



Conseils santé essentiels sur... l'hygiène des pieds et l'artériopathie périphérique

Pourquoi l'hygiène des pieds est elle importante pour les personnes atteintes d'artériopathie périphérique?

Les personnes atteintes d'artériopathie périphérique sont plus susceptibles de souffrir de troubles des pieds. Quand les vaisseaux sanguins dans vos pieds et dans vos jambes se rétrécissent ou se bloquent en raison de l'accumulation de dépôts de lipides (ou plaque), ces membres ne reçoivent pas un apport en oxygène suffisant. Par conséquent, les problèmes mineurs comme les coupures, les plaies ou les ampoules peuvent tarder à guérir ou ne pas guérir du tout.

Les personnes atteintes d'artériopathie périphérique et de diabète présentent un risque encore plus élevé de subir des problèmes aux pieds. En plus d'être aux prises avec un faible débit sanguin (ou circulation sanguine) dans leurs pieds et dans leurs jambes, elles peuvent subir des lésions aux nerfs en raison de leurs taux élevés de glycémie. Ce problème se nomme neuropathie diabétique. Les lésions aux nerfs peuvent vous faire perdre la sensation dans vos pieds. Ainsi, vous pourriez ne pas sentir la présence d'un caillou dans votre chaussette qui peut entraîner une plaie, ou une ampoule causée par des chaussures trop étroites.

Les blessures mineures aux pieds chez les personnes atteintes d'artériopathie périphérique et les diabétiques peuvent entraîner des plaies ou des ulcères susceptibles de causer des infections graves. Si ces plaies ne sont pas traitées immédiatement, elles peuvent causer la perte d'un orteil, d'un pied ou d'une jambe. En fait, l'artériopathie périphérique et le diabète sont les principales causes d'amputations des jambes aux États Unis.

La bonne nouvelle? Les personnes atteintes d'artériopathie périphérique peuvent prévenir de graves problèmes ou une amputation des pieds en pratiquant une saine hygiène de leurs pieds, et ce, tous les jours. Si vous êtes atteint du diabète, le fait de prendre soin de vos chevilles et de contrôler votre glycémie peut aussi vous aider à garder vos pieds en santé.

Que puis je faire chaque jour pour prendre soin de mes pieds?

Prévoyez une heure particulière tous les jours pour prendre soin de vos pieds. Faites de l'hygiène de vos pieds une partie de votre routine quotidienne, tout comme le brossage de vos dents.

Suivez ce plan d'hygiène des pieds pour empêcher des problèmes mineurs aux pieds de devenir plus graves. Affichez le sur la porte de votre chambre ou de votre salle de bain pour vous rappeler de prendre soin de vos pieds.

Plan d'hygiène des pieds

- ❑ **Lavez vos pieds tous les jours** à l'eau tiède (et non chaude) avec un savon ou un produit nettoyant doux. Essayez vos pieds délicatement et complètement. Assurez vous de bien sécher la peau entre vos orteils.
- ❑ **Gardez votre peau douce et souple.** Si votre peau est sèche, appliquez une mince couche de crème ou de lotion ne contenant pas d'alcool sur le dessus et sur la plante de vos pieds, mais pas entre vos orteils.
- ❑ **Coupez vos ongles d'orteils droits et limez en les extrémités.** Des rebords arrondis aident à prévenir les ongles incarnés qui peuvent causer des infections. Si vos ongles sont épais ou difficiles à couper, confiez à un fournisseur de soins de santé le soin de couper vos ongles d'orteils. Demandez à votre équipe de soins de santé de vous recommander un fournisseur de soins d'hygiène des pieds qui traite les personnes diabétiques ou atteintes de troubles circulatoires aux jambes ou aux pieds.
- ❑ **Vérifiez l'état de vos pieds tous les jours.** Examinez le dessus, la plante et les côtés de vos pieds, ainsi qu'entre vos orteils. Utilisez un miroir ou demandez à un membre de votre famille de vous aider si vous avez de la difficulté à voir la plante ou les côtés de vos pieds. Utilisez vos mains pour détecter la présence éventuelle de points froids ou chauds, de bosses ou de peau sèche. Vérifiez si les troubles suivants sont présents :
 - plaies, coupures, ecchymoses ou éraflures;
 - érythèmes;
 - cors, durillons et ampoules;
 - rougeurs et tuméfaction;
 - ongles d'orteils incarnés et infections des ongles d'orteils;
 - douleur.
- ❑ **Si vous ressentez l'un ou l'autre de ces troubles des pieds, consultez immédiatement votre fournisseur de soins de santé.** N'essayez pas de prendre soin vous même des coupures, plaies ou infections. Certains produits de soins des pieds vendus sans ordonnance peuvent nuire à votre peau et aggraver le trouble.



P.A.D.
Peripheral Arterial Disease
COALITION

Pour sauver
des membres
et des vies

N'oubliez pas :
la détection et le
traitement précoces
de l'artériopathie
périphérique
peuvent vous aider à
garder vos jambes
en santé, à réduire le
risque que vous
subissiez une crise
cardiaque ou un
accident vasculaire
cérébral, et même à
sauver vos membres
ou votre vie.

