

Le pied diabétique

Quand le diabète
abîme vos pieds

COPIE

Pourquoi devez-vous faire attention à vos pieds?

Le diabète peut entraîner des lésions au niveau des pieds. Les deux principales causes sont:

Les lésions nerveuses (neuropathie) qui peuvent diminuer la sensibilité à la douleur. Les blessures, points de pression et déformations des pieds passent alors pratiquement inaperçus. La moindre blessure peut avoir des conséquences désastreuses, allant jusqu'à l'amputation, si elle n'est pas soignée à temps.

Les lésions artérielles (artériopathie oblitérante des membres inférieurs, «AOMI»), qui peuvent perturber la circulation et freiner la cicatrisation. Ces lésions se forment avec l'aggravation de l'artériosclérose (calcification des artères).

Dès que le risque de complication est plus élevé, des plaies peuvent se former spontanément sur les pieds et ne plus cicatriser.



→ Le risque de complications sur des lésions nerveuses et vasculaires des pieds peut être plus ou moins important selon l'évolution du diabète. Votre médecin doit donc vérifier régulièrement l'état des nerfs et de la circulation sanguine et examiner vos pieds.

Votre médecin vous recommandera peut-être des chaussures orthopédiques pour éviter les points de pression, ainsi que des soins podologiques réguliers, spécialement étudiés pour les diabétiques et dispensés par des professionnel·les (podologues diplômé·es d'Etat, conseiller·ères en diabétologie ayant reçu une formation spéciale, médecins).

Quel est votre risque de complications?

Il est indispensable que vous connaissiez votre risque actuel de complications, afin de pouvoir prendre les mesures de prévention qui s'imposent. Si vous ne le connaissez pas, posez la question à votre médecin, à votre infirmier·ère spécialisé·e en diabétologie ou à votre podologue diplômé·e HE.*

→ Les conseils pour le soin des pieds et la prévention des complications dépendent de votre niveau de risque individuel.

Risque de complications et recommandations

 Faible risque	 Risque accru
Sensibilité normale Aucun signe de lésion sur les pieds	Sensibilité diminuée
Circulation normale Pouls normalement palpable	Pouls palpable
- Examen des pieds au moins 1 fois par an - Soins et prophylaxie des pieds	- Examen des pieds au moins 2 fois par an - Soins des pieds par un·e podologue diplômé·e HE ou un·e infirmier·ère spécialisé·e en diabétologie, en concertation avec le médecin - Autocontrôle des pieds plusieurs fois par semaine, 20 minutes après avoir enlevé vos chaussures → Si une plaie est encore ouverte après 24 heures, consultez un·e spécialiste dans la semaine.

* Depuis 2022, les soins de podologie par des podologues diplômés ES sont une prestation obligatoire des caisses maladie (selon la situation de risque). Veuillez consulter les critères de prise en charge des coûts.

Vous trouverez des informations et recommandations pour le soin des pieds dans la brochure d'information «Le diabète et mes pieds: informations - recommandations - conseils» de la SSED. Vous trouverez aussi d'autres informations sur le diabète à l'adresse www.diabetesuisse.ch.



EN ME



Risque élevé

Sensibilité très diminuée ou disparue

Pouls très souvent imperceptible

- Examen des pieds au moins 4 fois par an
- Soins des pieds par un-e podologue diplômé-e HE ou un-e infirmier-e spécialisé-e en diabétologie, sur prescription médicale
- Autocontrôle quotidien des pieds
- Chaussures orthopédiques avec semelles adaptées ou chaussures sur mesure

→ En cas de plaie, consultez un médecin dans les 24 heures, même si vous n'avez pas mal.



Risque très élevé

Sensibilité très diminuée ou disparue

Pouls très souvent imperceptible
Antécédents d'ulcère ou d'amputation, pied de Charcot, dialyse

- Examen des pieds au moins 4 fois par an
- Soins des pieds par un-e podologue diplômé-e HE ou un-e infirmier-e spécialisé-e en diabétologie, sur prescription médicale
- Autocontrôle quotidien des pieds
- Chaussures orthopédiques avec semelles adaptées ou chaussures sur mesure

→ En cas de plaie, consultez un médecin dans les 24 heures, même si vous n'avez pas mal.

Soins et prévention

Prévenir les problèmes aux pieds

Toutes les mesures contre l'artériosclérose ne sont pas seulement bénéfiques pour vos pieds, mais évitent d'autres affections telles que l'infarctus du myocarde ou l'attaque cérébrale:

- bon contrôle de la glycémie
- arrêt du tabac
- alimentation équilibrée
- normalisation du poids
- activité physique régulière
- prise des médicaments prescrits

Considérez-vous toujours comme partenaire de votre médecin et signalez-lui d'éventuelles douleurs à la marche ou pendant la nuit (au repos).

Les soins appropriés pour vos pieds

Contrôlez vos pieds quotidiennement. Contrôlez par vos propres soins tous les jours (y compris la plante des pieds et les espaces entre les orteils) pour vérifier l'absence de blessures, de coupures, de fissures cutanées, d'ampoules, de durillons ou de légers. Voici quelques précautions à observer pour les soins quotidiens de vos pieds.

- ne pas prendre un bain trop chaud (plus de 3 à 5 minutes)
- utiliser uniquement de l'eau tiède
- sécher vos pieds soigneusement, également entre les orteils
- renoncer aux bouillottes et aux coussins chauffants
- éviter des chaussettes trop serrées



Porter des chaussures adaptées à vos pieds.

N'oubliez pas de vérifier régulièrement l'absence de corps étrangers (p. ex. de petits cailloux) ou d'inégalités (p. ex. de coutures, plis) dans vos souliers. Ils peuvent provoquer des ampoules ou des plaies! Evitez de marcher pieds nus, afin d'éviter les blessures.

Faites contrôler régulièrement les chaussures orthopédiques.

→ **Ne soignez jamais vos ampoules et cors vous-même! Consultez des personnes compétentes pour les soins des pieds (podologues diplômé-es HE, conseiller-ères en diabétologie, médecins).**

Où obtenir des informations complémentaires?

Adressez-vous à votre médecin ou à un·e conseiller·ère diplômé·es de l'association du diabète de votre région. Toutes nos conseiller·ères sont reconnues par les caisses-maladie suisses.

www.diabetesuisse.ch

diabetesbiel-bienne

Tél. 032 324 13 00

info@diabetesbiel-bienne.ch

diabètefribourg – diabetesfreiburg

Tél. 026 426 02 80

info@diabètefribourg.ch

diabète genève

Tél. 022 329 17 77

info@diabète-geneve.ch

Association Jurassienne des Diabétiques

Tél. 032 422 72 07

assojuradiabete@bluewin.ch

diabètejurabernois

Tél. 079 739 15 13

admin@diabètejurabernois.ch

diabèteneuchâtel

Tél. 032 913 13 55

info@andd.ch

Diabète Valais

Tél. 027 720 11 11

info@diabètevalais.ch

Diabète Vaud

Tél. 027 557 19 20

info@diabètevaud.ch

Les entreprises suivantes sont partenaires de notre plateforme d'information. Elles œuvrent à une meilleure information des patients et au développement des compétences personnelles.



Abbott



axapharm

Votre partenaire santé suisse



Boehringer
Ingelheim



MEDI SERVICE
Ihre Spezialapotheke



A. MENARINI
Pharma

meridol



sanofi



www.diabetesuisse.ch

Compte réservé aux dons: IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

printed in
switzerland