

Confortable dans la peau malgré le diabète



Plus encore que les autres, les personnes diabétiques doivent garder à l'esprit que les produits de soin de qualité, sans additifs chimiques, sont meilleurs pour la peau. En effet, la peau des diabétiques est hypersensible aux influences externes. En observant ce conseil et quelques autres, il sera possible de bien vivre avec un diabète.

Même si le traitement du diabète a fait d'énormes progrès ces dernières décennies, ce trouble métabolique continue d'influencer la vie quotidienne des personnes concernées. Cela commence par la surveillance attentive du taux de glycémie, une activité physique régulière et une alimentation équilibrée.

Toutefois, même avec un traitement bien ajusté, le diabète, quel que soit son type, peut être à l'origine de nombreux autres troubles, tels que le déficit immunitaire, les troubles de la vision, l'impotence, la dépression, voire la démence. La peau notamment fait souvent les frais du diabète. Le taux de glycémie élevé dégrade les parois vasculaires, ce problème touchant d'abord les vaisseaux les plus fins, plus tard les vaisseaux plus gros. La circulation sanguine dans la peau et les extrémités s'en trouve affectée. A cela s'ajoute que chez un grand nombre de diabétiques, la fonction des glandes sébacées et sudoripares est perturbée.

Il peut en résulter une disposition accrue aux infections cutanées et une mauvaise cicatrisation, se manifestant par des taches brunes sur les jambes. Les troubles de la sensibilité associés à des lésions nerveuses peuvent créer des points de pression et causer des plaies et des abcès. Dans le pire des cas, et ce n'est pas rare, l'amputation est alors inévitable.

Surveiller les pieds

Les quelque 500 000 diabétiques en Suisse font par conséquent très attention au soin du corps et de la peau. Ce n'est pas être trop prudent que de surveiller attentivement l'état de la peau. Des démangeaisons accrues? Une blessure récente

qui ne cicatrise pas? Des chaussures qui font mal? Des signes de mycose? Une peau sèche et gerçée? En cas de doute, mieux vaut consulter deux fois qu'une!

Les pieds notamment méritent une attention particulière. Contrairement aux mains en effet, on ne les a pas constamment sous les yeux. Il est donc facile de ne pas remarquer une blessure, un point de pression ou un ongle incarné. Les personnes qui ne sont pas assez mobiles pour contrôler régulièrement leurs pieds elles-mêmes, ne doivent pas hésiter à demander de l'aide. Il est également conseillé de confier les soins des pieds à des pédicures, notamment la coupe des ongles et de porter des chaussures parfaitement ajustées au pied.

Les soins cutanés réguliers sont essentiels pour les diabétiques. Une attention particulière sera accordée aux pieds et aux mains, sans toutefois négliger pour autant le reste du corps. En effet, une peau bien soignée est moins fragile et moins sujette aux plaies, et contribue ainsi au bien-être général. La crème pour les pieds Romulsin® à l'Huile d'arnica et la crème pour les pieds Romulsin® à l'Huile de calendula soignent la peau abîmée des pieds et l'aident à se régénérer. Un soin qui n'est d'ailleurs pas réservé aux diabétiques!

Une hygiène corporelle douce

Les douches et les bains chauds prolongés sont déconseillés, même pour les personnes en bonne santé, car ils détruisent le film lipidique de l'épiderme et assèchent la peau. Cela vaut d'autant plus pour les diabétiques.

Ces personnes préféreront les douches rapides aux bains. Même si l'eau chaude est tentante, il est conseillé en règle générale de tourner le robinet vers l'eau froide.

Pour les soins corporels, les diabétiques doivent être encore plus vigilants que les personnes en bonne santé, lors du choix des produits et de leur composition. Le calendula, l'aloë vera, l'hamamélis et l'arnica sont particulièrement doux. Ils soignent et protègent la peau et possèdent un effet relipidant. Les produits de douche Romulsin® contiennent les essences mentionnées, ainsi que différents ingrédients variant selon les produits, tels que la gentiane, l'hibiscus ou d'autres extraits végétaux bienfaisants et traitants. Cependant ils sont sans colorants et exempts d'agents de conservation, car ceux-ci exercent une pression supplémentaire sur la peau. Ces produits Romulsin® sont également aussi parfaitement adaptés à l'hygiène quotidienne au lavabo et pour le lavage des mains.

Puisque même les produits doux et bien tolérés assèchent la peau, il est conseillé d'appliquer une crème ou une émulsion traitante et relipidante après la douche ou le bain. Les produits Aloederm de Romulsin® sont très bien tolérés et réhydratent la peau. Le fluide Aloederm convient tout particulièrement à la peau du visage, mais il peut aussi s'appliquer sur le cuir chevelu et le corps. Les protéines issues du lupin et de la chlorelle stimulent le renouvellement des cellules et agissent contre les démangeaisons et les irritations cutanées. La crème Aloederm apaise la peau, la nourrit et la protège des influences exogènes. Elle peut ainsi s'utiliser comme crème de jour ou en après-rasage.

La série Violette de Romulsin® a été spécialement conçue pour les peaux très sensibles, notamment celle des bébés, mais aussi des personnes sujettes aux problèmes cutanés, que ce soit naturellement ou des suites d'une maladie telle que le diabète. La précieuse Huile de jojoba ainsi que les extraits de pensée, de passiflore et d'aloë vera normalisent, apaisent, soignent et protègent la peau.

Pour le bien-être général

Contrairement à il y a quelques décennies encore, les diabétiques peuvent aujourd'hui mener une vie quasiment normale. A condition toutefois d'observer quelques règles. Le médecin informera la personne concernée sur l'apport d'insuline et, le cas échéant, ses proches et le personnel soignant. Il abordera également le thème de l'alimentation.

La qualité de vie en dépit du diabète dépend en effet de différents facteurs. L'alimentation reste un aspect central. Heureusement, l'époque où tout ce qui était bon était interdit aux diabétiques est révolue. Toutefois, une alimentation saine est bonne pour la santé et le bien-être. On peut s'orienter sur le célèbre régime méditerranéen: beaucoup de fruits et légumes, un peu de poisson, peu de viande rouge. Il est important de bien s'hydrater, mais rien n'interdit de s'accorder un verre de vin ou une bière de temps à autre. En revanche, la nicotine est absolument nocive pour les diabétiques, comme pour tout le monde d'ailleurs.

L'activité physique est toujours bénéfique, quels que soient l'âge et le type de diabète. Danser est bon pour le corps, mais il est aussi prouvé que cela permet de lutter contre la démence. La marche, la randonnée, le vélo ou le yoga - autrement dit tout ce qui stimule le corps a un effet bénéfique sur la glycémie et la qualité de vie. Ce faisant, il est important de surveiller les points de pression, les ampoules, etc. Lors des activités en plein air, les diabétiques doivent veiller à bien protéger leur peau en appliquant une crème solaire: l'indice de protection le plus élevé est le bon! Faire du sport avec des personnes partageant les mêmes intérêts permet aussi de lutter contre la solitude. Il existe des groupes sportifs spéciaux diabète. Faire du sport en groupe est plus amusant, mais aussi plus stimulant!

Contactez nous ici