Pour obtenir de plus
amples renseignements
sur l'artériopathie
périphérique, veuillez
téléphoner au
1 866 PADINFO
(1 866 723 4636)
ou consulter le site
PADCoalition.org



Suite à la
page suivante



Pour sauver
des membres
et des vies

L'association P.A.D. Coalition a réuni plus de 50 organismes du secteur médical et de la santé vasculaire pour améliorer la santé des personnes atteintes d'artériopathie périphérique et la qualité des soins qui leur sont prodigués.

• • •

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'artériopathie périphérique, veuillez téléphoner au 1 866 PADINFO (1 866 723 4636) ou consulter le site PADCoalition.org

Quelles autres mesures devrais je prendre pour protéger mes pieds?

La première étape de votre plan d'hygiène des pieds devrait consister à laver et à examiner vos pieds chaque jour. Suivez également les étapes ci dessous pour protéger vos pieds contre des troubles graves.

✔ **Portez des chaussures et des chaussettes en tout temps.** Ne marchez jamais pieds nus, même à l'intérieur. Choisissez des chaussettes qui ne causeront pas de plaies à vos pieds. Ils devraient être sans coutures ou ne comporter que des coutures plates ou douces. Portez des chaussures confortables qui vous vont bien et qui protègent vos pieds. Avant de mettre vos chaussures, tâchez en l'intérieur pour vous assurer que la doublure est lisse et qu'aucun caillou ou rebord rugueux ne s'y trouve. Si vous êtes diabétique, n'oubliez pas qu'il se peut que les nerfs de vos pieds ne puissent pas sentir un problème éventuel avec vos chaussettes ou vos chaussures.

✔ **Choisissez des chaussures qui protégeront vos pieds.** Quand vous achetez de nouvelles chaussures, demandez à un expert en la matière de vérifier si la taille choisie est appropriée pour votre pied. Il est possible que vous ne puissiez pas sentir si une chaussure est trop étroite ou trop petite. Puisque les pieds s'élargissent souvent avec l'âge, vous pourriez devoir changer de taille de chaussures plusieurs fois au fil du temps. Quand vous achetez de nouvelles chaussures, ne les portez que quelques heures par jour, puis mettez d'autres chaussures pour le reste de la journée. Cela vous aidera à éviter la formation d'ampoules ou de plaies liées aux nouvelles chaussures.

Si votre équipe de soins de santé suggère de porter des semelles spéciales dans vos chaussures, assurez vous qu'il y a assez d'espace dans le bout renfort des chaussures pour que vous puissiez utiliser la semelle. Si ce n'est pas le cas, vous devrez acheter des chaussures dotées d'un bout renfort plus profond et plus large. Si vous êtes déjà atteint de troubles des pieds comme des lésions aux nerfs, le régime d'assurance maladie ou votre assurance privée peut payer une partie du coût des chaussures ou des semelles spéciales. Demandez à votre équipe de soins de santé si vous pouvez présenter une demande pour ces prestations.



Adapté de publications de l'American Diabetes Association et du National Diabetes Education Program, et coparrainé par le National Institutes of Health et les Centers for Disease Control and Prevention.

✔ **Protégez vos pieds de la chaleur et du froid.** Portez des chaussettes la nuit si vos pieds deviennent froids. Portez toujours des chaussures à la plage, à la piscine ou sur la chaussée chaude. Si vous êtes diabétique, ne vérifiez pas la température de l'eau du bain avec vos pieds; utilisez votre bras ou votre main pour vous assurer que l'eau n'est pas trop chaude.

✔ **Favorisez la circulation du sang dans vos pieds.** Surélevez vos pieds quand vous êtes assis, et ne croisez pas vos jambes pendant de longues périodes. Si vous ressentez de la douleur, faites pendre ou agitez vos pieds et vos orteils pour accroître le débit sanguin et atténuer la douleur. Si vous fumez ou si vous utilisez tout autre type de produit du tabac, demandez de l'aide à votre équipe de soins de santé pour arrêter de fumer. La nicotine réduit le débit sanguin acheminé à vos pieds.

✔ **Soyez actif tous les jours.** Demandez à votre équipe de soins de santé de planifier un programme quotidien d'activités adapté à vos besoins. La marche, la danse, la nage et le vélo sont de bons exercices qui ne blessent pas les pieds. Évitez les activités exigeantes pour les pieds, comme la course et les sauts. Prévoyez toujours une courte période d'échauffements et de récupération. Portez des chaussures athlétiques bien adaptées à vos pieds et qui leur procurent un bon soutien.

Quels examens des pieds devrais je subir pour m'assurer que mes pieds sont en santé?

À chacune de vos consultations, votre fournisseur de soins de santé devrait examiner vos pieds. Une fois dans la salle d'examen, retirez toujours vos chaussures et vos chaussettes afin d'être prêt pour l'examen de vos pieds.

Si vous êtes diabétique, vous devriez faire l'objet d'un examen complet de vos pieds au moins une fois par année, voire plus souvent si vous souffrez déjà de troubles des pieds. Un examen complet des pieds devrait comprendre une vérification de la peau, des muscles et des os de vos pieds, de l'aise avec laquelle vous pouvez marcher, de votre débit sanguin et de la présence de tout engourdissement dans vos pieds.

