

Diabète & Pieds



Pour en  
savoir plus  
sur le diabète





## → EST-CE GRAVE ?

Les ulcères du pied chez le patient diabétique sont des complications fréquentes :

- 15 % des diabétiques développeront un ulcère de pied,
- 15 % des ulcères plantaires développeront une **infection**,
- 15 % des ulcères plantaires se termineront par une **amputation**.

## → QUE SIGNIFIE “ÊTRE À HAUT RISQUE ORTHOPÉDIQUE” ?

**Attention, pied fragile, à surveiller tous les jours !**

C'est lorsque le médecin a diagnostiqué une **neuropathie des membres inférieurs** et/ou une **artériopathie**, avec éventuellement des **déformations** au niveau des pieds.

## → LA NEUROPATHIE, C'EST QUOI ?

**Perte du signal d'alarme qu'est la douleur !**

C'est l'**atteinte des nerfs** après des années d'un **diabète mal équilibré**.

Cela entraîne un défaut de **la sensibilité à la douleur** (l'installation et le développement de plaies ou frottements passent inaperçus), à **la chaleur** et à **la pression** (diminution de la capacité à répartir le poids du corps au niveau plantaire, avec modification des points d'appui -orteils en marteau, de la corne aux points d'appui, cors...).

**L'artériopathie** ou **artérite** : c'est **l'obstruction des artères** favorisées par le tabac, les graisses dans le sang et le diabète déséquilibré pendant de nombreuses années, entraînant une douleur à la marche et une gêne à la cicatrisation.

## → COMMENT LE PATIENT PEUT LE SAVOIR ?

**“Même pas mal !”**

La neuropathie peut débuter par une **“sensation cotonneuse”** au niveau des orteils, parfois des **fourmillements** nocturnes, mais la plupart du temps, il n'y a **aucun signe** ; on peut être chatouilleux et avoir une neuropathie, la peau peut être sèche avec des craquellements, ou fine, blanche et dépilée en cas d'artériopathie. L'artérite est douloureuse à la marche mais la neuropathie peut atténuer cette douleur.



## → COMMENT LE MÉDECIN PEUT LE SAVOIR ?

• **la neuropathie** : par le diabétologue, le médecin généraliste ou le podologue.

**Le mono-filament** (petit fil de nylon) évalue la **sensibilité superficielle**.



**Le diapason gradué** évalue la **sensibilité profonde** en testant la sensibilité aux vibrations.



• **l'artérite** : les **pouls palpés** sur le pied sont absents et un doppler ou écho-doppler des artères des membres inférieurs permettent de localiser les lésions.



**Il est indispensable de réaliser un diagnostic précoce pour éviter la survenue de plaies grâce à une bonne prévention.**

## → COMMENT SE PROTÉGER ?

### Eviter les facteurs déclenchants !

Sans facteurs déclenchants, aucune blessure ne peut exister.

- les chaussures et les semelles mal adaptées : coutures, frottements par une chaussure trop serrée ou trop grande, trop étroite ou trop large, aspérité, corps étranger, peuvent entraîner une ulcération qui risque de s'infecter.
- les troubles statiques avec hyperkératose (corne) aux points d'appui chroniques.

**Examiner chaque jour ses pieds et consulter le médecin devant toute rougeur, ulcération, écoulement, sans attendre.**

**Choisir des bonnes chaussures qui protègent tout le pied, en se souvenant qu'il ne faut pas faire confiance à ses pieds** (les mains sont d'un grand secours pour tester l'intérieur de la chaussure).

**Secouer impérativement ses chaussures avant de les mettre, pour éliminer tout corps étranger (graviers, objets...).**



## Examiner ses pieds chaque jour



Mycoses ou champignons



Rougeurs



Durillons frottements

Corne ou hyperkératose aux points d'appui

Crevasses



Un suivi chez le podologue est maintenant remboursé pour les patients à haut risque sur prescription médicale.

## Choisir une bonne chaussure

Pas de coutures à l'intérieur (voir avec la main)

Semelle intérieure sans plis ni trop grande ni trop petite



En cuir souple de préférence

Semelle assez épaisse anti-dérapante

Talon assez large  
H : 3 à 4 cm (femmes)  
H : 2 à 2,5 cm (hommes)

- Protège tout le pied.
- Ni trop serrée, ni trop large.
- Souple et légère, la cambrure ne bouge pas, et la semelle ne s'enroule pas.

## Chassez l'intrus



Les secouer avant de les mettre.

Ce document a été rédigé et illustré par l'équipe de l'association **PRÉvention RÉseau DIABète** de l'Hôtel Dieu du Creusot sous l'égide du **Docteur Sylvaine CLAVEL**.

Lecteur de glycémie



## A chacun son style...



### GlucoPenguin

Sa forme ludique peut dédramatiser les contrôles de glycémies auprès d'une population très jeune.



### GLUCOFIX<sup>®</sup> ID

Très léger, élégant et discret, il répond aux exigences de la vie moderne et active.



### GLUCOFIX<sup>®</sup> Mio

Ecran large, très simple d'utilisation, il convient aux patients qui cherchent avant tout confort et simplicité.

# ... GlucoFix : l'esprit de famille

N° Vert appel gratuit 0800 102 602

A. MENARINI Diagnostics-France 3-5 rue du Jura -  
BP70531 - 94 633 RUNGIS Cedex

