

Qu'est-ce qui augmente le risque de développer une neuropathie diabétique ?

- Avoir une glycémie souvent élevée;
- Avoir un taux élevé de triglycérides (gras) dans le sang;
- Avoir une pression sanguine élevée;
- Avoir un surplus de poids;
- Fumer.

Agissez pour réduire le risque de développer une neuropathie diabétique !

La principale mesure à prendre est de **maintenir la glycémie dans les valeurs cibles**.

À cela s'ajoute l'adoption de saines habitudes de vie telles que :

- Pratiquer une activité physique sur une base régulière;
- Privilégier une alimentation saine et équilibrée;
- Agir sur le poids, s'il y a lieu;
- Réduire sa consommation d'alcool, s'il y a lieu;
- Cesser de fumer ou de vapoter, s'il y a lieu.

Si une neuropathie est déjà présente, ces mesures permettent également d'arrêter ou de ralentir son évolution.

Ressources

Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec
aiispq.org

Ordre des podiatres du Québec
ordredespodiatres.qc.ca

Association québécoise de la douleur chronique
douleurchronique.org

Des questions sur le diabète ?
Service InfoDiabète
514 259-3422
1 800 361-3504
infodiabete@diabete.qc.ca

L'école du diabète
Universi D
universi-d.com

Diabète Québec
diabete.qc.ca

© Diabète Québec – avril 2020

Diabète Québec

La santé des nerfs et le diabète

Comprendre la neuropathie diabétique

La neuropathie périphérique

Quels sont les principaux symptômes de la neuropathie périphérique ?

- Perte de sensibilité à la douleur, à la chaleur et au froid ;
- Élancement, picotement, engourdissement ;
- Impression de marcher sur de la ouate ;
- Sensation de brûlure ou de piqûre, accentuée durant la nuit ;
- Faiblesse musculaire, crampe, spasme.

Pourquoi agir ?

Le principal danger de l'atteinte des nerfs avec une perte de sensibilité est de se blesser aux pieds sans s'en rendre compte. En présence d'une mauvaise circulation du sang, la blessure peut s'infecter et, si elle est mal traitée ou négligée, elle peut mener à la gangrène et à l'amputation.

L'examen et le soin quotidien des pieds sont donc essentiels. Pour plus de détails, consultez le dépliant *Le soin des pieds et le diabète* publié par Diabète Québec.

La neuropathie périphérique peut être dépistée rapidement !

Votre médecin, un podiatre ou une infirmière en soins podologiques peuvent effectuer les examens suivants :



Le test de sensibilité à l'aide du monofilament ;



Le test de perception des vibrations à l'aide du diapason ;



Un électromyogramme (EMG) peut également être réalisé par un médecin pour confirmer le diagnostic.

La fréquence des examens

	Premier examen	Suivi
Diabète type 1	5 ans après le diagnostic chez les personnes de 12 ans et plus	Chaque année ou plus fréquemment selon les recommandations du professionnel
Diabète type 2	Au moment du diagnostic	

Existe-t-il un traitement pour guérir la neuropathie périphérique ?

Non. Les traitements proposés visent plutôt à soulager les symptômes. Certains médicaments peuvent être prescrits et des produits à appliquer sur la peau sont offerts en vente libre.

Discutez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.

D'autres approches telles que la physiothérapie ou la psychothérapie peuvent aussi apporter un certain soulagement.

