les pieds ou lorsqu'ils sont infectés.

En cas de grave infection, je risque même l'amputation d'une partie du pied ou de la jambe.

Mais si je prends soin de mes pieds correctement, cela ne m'arrivera pas !

*Mo pou pran
prékosion*



Je garde mes pieds propres et secs

Chaque jour :

- je m'assure que l'eau est tiède en vérifiant avec le dos de la main ou avec un thermomètre
- je lave mes pieds avec du savon



Je garde mes pieds secs

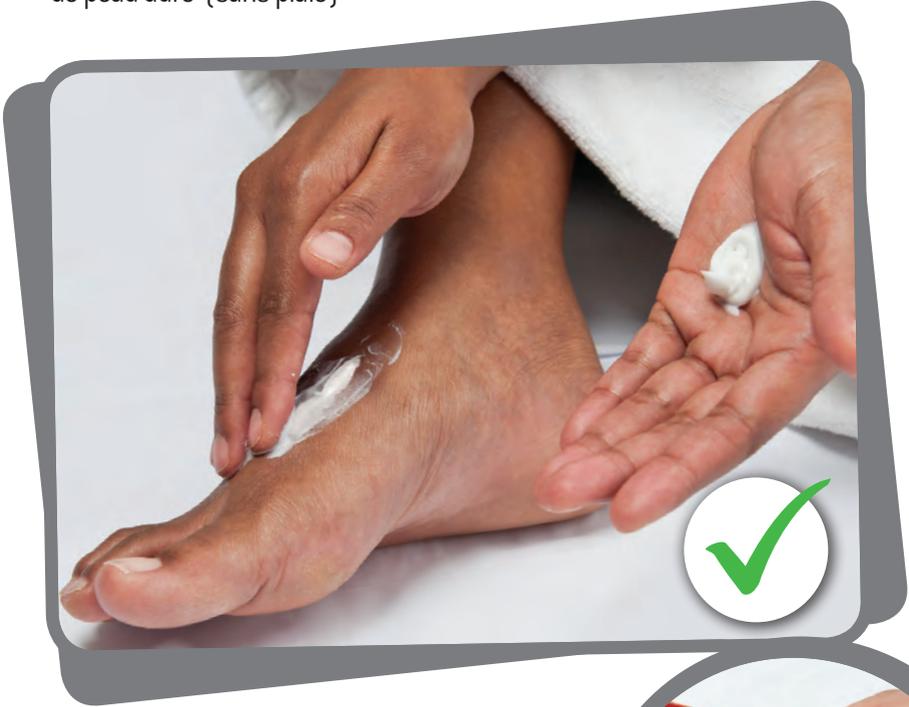
- j'utilise une serviette douce
- je pense à bien essuyer entre les orteils !



*Pou mo pa gayn
bel konplikasion,
ki mo bizin fer
tou lé zour ?*

Je garde mes pieds lisses

- je masse mes pieds avec de la crème hydratante
- je ne mets pas de crème entre mes orteils
- je frotte doucement avec une pierre ponce les zones de peau dure (sans plaie)



Je lime mes ongles de manière à ce qu'ils ne dépassent pas l'orteil

- j'utilise une lime en carton
- je lime mes ongles après le bain ou la douche
- je n'utilise jamais de coupe-ongles ou de lime à ongles métallique



J'examine mes pieds pour détecter d'éventuels problèmes

Quand ?

- tous les jours
- après les avoir lavés
- avant de mettre mes chaussettes et mes chaussures

Où ?

- dans un endroit bien éclairé

*Mo bizin
guet mo lipié
kouma mo
guet mo figir !*



Comment ?

- je mets mes lunettes (si j'en porte)
- j'utilise un petit miroir pour regarder le dessous de mon pied
- je demande à quelqu'un de m'aider (si nécessaire)



J'examine mes pieds pour détecter les problèmes suivants :

Si je sens des changements de température :

- pied trop froid ou trop chaud

Si je vois des petites écorchures de la peau, telles que :

- coupure , fissure ou petite blessure



Je fais un test de sensibilité chaque mois !

