



## Pied diabétique

🕒 paru le 01/10/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 26/01/2020 • dernière vérification de mise à jour le 26/01/2020

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le diabète est une maladie très complexe, qui peut atteindre différents organes. Les artères peuvent se boucher, ce qui diminue l'apport en sang. La mauvaise circulation sanguine complique la guérison des plaies, allant parfois jusqu'à empêcher leur cicatrisation. Le diabète peut aussi provoquer une inflammation des nerfs (polynévrite), ce qui risque d'entraîner une diminution, voire une disparition de la sensibilité. Il arrive parfois aux personnes diabétiques de ne pas remarquer de petites lésions du fait qu'elles ne ressentent pas la douleur. Le pied peut aussi changer de forme, ce qui entraîne un excès de pression à certains endroits (zones de pression). Par ailleurs, les personnes diabétiques sont aussi plus sensibles aux infections causées par des champignons et des bactéries.

Les problèmes chroniques que rencontrent les diabétiques au niveau du pied sont regroupés sous l'appellation de « pied diabétique ».

### Quelle est sa fréquence ?

D'après les estimations, la Belgique compte environ 250 000 diabétiques. Les problèmes aux pieds causés par le diabète ne sont jamais le premier signe de la maladie, mais plutôt une complication tardive. Le pied diabétique survient dans le diabète de type 1 après l'âge de 30 ans, chez des personnes atteintes de diabète depuis plus de 15 ans, et dans le diabète de type 2 car ces personnes sont souvent plus âgées et ont d'autres maladies qui y contribuent.

### Comment le reconnaître ?

Des plaies, petites ou grandes, se développent sur les zones de pression du pied, généralement l'avant du pied et le talon. Le lit de la plaie n'est souvent pas rouge comme il devrait l'être, mais couvert de pus, d'une couche jaune sale ou d'une croûte noire. Les bords de la plaie ne présentent aucun signe de cicatrisation. La plaie n'a pas l'air de se refermer. Parfois, on observe des hématomes bleu foncé dans les callosités. Il s'agit alors d'un futur ulcère du pied.

En cas de mauvaise circulation, le pied est souvent froid au toucher et peut même virer au bleu.

La sensibilité est parfois diminuée par l'atteinte des nerfs : il se peut que vous ne sentiez plus la douleur, le chaud ou le froid, ou que vous sentiez des fourmillements.

Souvent, le pied développe aussi des déformations, telles qu'orteils « en marteau », pieds plats, etc. La maladie de Charcot est une forme particulière qui commence par un gonflement, une légère douleur, une rougeur et une élévation de la température. Viennent ensuite de graves déformations suite à l'atteinte des articulations et à la fragmentation de l'os.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

Les soignants contrôlent systématiquement les pieds de toutes les personnes atteintes de diabète au moins une fois par an. Ils portent une attention particulière aux troubles sensoriels, aux problèmes de circulation et aux déformations du pied.

Le risque est augmenté dans les situations suivantes :

- présence de callosité avec hématome,
- antécédents d'ulcères de pied et/ou d'infections,
- présence de lésions cutanées et de cloques sur le pied,
- déformations des pieds ou des orteils,
- mauvaise hygiène des pieds,
- troubles sensoriels au niveau des pieds (insensibilité, fourmillements),
- mauvaise circulation et antécédents de chirurgie des vaisseaux sanguins,
- mauvais contrôle du taux de sucre dans le sang (glycémie) malgré le traitement,
- atteintes des yeux et des reins,
- isolement social et problèmes psychiatriques,
- tabagisme.

Le médecin classe les problèmes de pieds en 4 catégories de risque :

- Catégorie de risque 0 : pas de troubles sensoriels, pas de problèmes de circulation, légères déformations du pied.
- Catégorie de risque 1 : troubles sensoriels, pas de problèmes de circulation, légères déformations du pied.
- Catégorie de risque 2 : troubles sensoriels plus au moins un des symptômes suivants : atteinte musculaire, diminution de la mobilité des articulations, changements dans la démarche et le positionnement du pied, troubles de la circulation.
- Catégorie de risque 3 : antécédent d'ulcère du pied, antécédent d'amputation partielle ou complète du pied.

