



Le diabète et les complications du pied

Le soin du pied

Trop souvent négligés, les pieds méritent pourtant une attention particulière car, sans soins réguliers, ils peuvent être à l'origine de problèmes graves et d'une diminution importante de la qualité de vie.

Pourquoi est-ce si important pour les personnes diabétiques ?

Les complications du diabète sont redoutables et peuvent entraîner d'importants handicaps tels que l'amputation du pied. Le diabète est la première cause d'amputation d'origine non accidentelle. La protection des pieds est donc très importante pour les personnes souffrant de diabète.

Comment le diabète peut-il menacer les pieds ?

Une hyperglycémie (trop de glucose dans le sang) chronique endommage les vaisseaux sanguins et les nerfs, tout particulièrement ceux des membres inférieurs. Trois types de lésions peuvent survenir et avoir des conséquences très graves pour le pied :

- la neuropathie endommage les nerfs, particulièrement ceux des pieds et des jambes
- l'artériopathie rétrécit les vaisseaux sanguins qui apportent oxygène et énergie dans les différentes parties du corps
- les déformations du pied survenant lors d'un changement dans la structure osseuse du pied

Lorsque ces lésions sont présentes, la moindre petite blessure ou infection peut rapidement devenir un problème beaucoup plus grave.

La neuropathie

La neuropathie est le résultat des dommages que l'hyperglycémie chronique occasionne sur les terminaisons nerveuses. Tous les nerfs peuvent être atteints, mais les nerfs des pieds et des mains sont le plus fréquemment touchés. Les symptômes et signes de neuropathie sont les suivants :

- sensations inhabituelles
- fourmillements
- picotements
- une perte progressive de la capacité à ressentir la gêne, la douleur, le chaud ou le froid
- des douleurs au fur et à mesure que la neuropathie progresse

En raison de la perte de sensibilité, les patients doivent faire particulièrement attention et surveiller leurs pieds tous les jours. Par exemple, si le pied est trop serré dans sa chaussure et qu'une ampoule se forme, le patient ne s'en apercevra pas puisqu'il ne sentira plus la gêne, ni la douleur.

La neuropathie peut affaiblir les muscles soutenant le pied et conduire à des modifications de la structure osseuse du pied. D'autre part, la peau du pied des personnes atteintes de neuropathie peut se dessécher au point que des crevasses se forment, augmentant le risque de blessures et d'infection.

Maintenir une glycémie à un taux proche de la normale permet de réduire les risques de développer une neuropathie.

L'artériopathie

Une hyperglycémie chronique endommage tous les vaisseaux sanguins en les rétrécissant, empêchant la bonne circulation du sang dans les membres inférieurs et favorisant l'apparition de douleurs, le gonflement des jambes, des chevilles ou des pieds et la mauvaise cicatrisation des plaies. Le tabac, l'hypertension artérielle et un taux élevé de cholestérol augmentent les risques.

Une personne diabétique devrait coopérer avec son médecin pour maintenir :

- l'A1c au-dessous de 6,5
- la tension artérielle égale ou au-dessous de 13/8 cmHg et
- le taux de cholestérol total inférieur à 2 g/l.

Une activité physique comme la marche permet d'activer la circulation sanguine et devrait être intégrée dans le programme quotidien pour équilibrer le diabète.

Les déformations du pied

Tout changement dans la structure osseuse du pied modifie la distribution du poids du corps sur les points d'appui du pied, causant une pression trop importante à certains endroits. Avec le temps, une plaie ou un ulcère se formera au niveau de ces zones d'hyperpression. Pour protéger le pied, la peau s'épaissira à cet endroit, formant une corne ou une callosité. Le risque de développer un mal perforant plantaire (lésion profonde et indolore pouvant atteindre l'os) est alors important et il faut impérativement faire examiner le pied par un pédicure-podologue, spécialiste des soins du pied. Le port d'une chaussure adaptée sera peut être nécessaire afin de redistribuer correctement le poids du corps sur les zones d'appui.



Examen du pied au moyen d'un monofilament

Les blessures et risques d'infection

Chez une personne diabétique, le moindre petit bobo peut se transformer facilement en une infection grave. Marcher pieds nus, porter des chaussures trop serrées, mettre le pied dans un bain trop chaud peuvent occasionner des petites blessures qui ne seront pas détectées si la personne a perdu la faculté de ressentir la douleur, le chaud ou le froid.

