

Simplement prévenir et soigner

DIABÈTE ET PIEDS





Sommaire

Préface	4
Le pied diabétique	5
Chère lectrice, cher lecteur	6
Artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI)	7
Examen médical préventif	8
Prévenir	10
Produits de soin pour les pieds	12
Bien protéger	14
Soins médicaux des pieds	16
Conseils en images	17
Pour l'amour de vos pieds	19

Nos pieds sont des compagnons de route très dévoués. Au cours de notre vie, ils parcourent 160 000 kilomètres en moyenne, soit environ quatre fois le tour de la terre! Les diabétiques doivent leur prêter une attention particulière, car la moindre petite blessure est susceptible de provoquer des problèmes plus graves si elle n'est pas traitée. C'est pourquoi il est très important de connaître les risques, les précautions à prendre et les soins à apporter à ses pieds.

Vous pouvez minimiser les risques en contrôlant correctement votre glycémie, en soignant et en inspectant régulièrement vos pieds, et en les faisant examiner par votre médecin.

Agissez dès aujourd'hui pour la santé de vos pieds.

.....
Cette brochure n'a qu'une valeur informative!

Elle ne remplace en aucun cas une consultation et un traitement prescrit par un médecin (traitant) ou un podologue.

.....

Pourquoi vos pieds sont-ils particulièrement à risque ?

Chaque année, en Suisse, plusieurs centaines de personnes sont traitées pour des lésions aux pieds liées au diabète. Il n'est pas rare qu'une amputation du pied, de la jambe ou de la cuisse soit pratiquée. Toutefois, l'amputation n'est généralement pas pratiquée en premier recours, elle résulte généralement de lésions préexistantes dues au pied diabétique.

Les risques de pied diabétique sont particulièrement importants en cas de diabète établi de longue date et **mal contrôlé**.

Ce syndrome est causé par une atteinte nerveuse (polyneuropathie) et un trouble de la circulation (artériopathie oblitérante des membres inférieurs) préexistants.

Les risques sont encore augmentés par une pression artérielle élevée, une hyperlipidémie et le tabagisme.

La prévention est essentielle !

Il est particulièrement important de faire examiner régulièrement vos pieds par un médecin ou un podologue.

Vous saurez ainsi si vous courez un risque important de complications, et comment vous pouvez les éviter.

La polyneuropathie est une atteinte nerveuse qui diminue notamment la perception des stimuli. Les voies nerveuses qui courent dans les jambes jusqu'aux orteils sont particulièrement touchées.

Cette diminution de la sensibilité des pieds et des jambes peut entraîner une déformation des pieds, comme un affaissement de la voûte plantaire ou des orteils en marteau. Des lésions d'hyperpression peuvent apparaître aux endroits où le poids corporel repose sur une zone minuscule de la plante des pieds.

Des callosités se forment à ces endroits soumis à une pression accrue. Le tissu sous-jacent peut subir des lésions. Un ulcère du pied peut également se former.

Caractéristiques et symptômes d'une atteinte nerveuse

- Diminution de la perception du chaud et du froid : des bouillottes ou des bains trop chauds peuvent occasionner des brûlures.
- Diminution de la sensibilité douloureuse : les coupures occasionnées par des déplacements pieds nus et les ampoules causées par des chaussures trop serrées passent inaperçues.
- Sensations d'engourdissement ou de picotements dans les pieds : la personne touchée a l'impression que ses pieds sont froids, alors qu'en réalité ils sont chauds et irrigués.
- Pieds secs : la peau des pieds se crevasse, ouvrant la voie aux agents pathogènes.

L'artériopathie oblitérante est une atteinte obstructive des artères qui irriguent les bras et les jambes. Dans plus de 90% des cas, elle touche les artères du bassin et des jambes. Elle porte alors le nom d'artériopathie oblitérante des membres inférieurs (AOMI). Ce rétrécissement des artères des membres inférieurs entraîne des troubles circulatoires dans les jambes et contraint les personnes touchées à interrompre fréquemment leur marche.

Caractéristiques et symptômes de ces troubles circulatoires

- Douleurs lors de la marche ou de la course rapide
 - Périmètre de marche supérieur à 200 m
 - Périmètre de marche inférieur à 200 m
- Douleurs à l'effort dans les jambes, les orteils et l'avant-pied.
- Allongement du temps de remplissage capillaire (test de recoloration cutanée à l'extrémité des orteils).
- Les douleurs cèdent au repos : en station debout, ou en s'allongeant sur un lit et en laissant pendre ses jambes.
- Température : perception différente du chaud et du froid.
- Intégrité de la peau ; moite, sèche, crevassée, suante.

