



Fédération Française
des Diabétiques



DIABÈTE :
prendre soin de
ses pieds au quotidien

Comment prévenir les complications des pieds ?

Un diabète déséquilibré peut engendrer à long terme des complications ayant des répercussions sur l'organisme. Ces complications se développent durant des années, **souvent de manière silencieuse**.

Les personnes atteintes de diabète sont plus exposées aux affections des pieds : traumatismes, plaies et autres lésions qui peuvent rapidement s'aggraver sans une prise en charge précoce.

- Plus de 15% des personnes diabétiques présenteront, un jour, une plaie du pied.
- Le diabète demeure la première cause d'amputation en France : 8000 par an (hors accident) —

La Fédération Française des Diabétiques

La Fédération Française des Diabétiques est la plus importante association de patients diabétiques en France. Elle représente les **4 millions de personnes** diabétiques à travers ses **93 associations fédérées** et son siège social.

Ses missions sont :

- la défense de l'accès aux soins de qualité,

- la lutte contre les discriminations liées à la maladie,
- l'information et la prévention,
- l'accompagnement des personnes diabétiques pour améliorer la qualité de vie,
- le financement de la recherche médicale.

Pour en savoir plus :
www.afd.asso.fr

Contenu rédactionnel : **Laura PHIRMIS**, Fédération Française des Diabétiques
Comité de relecture : **Pr Jean-Jacques ALTMAN** (*Responsable de l'unité fonctionnelle « Diabétologie, nutrition et endocrinologie » - Hôpital européen Georges-Pompidou, à Paris*), patients diabétiques*.

*nos sincères remerciements à Annie, Claude, Jacky et Lucette.

Crédits : illustrations **Séverine Bourguignon**

Ce guide vous donne les principaux repères pour :

- Comprendre les principales affections des pieds liées au diabète.
- Prévenir de manière active et précoce la survenue de complications des pieds.
- Prendre soins de vos pieds au quotidien

LA NEUROPATHIE DIABÉTIQUE

La neuropathie diabétique, liée à une altération du fonctionnement des nerfs¹, est le principal facteur d'apparition et de développement des plaies du pied.

Les signes d'une neuropathie sont :

- **une perte de sensibilité des pieds à la douleur**, au chaud et au froid (hypoesthésie). Elle peut au contraire se manifester par des douleurs intenses (hyperesthésie).
- **des déformations** (oignon, orteils en griffe, etc.) et un affaissement du pied qui augmentent les zones d'appui prolongé.
- **une sécheresse anormale et un épaississement progressif des couches de la peau** (hyperkératose ou corne).



Un simple choc, une brûlure, un caillou dans une chaussure, peuvent provoquer des blessures ; elles passent parfois longtemps inaperçues car on ne ressent plus les plus petites lésions ou anomalies du pied (durillon, crevasse, mycose...). Les déformations du pied peuvent aussi occasionner ou aggraver des plaies.

¹ Il s'agit, dans ce cas, des nerfs périphériques qui permettent de commander les muscles et les sensations cutanées, mais d'autres nerfs peuvent être touchés : les nerfs qui commandent le fonctionnement des viscères (les symptômes : troubles du système digestif, du système urinaire, du rythme cardiaque et de la pression artérielle...)

LE MAL PERFORANT PLANTAIRE

Cette affection du pied est une conséquence directe de la neuropathie. Du fait de l'affaissement du pied, une zone de frottement se crée et de la corne s'y développe ; elle provoque des microtraumatismes et la formation d'une plaie profonde (un trou) sous la peau, en général, en dessous du pied. La cicatrisation est difficile, **la plaie s'infecte et, sans traitement, peut s'étendre rapidement jusqu'à l'os**. Dans des cas ultimes, l'amputation est parfois envisagée.

L'ARTÉRITE²

L'artérite est une affection des artères qui irriguent le pied. Elle est souvent associée à une neuropathie déjà existante, qu'elle peut compliquer. L'artérite aggrave les plaies du pied et peut **provoquer des ulcères douloureux** ou des **nécroses** (tissus morts) sur les orteils. Elle n'est pas spécifique du diabète et peut survenir en cas de tabagisme, d'excès de cholestérol ou d'hypertension artérielle.



Un suivi médical régulier et pluridisciplinaire est indispensable pour dépister et prévenir la survenue de ces différentes complications.

/ 2) Ou artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI)

Prévention des complications du pied : un suivi médical régulier

Un dépistage de la neuropathie est effectué par votre médecin, au moins une fois par an :

- il effectue un test au monofilament. A l'aide d'un fil de nylon, il vérifie par pression cutanée la sensibilité des pieds,
- il recherche également la présence d'une artérite en palpant les pouls des pieds,
- il vérifie la présence de déformations et de troubles statiques (mauvais positionnement des pieds).

