

## Soins des pieds



J'ai travaillé pendant 35 ans en milieu hospitalier, dans le domaine de la physiothérapie auprès des personnes diabétiques, des problèmes de la circulation des membres inférieurs et aussi au niveau des troubles musculo-squelettiques. À la fin de ma carrière, j'ai fait une formation en soins spécialisés des pieds, ce qui me permet d'aider et de rester en contact avec les gens.

J'aime être à l'écoute des personnes et m'assurer de leur confort. Les pieds sont souvent surmenés, parfois très douloureux, rendant la marche difficile.

### **Voici les soins que j'offre à domicile.**

Questionnaire sur l'état de santé  
Évaluation des problèmes des pieds  
Entretien  
Callosités  
Cors  
Mycose  
Ongles épaissis  
Ongles incarnés  
Pied d'athlète  
Soins adaptés pour diabétiques

Membre de l'ANQ

Reçu pour les assurances

**Diane Bouvrette**  
**819 578 3200**

## **Soin du pied diabétique**

Les personnes diabétiques doivent porter une attention particulière à leurs pieds afin de les maintenir en bonne santé.

Le diabète provoque fréquemment une altération progressive des nerfs que l'on appelle «la neuropathie diabétique» et aussi une diminution de la circulation sanguine. Ces deux conditions offrent un terrain propice à l'apparition de problèmes sérieux au niveau des pieds dont voici une énumération des symptômes les plus fréquents.

### **Symptômes :**

- Diminution de la sensibilité au chaud/froid et au toucher léger au niveau des pieds et des mains.
- Picotements/engourdissements au niveau des orteils et parfois des mains. p p
- Apparition de plaies au niveau des jambes/pieds et longues à guérir.
- Douleurs au niveau des mollets/pieds sous forme de crampes, brûlures et élancements.
- Œdème des membres inférieurs.

### **Hygiène des pieds :**

Le soin des pieds fait partie intégrante de la vie des personnes diabétiques au même titre que la prise des glycémies.

- Inspectez chaque jour le dessus et le dessous de vos pieds et entre vos orteils en utilisant un miroir avec un manche. Si vous éprouvez de la difficulté, demandez de l'aide d'une autre personne. En cas de lésions **mineures**, il est recommandé de nettoyer la surface affectée avec de l'eau et du savon non parfumé et couvrir d'un pansement sec non adhérent.

Bien surveiller l'apparition d'une infection : rougeur, écoulement, gonflement, douleur (à noter que celle-ci peut-être absente). Dans ces cas-là, consultez rapidement le personnel infirmier de votre CLSC ou un médecin. Pour toutes lésions **plus importantes**, consultez immédiatement un médecin.

- Lavez vos pieds tous les jours avec un savon doux non parfumé dans l'eau tiède. Évitez l'eau trop chaude ou trop froide. Vérifiez toujours la température de l'eau du bain ou de la douche avec votre coude, car il est fréquent que le diabète affecte la sensibilité de vos pieds et de vos mains. Rincez et séchez les pieds et entre les orteils avec une serviette douce et sans trop frotter.
- Ne pas faire tremper les pieds plus de 10 minutes à la fois.
- Si la peau de vos jambes et de vos pieds est sèche, appliquez régulièrement une crème hydratante non parfumée afin d'éviter l'apparition de crevasses. Ne jamais appliquer de la crème entre les orteils, car cela pourrait créer une forte humidité et provoquer des fissures.
- Si vous souffrez de callosités, vous pouvez utiliser une pierre ponce ou une lime à ongles dans un mouvement de va-et-vient verticalement après votre bain ou douche. Ne jamais utiliser d'objets tranchants, car vous risquez de vous blesser sérieusement.
- Attention à la coupe des ongles. Évitez surtout de les couper trop courts et blesser votre peau. La manière la plus sécuritaire est de limer légèrement les ongles. Sinon, demandez l'aide d'une personne spécialisée en soins des pieds.

### **Conseils généraux :**

- Ne croisez jamais les jambes afin d'éviter une pression sur les vaisseaux sanguins.

- Protégez vos pieds des froids intenses ou des chaleurs extrêmes.
- Ne portez jamais des bas courts à bandes élastiques pour ne pas entraver la circulation sanguine. Utilisez de préférence des bas en coton blanc ou en laine sans couture ni élastique, conçus spécialement pour les gens diabétiques.
- Portez toujours des bas dans vos souliers.
- Ne marchez jamais pieds nus.
- L'achat de bonnes chaussures est primordial pour un bon support et une bonne protection contre les blessures. Elles doivent être souples, confortables et les orteils doivent disposer suffisamment d'espace pour bien bouger. N'hésitez pas à consulter un orthésiste. **Attention aux souliers neufs.** Beaucoup de gens se blessent dès le premier jour. Ils doivent être portés graduellement.
- Faire une promenade et faire de l'exercice progressivement contribuent à votre santé.

Diane Bouvrette  
Technicienne en hygiène et soins des pieds