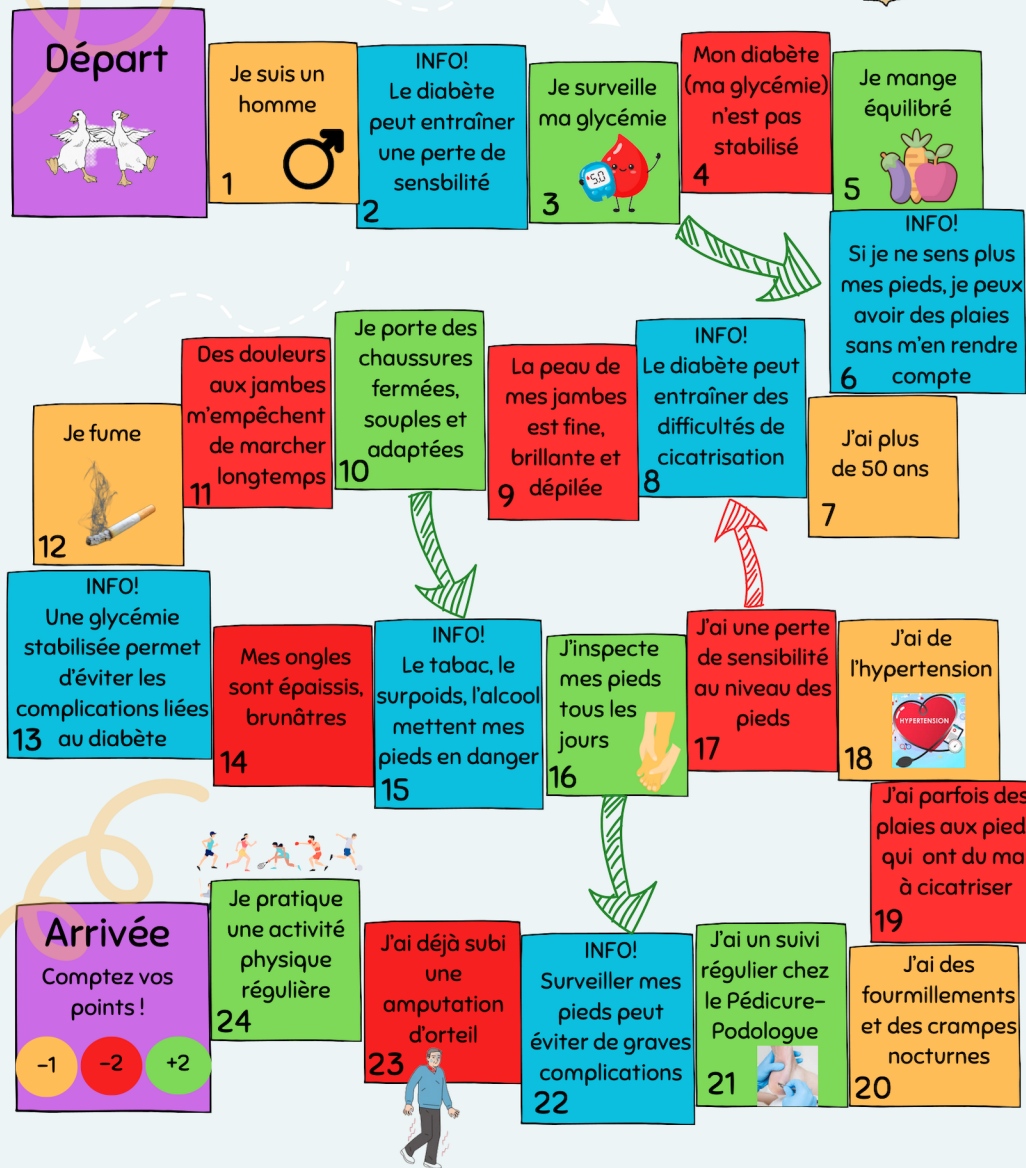
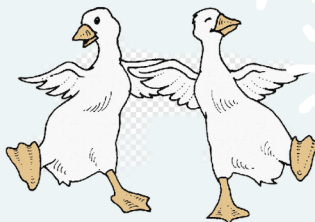


Le diabète, ennemi public N°1

des pieds !



Les Règles



- Avance ton pion avec le dé
- Lis la case, prends une pastille de la couleur de cette case et **si la case est rouge**, lis la carte correspondante.
- Relance le dé en suivant les éventuelles flèches sur le plateau
- A l'arrivée, compte tes points indiqués sur les pastilles récoltées

A TOI DE JOUER !!!!

Compte tes points

+2pts Facteur protecteur

-1pt Facteur aggravant

-2pts Complication

Résultats

SCORE > ou = 0



Votre diabète est équilibré et vous suivez les conseils pour éviter une aggravation. Vos pieds sont protégés !

SCORE > ou = -5 et < 0



Vous présentez des facteurs aggravants qui pourraient affecter la santé de vos pieds. Soyez vigilants et suivez les conseils !

SCORE < -5



Votre diabète n'est pas équilibré, vous présentez des signes de complication. Vos pieds sont en danger ! Pour les protéger, suivez les conseils !



Le diabète peut entraîner une variation du taux de glycémie (sucre) dans le sang :
Normale à jeun : 0,7 à 1,10 g/L
Hyperglycémie > 1,10 g/L
Un excès de sucre peut avoir des conséquences sur la santé de mes pieds.



L'atteinte des artères (artériopathie) des membres inférieurs (AOMI) est une complication du diabète, elle peut réduire le périmètre de marche à cause de vives douleurs au niveau des jambes.



Les artères obstruées par le diabète n'irriguent plus correctement la peau de mes jambes qui devient alors fine, brillante et dépilée.



A cause de l'excès de sucre dû au diabète, la structure de mes ongles est modifiée, ils deviennent épais et brunâtres par manque d'apport de nutriments par les artères.



Le diabète peut entraîner une perte de sensibilité (neuropathie) au niveau des pieds et une aggravation de blessures : je ne sentirai même pas une punaise dans ma chaussure !



Le diabète peut réduire le diamètre des artères (AOMI), qui n'irriguent plus correctement les pieds, ce qui empêche le processus de cicatrisation en cas de blessure.



Le diabète peut conduire à des amputations au niveau des pieds, dues à des complications de plaies : prise en charge tardive (absence de douleur due à l'insensibilité) et difficultés de cicatrisation (artères altérées).

Carte de complication
Case 9

Carte de complication
Case 4

Carte de complication
Case 14

Carte de complication
Case 11

Carte de complication
Case 19

Carte de complication
Case 17

Carte de complication
Case 23