Sur la base de ces observations, il décide de demander des examens complémentaires ou pas, éventuellement en concertation avec un spécialiste en orthopédie et/ou en maladies des vaisseaux sanguins.

## Que pouvez-vous faire ?

Les conseils qui suivent sont extrêmement importants pour prévenir le pied diabétique :

- Assurez-vous que votre traitement du diabète est au point.
- Surveillez votre poids et, si nécessaire, faites-vous accompagner par un diététicien ou un médecin nutritionniste.
- Arrêtez de fumer.
- Inspectez vos pieds régulièrement, y compris la plante des pieds et les espaces entre les orteils. Faites surtout attention aux callosités, aux ampoules, aux plaies, aux crevasses et aux bleus.
- Ne marchez pas pieds nus, même à la maison. Portez des chaussettes ou des bas doux en coton ou en laine.
- Assurez-vous que vos chaussures ne serrent pas vos pieds, surtout au niveau des zones de pression. Privilégiez les chaussures confortables, bien larges à l'avant (évités les modèles pointus), avec un contrefort rigide (garniture intérieure au niveau du talon) et un talon de 2 cm environ.
- Évitez les bouillottes et les coussins en noyaux de cerises ; ne placez jamais vos pieds près d'un appareil de chauffage, vous risquez de ne pas sentir de petites brûlures !
- N'utilisez pas de pommades irritantes pour le traitement des cors au pied.
- Hygiène des pieds :
  - pour vous laver les pieds, utilisez un gant de toilette doux et un savon neutre.
  - si vous avez peu de sensibilité au niveau des pieds, il est utile de mesurer la température de l'eau. La température idéale est de plus ou moins 37°C.
  - ne laissez pas vos pieds plus de 5 minutes dans l'eau. Sinon, votre peau risque de ramollir.
  - séchez-vous les pieds avec une serviette douce, sans oublier les espaces entre les orteils
  - limez vos ongles droits et courts (dépassant à peine du bout de l'orteil) ; utilisez une lime en carton dur. N'utilisez pas de coupe-ongles métallique.

Dans de nombreux cas, vous avez droit au remboursement de deux séances par an chez un podologue. Profitez-en pour faire contrôler et soigner vos pieds correctement.

## Que peuvent faire les professionnels de la santé ?

Si vous avez une plaie infectée, le médecin vous prescrira des antibiotiques et/ou des médicaments contre les champignons (antifongiques). En cas d'ulcère du pied, il faudra retirer le tissu mort et les callosités qui l'entourent.

Porter des chaussures adaptées et utiliser des semelles aident à soulager la pression exercée sur la plaie. Si nécessaire, un plâtre de marche peut être posé temporairement.

Si la plaie ne guérit pas, le médecin demandera l'avis du spécialiste. Si nécessaire, le traitement sera administré à l'hôpital.

Parfois, l'infection se propage aux tissus qui entourent l'ulcère (cellulite), et même à l'os. Dans ce cas, une hospitalisation s'impose souvent.

En cas de maladie de Charcot, une immobilisation prolongée par un plâtre, d'une durée de six mois, peut être indiquée ainsi que, parfois, une intervention chirurgicale.

## En savoir plus ?

- [Diabète de type 2 – mongeneraliste.be](http://mongeneraliste.be) – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale
- [Ulcère du pied diabétique \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- Brochure "Prenez soin de vos pieds !" - disponible gratuitement auprès du secrétariat de l'Association Belge du Diabète : [abd.diabete@diabete-abd.be](mailto:abd.diabete@diabete-abd.be)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop - Fondation contre le cancer](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Nutri-Score – SPF Santé publique, sécurité de la chaîne alimentaire et environnement](#)
- [Diabète : des applications mobiles – mHealthBelgium](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

## Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Traitement du pied diabétique' \(2000\), mis à jour le 06.08.2017 et adapté au contexte belge le 16.06.2018 – ebpracticenet](#)