- *Pieds nus, je frotte doucement une pelote de laine sur mes orteils.*
- *Si je ne sens pas la pelote de laine, cela signifie que mes nerfs sont endommagés, alors je dois immédiatement prévenir mon médecin traitant ou l'équipe soignante d'APSA.*
- *Je répète ce test chaque mois !*

Si je remarque un aspect différent de la peau :

- ampoule (cloche), bosse, cor, ou callosité 'crap ross'
- zone de peau dure et gonflée

Si je vois un changement de couleur :

- bleu, rouge ou blanc (pâleur)

Si je remarque un de ces changements, je consulte rapidement mon médecin ou un membre de l'équipe soignante d'APSA spécialisé en soins des pieds.

Sa enn bon ti tips sa !



Je choisis de bonnes chaussures

- j'achète toujours mes chaussures l'après-midi parce que mes pieds gonflent en fin de journée
- je porte des chaussettes de sport ou mes chaussettes habituelles au moment d'essayer les chaussures.



Mes chaussures doivent avoir :



Précaution à prendre

- avant de mettre mes chaussures je m'assure qu'il n'y a RIEN à l'intérieur



Mes chaussettes :

- sont 100 % coton, de préférence sans coutures
- sont en bon état : je ne les porte plus dès qu'elles sont trouées
- ne doivent pas faire de plis :
je m'assure qu'elles sont bien tirées
- ne sont pas trop serrées :
elles ne laissent pas de marque sur la peau



- je change de chaussettes tous les jours
- Je porte des chaussettes propres

Je ne dois pas :

- enlever moi-même les cors ou callosités (je m'adresse à un spécialiste en soins du pied diabétique)
- laisser tremper mes pieds dans l'eau plus de 5 minutes
- Utiliser toutes machines produisant de la chaleur au niveau des pieds



Je n'utilise jamais de :

- coupe-ongles métallique
- lime à ongles métallique
- pince à épiler ou ciseaux
- rasoir
- produit chimique pour enlever cors et callosités
- crème forte ou de remède maison qui chauffe la peau e.g pommade chinoise



Je garde mes pieds au chaud mais j'évite absolument tout contact avec :

- radiateur, feu de camp ou élément chauffant
- coussin ou couverture chauffante
- bouillotte



Je ne marche jamais pieds nus

- même pas à la plage
- ni dans ma maison

Je fais attention à ne pas cogner mon pied contre des :

- rochers et pierres
- bordures de trottoirs
- pieds de lit ou de table



Je ne porte jamais...

- de chaussettes serrées
- de bandages de contention élastiques sauf sur avis médical
- de pansements collants qui risquent d'arracher la peau
- de pansements serrant les orteils
- de chaussures :
 - trop larges ou trop étroites
 - à talons trop hauts
 - inconfortables
 - à semelles trouées, usées
 - savates et chaussures ouvertes



“ Pour soigner mes pieds, je ne prends pas de médicaments sans l'accord de mon médecin ”



Attention ! Quand je m'assois...

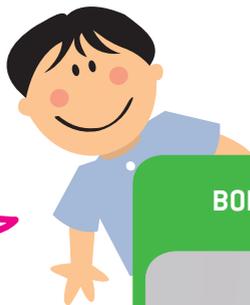
- je ne croise pas les jambes (je pose bien les deux pieds sur le sol)
- je ne reste pas assis trop longtemps
- je fais quelques pas toutes les heures

Garanti mo lipié pa pou abimé !



Conseils pour préserver mes pieds

Aster mo
konpran
sé ki bon é
sé ki pa bon



BON



Pour les pieds froids



Pour se laver les pieds



Pour s'asseoir



Pour mes chaussettes



Pour acheter des
chaussures adaptées



MAUVAIS



Comment puis-je prévenir les problèmes de pieds ?