.....
Les personnes atteintes d'une polyneuropathie préexistante présentent souvent des troubles de perception de la douleur. C'est pourquoi elles ne ressentent souvent aucune douleur en cas d'AOMI avancée.
.....

Connaissez-vous l'état de santé de vos pieds ?

Une visite chez votre médecin traitant vous permettra d'en savoir plus.



Le médecin prend le pouls du pied manuellement. S'il ne parvient pas à le sentir, il peut réaliser un examen ultrasonographique, l'échographie-doppler, afin de vérifier la circulation dans votre pied.

Il évalue la nature du pied, le palpe pour prendre sa température et évaluer sa musculature. L'état de la peau est également examiné : est-elle fragile, crevassée, présente-t-elle des tuméfactions, des callosités ou des lésions ?

Le médecin examine si les ongles de vos orteils présentent une altération de leur couleur ou une mycose. Il regarde également s'ils ne sont pas incarnés et si leur longueur est correcte, par exemple.

Les chaussures sont également inspectées afin de vérifier la présence de points de pression ou de déformations au niveau de la semelle intérieure et de l'empeigne.

Trois tests simples donnent des informations importantes sur la santé de vos pieds.

1. L'examen au diapason

Le médecin teste la sensibilité aux vibrations de vos pieds et de vos jambes. Un diapason vibrant est posé sur la malléole externe.



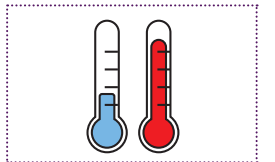
2. Le test au monofilament

Le monofilament évalue la sensibilité de vos pieds au toucher et à la pression. Le médecin applique un filament rigide sur différents sites plantaires et sur le coussinet plantaire.



3. Le test «chaud-froid»

Le médecin teste la sensibilité de vos pieds au chaud et au froid.



Agissez. Quelque 80% des complications les plus graves sont dues à des lésions bénignes, et résultent également très souvent de pressions exercées par des chaussures inadaptées, pendant une longue marche p. ex. Procédez tous les jours à un examen attentif de vos pieds et soignez-les régulièrement. Un dépistage et une prise en charge précoces demeurent la meilleure des préventions.

Inspection quotidienne des pieds

Inspectez vos pieds tous les soirs (dos et plante). Utilisez éventuellement un petit miroir pour examiner l'intégralité de la plante, ou faites-vous aider.

Prêtez particulièrement attention aux points suivants :

- Vos pieds sont-ils secs et crevassés ?
Y a-t-il des crevasses enflammées ?
Y a-t-il des durillons ?
- Des cors se sont-ils formés ?
- Les coins des ongles sont-ils incarnés ?
Y a-t-il des symptômes indiquant un début d'infection, comme un œdème, des rougeurs, du pus ?
- Les ongles des orteils ont-ils une couleur blanche ou jaune, ont-ils épaissi ?

- Y a-t-il des signes d'infection fongique ?
- La peau entre les orteils est-elle normale ou crevassée, macérée (blanche et boursouflée), présente-t-elle des lésions ?
- Vos pieds sont-ils enflés ? Peut-on voir la marque des chaussures ou des chaussettes ?

.....
En cas de petites lésions ou de modification de l'aspect de vos pieds, prenez rendez-vous chez votre médecin traitant. Vous devez consulter un professionnel dès l'apparition de lésions accompagnées de rougeurs.
.....

Des soins des pieds quotidiens sont particulièrement importants chez les diabétiques. Ces soins permettent de prévenir l'apparition de lésions cutanées et ont également une fonction cosmétique.

Conseils de soins réguliers à faire chez soi :

- Lavez vos pieds quotidiennement. Veillez à ce que la température de l'eau ne dépasse pas 37°C – vérifiez-la à l'aide d'un thermomètre.
- Les bains de pieds ne doivent pas dépasser 3 minutes. Les bains prolongés ramollissent la peau, qui se crevasse – les bactéries et les champignons peuvent alors pénétrer.
- Utilisez un savon doux surgras et un gant de toilette doux.
- Séchez soigneusement vos pieds, notamment entre les orteils; les champignons s'y développent facilement.
- Ôtez la corne avec précaution à l'aide d'une pierre ponce.

