



# LE RÔLE ESSENTIEL DU PODOLOGUE

Il est recommandé de se rendre chez votre pédicure-podologue au moins une fois par an.

- Votre podologue effectuera un bilan et vérifiera votre sensibilité.
- Il évaluera le degré de risque podologique selon une gradation précise.
- Si vous êtes à risque de plaie, il pourra vous proposer des RDV réguliers et un forfait de soins de prévention adapté.
- Il vous apportera des conseils personnalisés d'hygiène, de soins et de chaussant.



## PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Lorsqu'une personne souffrant du diabète se blesse au niveau du pied, elle ne ressent pas toujours la douleur, et peut donc tarder à demander une prise en charge adaptée. Les lésions peuvent alors s'aggraver rapidement jusqu'à la gangrène.

# LE SAVIEZ-VOUS ?

**Les séances de prévention des lésions des pieds chez le patient diabétique par le pédicure-podologue sont prises en charge par l'Assurance Maladie.**

Les pédicures-podologues conventionnés peuvent procéder directement à la gradation du risque podologique des patients diabétiques et prescrire les séances de soins de prévention adaptées.

|                |  |
|----------------|--|
| <b>GRADE 0</b> | Absence de neuropathie sensitive<br><b>&gt; pas de perte de sensibilité</b>  |
| <b>GRADE 1</b> | Neuropathie sensitive isolée<br><b>&gt; perte légère de sensibilité</b>  |
| <b>GRADE 2</b> | Neuropathie sensitive associée à une artériopathie des membres inférieurs et/ou déformation du pied<br><b>&gt; perte de sensibilité et problèmes de circulation sanguine</b> |
| <b>GRADE 3</b> | Antécédents d'ulcération du pied et/ou amputation<br><b>&gt; antécédents de plaie</b>  |

Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 0 ou 1, un bilan de gradation une fois par an est pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 2, un forfait annuel de 5 séances de soins de prévention est pris en charge par l'Assurance Maladie.

Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 3, un forfait annuel de 6 séances de soins de prévention pour un patient ne présentant pas de plaie, et 8 séances de soins de prévention pour un patient présentant une plaie du pied en cours de cicatrisation.



# PRENDRE SOIN DE SES PIEDS

*Adopter les bons gestes,  
quand on vit avec le diabète...*

Ce document est informatif et ne remplace pas un avis médical.

# POURQUOI SURVEILLER SES PIEDS ?

Le diabète est une maladie chronique qui, avec le temps, peut entraîner des complications touchant notamment les pieds. Au fil du temps, le diabète peut provoquer

- une diminution de la sensibilité aussi appelée **neuropathie**.  
*On ne ressent plus bien la douleur, la chaleur ou les petites blessures.*
- des troubles de la circulation aussi appelés **artérite** pouvant ralentir la circulation.
- un affaiblissement du système immunitaire, et un retard à la cicatrisation.

**Les pieds sont une cible privilégiée des complications dégénératives du diabète.**



## L'AUTO-EXAMEN RÉGULIER

L'observation régulière permet de détecter les problèmes précoce.s.

Regarder régulièrement ses pieds, si besoin, à l'aide d'un miroir ou d'un proche. Surveiller les signes d'alerte : plaie, crevasses, fissures...

# LES BONS GESTES AU QUOTIDIEN



## UNE HYGIÈNE ADAPTÉE

- Laver ses pieds tous les jours à l'eau tiède et au savon doux.
- Ne pas les laisser tremper plus de 10 minutes, afin d'éviter que la peau ne se ramollisse.
- Bien sécher la peau, particulièrement sous et entre les orteils pour éviter les infections.
- Si la peau est sèche, l'hydrater avec une crème adaptée aux patients diabétiques, en évitant les espaces entre les orteils.
- Frotter doucement les callosités avec une pierre ponce humidifiée.
- Éviter les coupe-ongles ou tout objet tranchant ou métallique.
- Ne pas couper les coins des ongles pour éviter la formation d'ongle incarné.

**Prenez soin de vos pieds !**

# BIEN CHOISIR SES CHAUSSURES

- Privilégier des chaussures confortables, souples et fermées sans couture.
- Acheter ses chaussures en fin de journée, c'est le moment où les pieds sont les plus enflés.
- Vérifier l'intérieur des chaussures avant de les enfiler, afin d'éviter objet ou faux pli pouvant occasionner une blessure.



## L'OBJECTIF ESSENTIEL :

**GARDER SES PIEDS EN BONNE SANTÉ ET ÉVITER LES PLAIES !**

**Ne pas marcher pieds nus, même à la maison !**



**Faites bouger vos orteils** et vos chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour pour améliorer la circulation du sang.

**Consultez rapidement votre podologue ou médecin en cas de plaie, rougeur, ampoule, ongle incarné ou changement de couleur.**