Une plaie qui enfle, qui devient rouge, douloureuse, plus chaude ou qui suinte est une plaie qui s'infecte. Il est important que vous contactiez votre médecin pour traiter la plaie immédiatement car les ulcères (blessure ou mal perforant plantaire) sur un pied diabétique sont graves et très longs à guérir.

Les mycoses du pied, fréquentes chez les personnes diabétiques, doivent être soignées sans tarder afin qu'elles ne se développent pas en inflammations ou infections. Le traitement peut être long, mais il est essentiel d'aller jusqu'au bout du traitement en suivant soigneusement les indications du médecin.

Chez le médecin

Pour chaque nouveau patient diabétique, le médecin ou l'équipe de soin donnera de l'information sur le diabète, y compris des conseils concernant le soin des pieds et le choix des chaussures. Il est préférable d'en avoir une copie sous forme écrite afin de pouvoir s'y reporter facilement. A chaque visite médicale, le médecin examinera l'état de santé des pieds et vérifiera :

- l'absence de plaies, d'irritation ou d'infection
- la forme du pied et la présence de déformations
- les poulx du pied
- la perte de sensibilité tactile à l'aide d'un monofilament (une petite tige de nylon souple)
- écrite afin que vous puissiez vous y reporter facilement.

A chaque visite médicale, le médecin doit examiner l'état de santé des pieds et vérifier :

- l'absence de plaies, d'irritation ou d'infection
- la forme du pied et la présence de déformations
- les poulx du pied
- la perte de sensibilité tactile à l'aide d'un monofilament (une petite tige de nylon souple)
- les réflexes ostéo-tendineux en percutant le tendon d'Achille et de la rotule à l'aide d'un marteau médical

Comment prendre soin de ses pieds ?

- Prendre l'habitude d'examiner quotidiennement l'état de ses pieds, sous un bon éclairage. Si la vue n'est pas suffisante, demander à quelqu'un de le faire. Si se pencher est difficile, utiliser un miroir.
- Les durillons, les petites plaies, les crevasses ou la corne sont des petits problèmes qui exigent des soins particuliers. Il est important de ne pas les traiter soi-même.
- Porter toujours des chaussures ou des chaussons afin de ne pas se blesser en marchant pieds nus. Éviter les bouillottes qui peuvent causer des brûlures graves.
- Avant de tremper les pieds dans l'eau du bain, en vérifier la température. Après le bain, sécher soigneusement les pieds, surtout entre les orteils.
- Couper les ongles, après le bain ou la douche, au carré et arrondir avec une lime à ongles. En cas de neuropathie, les faire couper par un pédicure-podologue.
- Vérifier les chaussures avant de les enfiler : un petit caillou, un trou, un pli du revêtement interne créeront une irritation.
- Garder ses chaussures en bon état : des talons usés modifient la posture et la façon dont le poids du corps est réparti sur les points d'appui du pied.

Comment choisir une paire de chaussures ?

- Opter pour des chaussures confortables, à la bonne taille et de préférence en cuir car il laisse le pied respirer.
- Acheter ses chaussures en fin d'après-midi car les pieds gonflent dans la journée. Prendre suffisamment de temps en les essayant. Comment les pieds se sentent-ils dans la chaussure ? Sont-elles trop étroites ? Trop larges ? Est-ce la bonne taille, ni trop grande, ni trop petite ? Le pied change de place en station debout. Les chaussures sont-elles aussi confortables assis que debout ? Il est important de se sentir bien dans la chaussure.
- Des talons hauts créent des pressions anormales sur l'avant de la plante de pied. Des sandales ouvertes ne protègent pas les orteils. N'utiliser ce type de chaussures que dans de rares occasions. En cas de neuropathie ou de problèmes vasculaires, ne pas en porter du tout.
- Au début, ne porter les chaussures neuves que peu de temps à la fois pour qu'elles se fassent, même si on se sent dedans comme dans des chaussons.



Association pour la Recherche sur le Diabète
38, rue de Bassano • 75008 Paris

01 47 23 90 14 • arinfo@a-rd.fr • www.a-rd.fr

Une association pour tous ceux qui vivent chaque jour avec le diabète

La mission de l'**Association pour la Recherche sur le Diabète** (ARD) est de soutenir financièrement les efforts de la recherche afin de découvrir un remède pour le diabète et, en attendant que cet objectif soit atteint, de diffuser les connaissances essentielles pour prendre soin de sa santé et lutter contre les complications graves de cette terrible maladie.