- N'utilisez pas d'objets tranchants comme un coupe-cor, des ciseaux ou un coupe-ongles.
- Raccourcissez vos ongles à l'aide d'une lime arrondie en diamant ou en carton.
- Vos ongles doivent s'arrêter à l'extrémité des orteils.

Si vous n'êtes pas en mesure d'appliquer vous-même ces conseils ou si vous ne vous sentez pas à l'aise, contactez un spécialiste (p. ex. podologue).

.....
En présence de lésions ou d'ulcères, ne pas prendre de bains de pieds. La peau se ramollit, les germes gagnent la circulation lymphatique et sanguine – le risque d'infection est important!
.....

Prêtez attention aux points suivants lorsque vous choisissez votre crème de soin pour les pieds :

1. Teneur suffisante en urée*
2. Faible teneur en corps gras
3. Pas de colorants

- Appliquez régulièrement de la crème sur vos pieds secs, matin et soir — sauf entre les orteils, ce qui risque de ramollir la peau. Elle constitue alors un milieu favorable pour les germes et les bactéries.
- Mycose :
Les mycoses se développent entre les orteils : la peau devient rouge, suintante, démange, desquame. Ne tirez pas sur les squames — vous risquez d'arracher également de la peau saine!



* L'urée ramollit la corne et redonne de la souplesse aux parties atteintes.



- Chaussettes :
Changez de chaussettes tous les jours. Portez de préférence des chaussettes en matières naturelles. Les chaussettes en coton rendues humides par la sueur peuvent causer un effet de cisaillement. Veillez à ce que l'élastique ne soit pas trop serré afin d'éviter les troubles de la circulation. Les chaussettes doivent être parfaitement ajustées.
- Ne marchez pas pieds nus si vous souffrez de neuropathie.

.....
En cas de suspicion de mycose, consultez votre médecin. Si le diagnostic est confirmé, il vous prescrira un spray ou une pommade antifongique.
.....

Conseils en cas de pieds froids :

- Portez des chaussettes en laine chaudes qui ne serrent pas.
- Réchauffez vos pieds dans de l'eau chaude, mais jamais brûlante.
- Massez chaque orteil individuellement puis massez ensuite énergiquement tout le pied.
- Une gymnastique régulière des pieds améliore la circulation sanguine et lutte efficacement contre la sensation de pieds froids.

.....
En cas de diminution de la sensibilité de vos pieds à la douleur ou à la chaleur, renoncez aux bouillottes et aux couvertures chauffantes. Vous risquez de vous brûler les pieds.
.....

Comment bien choisir ses chaussures

- Chaussures suffisamment longues, larges et hautes
 - Empeigne souple
 - Talon de 5 cm maximum
 - Les talons doivent être suffisamment soutenus
 - Les coutures intérieures ne doivent pas appuyer sur le pied
 - La doublure intérieure ne doit pas être déchirée
- Veillez à ce que la chaussure s'ajuste confortablement à votre pied.

De bonnes chaussures protègent

Des chaussures parfaitement ajustées permettent d'éviter de nombreux problèmes de pieds (points de pression).



Avec la semelle, vous pouvez voir si la chaussure est assez large. La semelle ne devrait pas être plus étroite que la partie la plus large de l'avant-pied.

Conseils

- Achetez vos chaussures de préférence l'après-midi : les pieds sont plus enflés que le matin, vous êtes ainsi certain que vos nouvelles chaussures vous iront parfaitement toute la journée.
- Avant de mettre vos chaussures, passez votre main à l'intérieur pour vérifier l'absence de corps étranger.
- Ne portez pas vos chaussures sans chaussettes ou bas.
- N'achetez pas de « chaussures ergonomiques » avec semelle préformée.
- Portez uniquement des chaussures de bain avec une semelle intérieure lisse.

.....
Un orthopédiste pourra adapter la chaussure à votre pied ou vous fabriquer des chaussures sur mesure.
.....

Le podologue est un médecin spécialiste du pied.

Si vous avez du mal à vous pencher et que vous n'êtes plus aussi souple qu'auparavant, il est judicieux de demander l'aide d'un podologue. Les podologues sont des spécialistes du pied, qui prennent en charge les diabétiques de manière compétente et responsable.

