

Diabétique, j'évite l'artérite : les bons conseils

Dr Nathalie COUDERC et Dr Bérangère VASSAL-HEBRARD

Adresse du site : www.docvadis.fr/nathalie-couderc



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Votre diabète, s'il est mal contrôlé, peut abîmer vos artères qui se bouchent petit à petit. Au niveau des jambes on parle d'artérite. La prévention de l'artérite est fondamentale. Voici quelques conseils simples à suivre.

8 bons conseils pour éviter l'artérite

Je prends bien mes médicaments tous les jours.
Je modifie mon alimentation : moins de graisses animales, plus de fruits et de légumes verts.
Je marche tous les jours pour stimuler la circulation sanguine dans mes jambes.
Je m'arrête quand j'ai mal et je reprends ma marche.
Je prends soin de mes pieds : tous les jours, je les lave et les sèche. Si nécessaire je vais chez le pédicure et le podologue.
Je porte des chaussures adaptées, souples, larges et à talon plat.
Je me fais aider si besoin pour arrêter de fumer.
Je diminue ma consommation d'alcool : moins de 2 unités d'alcool pour les femmes, 3 pour les hommes, c'est à dire moins de 2 verres pour elles, moins de 3 verres pour eux.



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche



Disparition du cartilage dans l'articulation de la hanche