Il évalue alors si les pieds présentent des risques de lésions grâce à **un système de gradation**. En fonction du niveau de risque, il définit la prise en charge adaptée : le nombre de consultations à prévoir, les professionnels de santé à consulter, les soins à effectuer, etc. en collaboration avec **plusieurs acteurs, notamment le pédicure-podologue**.



BONUS WEB

La gradation du pied diabétique

Pour en savoir plus, vous pouvez **télécharger le tableau récapitulatif** sur la gradation des neuropathies et les différentes prises en charge sur www.afd.asso.fr/diabete/pied

AGIR

Prévenir les complications, c'est aussi prendre en charge des facteurs de retard de cicatrisation et d'aggravation des plaies :

- le tabagisme
- un équilibre glycémique mauvais (généralement $HbA_{1c} > 7\%$, selon le profil du patient)
- l'hypertension artérielle
- l'excès de cholestérol

/ 3) Ou hémoglobine glyquée.

Conseils pour entretenir ses pieds au quotidien

Des mesures d'hygiène et quelques gestes simples réalisés quotidiennement peuvent vous aider à prévenir l'apparition des lésions du pied.

LORS DE LA TOILETTE

- **Examinez attentivement vos pieds tous les jours**, en particulier le dessous du pied (à l'aide d'un miroir ou en sollicitant un proche, si vos gestes sont limités).
- Nettoyez vos pieds quotidiennement à l'eau tiède et avec un savon simple.
- Veillez à bien sécher soigneusement les espaces entre les orteils (pour éviter toute macération, source de mycose).
- Hydratez bien vos pieds quotidiennement avec une crème adaptée (sauf entre les orteils).
- Ne coupez pas vos ongles trop courts, en utilisant des ciseaux à bouts ronds (exclure les pinces).
- Bannissez les coricides, les objets tranchants et agressifs (pierre ponce, râpe métallique...). Pour traiter vos cors, durillons ou autres callosités, **consultez plutôt votre pédicure-podologue**.



ATTENTION

Pied diabétique : que faire en cas de plaie ?

• En cas de blessure, de coloration suspecte, consultez au plus vite votre médecin, **la présence d'une plaie sur un pied diabétique est une situation d'urgence**. Il examinera vos pieds et identifiera les causes de la plaie : mauvais chaussage, traumatisme, déformation du pied...

Votre médecin vous orientera si besoin vers l'équipe soignante d'un centre spécialisé qui estimera si une hospitalisation est nécessaire. Si c'est le cas, le centre décidera des traitements à mettre en œuvre, selon la nature et la gravité de la lésion⁴.

Si l'hospitalisation n'est pas envisagée, **une mise au repos** ainsi que des soins infirmiers et de pédicure seront prescrits.

⁴ Certaines situations nécessitent une hospitalisation en urgence : infection sévère, plaie profonde et étendue, ischémie sévère, gangrène, nécessité d'un traitement par antibiotique, d'un geste chirurgical...

POUR LE CHAUSSAGE : LE CONFORT AVANT TOUT !

- **Ne marchez jamais pieds nus** (même à la maison !).
- Changez vos chaussettes tous les jours et préférez celles en coton ou fibre naturelle.
- Si les coutures de vos chaussettes sont trop saillantes vous pouvez les mettre à l'envers ou utiliser des chaussettes spéciales pour le pied diabétique.
- Examinez quotidiennement l'intérieur de vos chaussures à la main.
- Choisissez vos chaussures en fonction de la morphologie de vos pieds : **ni trop souples, ni trop rigides**, pour limiter les déformations des pieds à l'usage.
- Achetez vos chaussures lorsque les pieds sont plus gonflés, généralement l'après-midi ou en fin de journée pour éviter de choisir une pointure trop petite.
- **Évitez les chaussures ouvertes**, même en été, elles peuvent provoquer des frottements importants.
- Pour les femmes : privilégiez les chaussures à **talons n'excédant pas 4 cm**. Plus le talon est large, plus il stabilise le pied.
- Veillez à l'entretien de vos chaussures : état d'usure des semelles, talons, rangement dans un endroit sec et aéré.



Des solutions existent pour prévenir les complications du pied : amélioration de l'équilibre glycémique, arrêt du tabac, hygiène des pieds au quotidien, dépistage et suivi médical réguliers. **N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre équipe soignante.**

Liens utiles

- **Assurance Maladie** : www.ameli.fr
- **ANCRED** (Association Nationales de Coordination des Réseaux Diabète) : www.ancred.fr
- **Haute Autorité de Santé** (HAS) : www.has-sante.fr



Plus d'informations et de conseils
sur www.federationdesdiabetiques.org



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org

Ce livret a été réalisé grâce au soutien de :