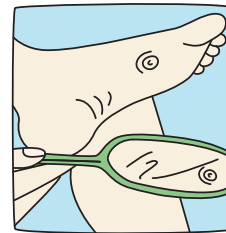
Le podologue retire les cors douloureux, les callosités gênantes et les ongles déformés. En outre, il connaît des médicaments (pommades), du matériel de bandage et des solutions pour soulager les pieds. Il met en œuvre des mesures thérapeutiques, reconnaît les modifications pathologiques du pied et peut prendre éventuellement contact avec votre médecin traitant ou un service de consultation spécialisé dans le diabète.

Les compétences du podologue lui permettent de dépister les maladies du pied suffisamment tôt et d'empêcher qu'elles ne s'installent.

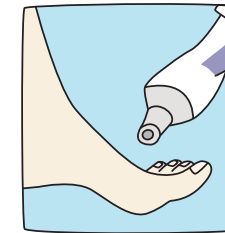


Vous trouverez sur ce site les coordonnées d'un podologue près de chez vous :

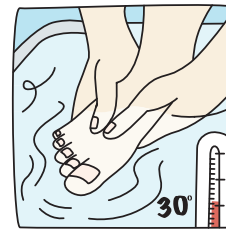
www.podologie.ch



Inspectez vos pieds tous les soirs. Utilisez éventuellement un petit miroir pour examiner l'intégralité de la plante, ou faites-vous aider.



Appliquez régulièrement de la crème sur vos pieds secs, matin et soir – sauf entre les orteils, ce qui risque de ramollir la peau. Elle constitue alors un milieu favorable pour les germes et les bactéries.



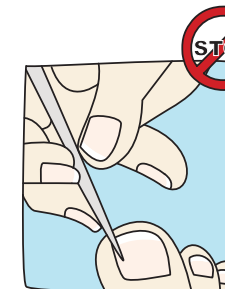
Lavez vos pieds quotidiennement. Toutefois, les bains de pieds ne doivent pas dépasser 3 minutes. Veillez à ce que la température de l'eau ne dépasse pas 37°C – vérifiez-la à l'aide d'un thermomètre.



Raccourcissez vos ongles à l'aide d'une lime arrondie en diamant ou en carton. Vos ongles doivent s'arrêter à l'extrémité des orteils.



Séchez soigneusement vos pieds, notamment entre les orteils; les champignons s'y développent facilement.



N'utilisez pas d'objets tranchants comme un coupe-cor, des ciseaux ou un coupe-ongles pour les soins de vos pieds/vos ongles.



Surveillez aux points de pression, notamment dans vos chaussures. En cas de petites lésions ou de suspicions de mycose, veuillez contacter votre médecin.



Si vous transpirez des pieds, portez exclusivement des chaussettes fines, en fibres naturelles.



Veillez à ce que la chaussure s'ajuste confortablement à votre pied. Vérifiez soigneusement chacune de vos chaussures et remplacez toutes les chaussures inadaptées.



Si vous avez froid aux pieds durant la nuit, portez de grosses chaussettes.



Avec la semelle, vous pouvez voir si la chaussure est assez large. La semelle ne devrait pas être plus étroite que la partie la plus large de l'avant-pied.



N'utilisez pas de coussin chauffant, de radiateur ou de bouillotte. Dans la mesure où les pieds des diabétiques sont moins sensibles à la douleur et à la chaleur, il existe un risque de brûlure.

Vos pieds vous mènent par monts et par vaux tout au long de votre vie. C'est pourquoi vous devez leur accorder de l'attention et en prendre soin.

Les problèmes de pieds sont fréquents chez les diabétiques, mais ne sont pas inévitables. Il vous suffit de ménager vos pieds.

Il est important que vous sachiez :

- pourquoi vos pieds sont menacés
- comment évaluer et prévenir les risques
- à qui vous adresser en cas de problème

Gardez bon pied bon œil !

Votre équipe Ascensia Diabetes Care

www.ascensia-diabetes.ch



Cette brochure a été élaborée en collaboration
avec M. Roland Snijders, spécialiste des lésions du
pied diabétique à l'hôpital Limmattal.
www.spital-limmattal.ch



Ascensia Diabetes Care Switzerland AG
Peter Merian-Strasse 90
4052 Basel
Tel.: 061 544 79 90
E-mail: info@ascensia.ch
www.ascensia-diabetes.ch