

## **Le diabète et les pieds**

« *Partons du bon pied – Evitons l'amputation* »

Le diabète évolue comme une épidémie depuis plus de deux décennies. D'ici 2025, le nombre de diabétiques atteindra 333 millions. Chaque année, plus de 3 millions de décès sont imputables à des maladies liées au diabète qui constitue la quatrième cause de mortalité dans la plupart des pays.

Le diabète est une condition chronique qui dure toute la vie et qui entraîne des complications graves et débilitantes.

Cette année, la Fédération Internationale du Diabète (FID) a choisi le thème :  
« **Diabète et soins des pieds** »

Plus de 70% des amputations se rencontrent chez les personnes atteintes de diabète. Toutes les 30 secondes, quelqu'un perd une jambe à cause de cette condition.

L'amputation nécessite un séjour prolongé à l'hôpital, beaucoup de frais directs et indirects, un programme de réadaptation à long terme et un besoin accru de soins à domicile.

La vie de la plupart des personnes amputées d'un membre inférieur en est à jamais affectée. En effet, l'amputation peut entraîner une incapacité de travail et une dépendance de vie.

Il est possible de réduire le taux d'amputation jusqu'à 85% grâce à la prévention, la prise en charge efficace et l'éducation appropriée des diabétiques et des professionnels de la santé.

Chez les diabétiques, l'atteinte des nerfs au niveau des pieds et la diminution de la circulation sanguine, associées à l'infection des plaies souvent insignifiantes au départ, peuvent favoriser une gangrène et l'amputation du pied.

### **Il est possible de prévenir les amputations**

En cas de troubles nerveux qui diminuent la sensibilité à la douleur et de problèmes de circulation qui ralentissent le flux sanguin, il faut prendre les précautions suivantes :

- 1- Bien contrôler la glycémie et les graisses du sang
- 2- Bien contrôler aussi la pression artérielle
- 3- Eviter le tabac qui affecte la circulation sanguine

- 4- Faire les exercices recommandés par l'équipe médicale
- 5- Vérifier chaque jour ses pieds et en cas de blessures, avertir immédiatement le médecin
- 6- Laver les pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon
- 7- Essuyer minutieusement les pieds y compris les orteils et les espaces entre les orteils
- 8- Garder la peau souple à l'aide d'une lotion adoucissante et de la vaseline
- 9- Examiner les pieds (face plantaire et les espaces entre les orteils avec un miroir si nécessaire) à la recherche d'ampoules, de coupures. Si possible, se faire aider par quelqu'un pour l'examen attentif des pieds.
- 10- Se couper les ongles bien droits. En cas d'ongles incarnés ou épaissis, faire appel à un spécialiste
- 11- Changer tous les jours de chaussettes ou de bas qui ne doivent être ni trop grands ni trop petits. Porter si possible des chaussettes ou des bas en coton.
- 12- Porter toujours des chaussures adaptées et en faire tous les jours l'inspection à la recherche de craquelures, de cailloux, de clous et d'autres aspérités
- 13- Se faire vérifier régulièrement les pieds par un professionnel de la santé
- 14- Eviter de marcher pieds nus

**Important.-** 1) Si les problèmes de pieds sont parfois indolores, ils peuvent néanmoins être graves.  
2) Le nombre d'amputations peut beaucoup diminuer grâce aux équipes spécialisées dans le pied diabétique.

Par ses séances éducatives journalières, la FHADIMAC a permis une meilleure prise en charge des diabétiques et la prévention de complications du diabète telle l'amputation, dans beaucoup de cas.

Devenez membre de la Fondation Haïtienne de Diabète et de Maladies Cardio-Vasculaires (FHADIMAC) pour :

*« Mieux vivre avec le Diabète »  
et  
« Partir du bon pied »*