- en prenant soin de mes pieds
- en contrôlant mon taux de sucre dans le sang (glycémie)
- en arrêtant de fumer
- en maigrissant si nécessaire
- en me promenant ou en faisant régulièrement de l'exercice avec l'accord de mon médecin

Comment savoir si les nerfs des pieds sont endommagés ?

- je demande à mon médecin ou à l'équipe soignante d'APSA d'examiner mes pieds à chaque visite
- j'avertis mon médecin ou l'équipe soignante en cas de fourmillements, de sensations de brûlure ou de picotements au niveau des pieds

Une atteinte éventuelle des nerfs peut-elle un jour s'améliorer ou guérir complètement ?

L'aggravation de l'atteinte des nerfs (neuropathie) peut être **limitée** par un **bon contrôle du diabète** et **peut être améliorée** en suivant **le programme de neuro réhabilitation à APSA**.

Mo préfer pa pran risk, plito mo al guet spésialist kot APSA



Je consulte régulièrement l'équipe médicale spécialisée en soins des pieds.

Les spécialistes en soins des pieds (podologues, infirmiers spécialisés) peuvent :

- m'aider à choisir de bonnes chaussures
- couper correctement mes ongles durs et épais
- soigner les zones à problèmes, notamment les cors
- traiter les infections
- faire un bilan des pieds : tester la sensibilité et la circulation du sang dans mes pieds
- faire des semelles personnalisées

Les éducateurs de santé d'APSA sont formés pour m'apprendre à :

- prendre soin de mes pieds
- détecter d'éventuels problèmes
- contrôler mon taux de sucre dans le sang
- savoir à quel moment demander une aide médicale
- bien gérer mon diabète pour éviter les complications



Le médecin peut :

- m'aider à maintenir mon taux de sucre dans les limites acceptables
- prescrire des médicaments si j'en ai besoin
- contrôler la sensibilité de mes pieds
- résoudre la plupart des problèmes, si je le consulte **à temps...**

Notre centre de soins*, l'APSA Diabetes Care Centre, vous propose des consultations par une équipe de professionnels de santé pour vous aider à contrôler votre diabète et prendre soin de vos pieds. N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous sur le 467 5858.

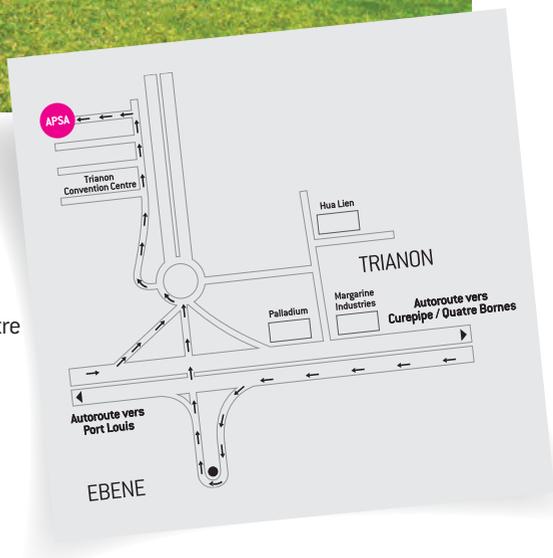
Le Centre est ouvert du lundi au vendredi, de 8h00 à 15h30.



Nos services:

- Consultations (médecins, diététiciennes, psychologue, ergothérapeute, podologue)
- Prévention et soin des pieds (Foot Care Centre agréée par le Ministère de la Santé)
- Programmes de dépistage et sensibilisation en entreprise
- Atelier de nutrition
- Education préventive et thérapeutique
- Produits pour diabétiques

* Consultations uniquement sur rendez - vous



APSA Diabetes Care Centre, Trianon, Ile Maurice
T (230) 467 5858/136 F (230) 454 4866
E info@apsa.mu [f](https://www.facebook.com/apsa.mu) [apsa.mu](https://www.apsa.mu) www.apsa.mu

