

Diabète de type 2

**PRENEZ SOIN
DE VOTRE CORPS**



Une bonne hygiène est essentielle

HYGIÈNE DES PIEDS

☺ Prenez-soin de vos pieds et examinez-les au quotidien⁽¹⁾

Le diabète peut être à l'origine de complications graves au niveau des pieds (plaies perforantes) sans que vous ne vous en rendiez compte. En effet, le diabète peut provoquer une diminution de la sensibilité au niveau des pieds et une moins bonne circulation du sang dans les jambes et les pieds^(1,2).

Le chaud, le froid et la douleur sont moins bien perçus^(1,2).

Une petite plaie (ampoule, corps,...) peut passer inaperçue et s'aggraver^(1,2).

☺ Soignez chaque jour la toilette de vos pieds^(1,2)

- **Lavez vos pieds à l'eau tiède** (évités les bains de pieds prolongés) et **séchez-les soigneusement** particulièrement entre les orteils.
- Appliquez une crème hydratante si vous avez les pieds secs.
- Lorsque vous vous coupez les ongles, limer les bords en arrondi.



☺ Adoptez quelques réflexes simples^(1,2)

- **Ne marchez pas pieds nus.**
- **Choisissez des chaussures confortables** qui ne compresseront pas vos pieds. Mesdames, évitez les talons de plus de 5 centimètres. Et n'oubliez pas de vérifier l'absence de corps étranger avant d'enfiler vos chaussures.
- **En cas de petite plaie, soignez-la immédiatement :** appliquez un désinfectant incolore et faites un pansement avec une compresse stérile. Puis surveillez la cicatrisation.

Montrez vos pieds une fois par an à votre médecin⁽²⁾

TOILETTE INTIME^(3,4)

Les infections urinaires sont 1,5 à 2 fois plus fréquentes chez les personnes diabétiques comparativement aux personnes non diabétiques. **De même les mycoses génitales sont plus fréquentes** chez les personnes diabétiques, en particulier chez les femmes où elles sont 2,2 fois plus fréquentes⁽³⁾.

☺ Une hygiène intime adéquate aide à réduire le risque d'infections génito-urinaires⁽³⁾.

Pour éviter infections et irritations, il est préférable de se laver avec un savon doux et non parfumé, sans gant de toilette, puis de se rincer abondamment et sécher en tamponnant doucement⁽⁴⁾.

Pour les femmes

- Nettoyez consciencieusement la vulve d'avant en arrière, ne savonnez pas l'intérieur du vagin, et ne prenez pas de douches vaginales qui détruisent la flore vaginale et favorisent la survenue de mycoses vaginales⁽⁴⁾ ;
- Lavez ensuite la région anale sans revenir vers l'avant⁽⁴⁾
- Rincez abondamment à l'eau claire⁽⁴⁾.

Si vous avez présenté des infections urinaires après des rapports sexuels, urinez après chaque rapport⁽⁴⁾.

En période de règles, changez régulièrement vos protections⁽⁴⁾.

Pour les hommes⁽⁴⁾

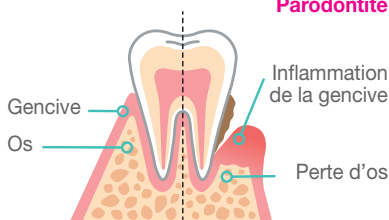
- Si vous n'êtes pas circoncis, tirez doucement le prépuce vers l'arrière pour découvrir le gland. Savonnez celui-ci, rincez-le à l'eau tiède et claire, puis recalottez-le.
- Si vous êtes circoncis, lavez simplement votre pénis comme n'importe quelle autre partie du corps.
- Nettoyez bien la base du pénis et le scrotum (bourses entourant les testicules), car cette zone est sujette à la transpiration.

Consultez votre médecin au moindre signe urinaire ou génital

HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

❖ Le diabète est un facteur de risque de gingivite (inflammation de la gencive se traduisant par des saignements) et de parodontite (destruction du tissu de soutien de la dent et atteinte de l'os), pouvant être responsable d'une **perte précoce des dents** ^(5,6).

Dent saine



Gingivite
Parodontite

❖ Il est recommandé de se brosser les dents avec une **brosse à dents souple, deux fois par jour pendant au moins 2 minutes** et de compléter le brossage **en nettoyant les espaces entre les dents avec du fil dentaire** ⁽⁷⁾.



Pensez à changer de brosse à dents tous les 3 mois ou lorsque les poils de la brosse s'évasent ⁽⁷⁾.

Consultez votre dentiste au minimum une fois par an ⁽⁵⁾

Références bibliographiques

- 1- Ameli.fr. Le suivi des pieds du diabétique.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-suivi/suivi-pieds>
- 2- Ameli.fr Repère diabète les soins des pieds. Novembre 2009 (MAJ juillet 2017)
<https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/4803/document/livretrerepersoinsdespieds2017.pdf>
- 3- Wiesli P *et al.* Diabète et infections urogénitales sous inhibiteurs de SGLT2. Swiss medical forum – forum médical suisse 2016;16(16):363-368.
- 4- Ameli.fr. Quelques conseils pour réaliser sa toilette intime.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/quotidien/faire-toilette-intime>
- 5- HAS. Actualisation du référentiel de pratiques de l'examen périodique de santé Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète Octobre 2014
- 6- Soelli M *et al.* Diabète et santé bucco-dentaire. Médecine des maladies Métaboliques 2007 ; 14(1) : 43-49.
- 7- Ameli.fr. Comment bien se brosser les dents.
<https://www.ameli.fr/assure/sante/bons-gestes/quotidien/brosser-dents>