

Le suivi des pieds du diabétique

Prendre soin de ses pieds et les examiner au quotidien est essentiel. Cela permet de dépister rapidement l'apparition de complications liées à votre diabète, ou de prévenir leur aggravation. Votre médecin les examine régulièrement et peut vous orienter si nécessaire vers un podologue.

PRENDRE SOIN DE SES PIEDS EN CAS DE DIABÈTE

Le **diabète** peut être responsable d'une atteinte des nerfs (neuropathie) et des artères (artériopathie) des membres inférieurs.

Neuropathie diabétique : conséquences au niveau des pieds

La **neuropathie diabétique** est responsable d'une diminution de la sensibilité au niveau des pieds, cela ayant plusieurs conséquences :

- les sensations de chaud, de froid et de douleur s'estompent ;
- la mauvaise position du pied lors de la marche n'est pas toujours ressentie ;
- le poids peut se porter sur des zones plus fragiles et entraîner des déformations parfois importantes.

La neuropathie diabétique rend également la peau des pieds plus sèche, plus fine et plus fragile, ce qui favorise l'apparition de plaies. Une plaie mineure au départ risque de s'aggraver si elle est passée inaperçue et n'a pas été traitée.

Diabète et artérite des membres inférieurs

En outre, le **diabète** favorise le dépôt de cholestérol sur les parois des artères des membres inférieurs et contribue à former la plaque d'athérome : c'est l'artérite ou artériopathie des membres inférieurs.
Dans ce cas :

- le sang circule plus difficilement dans les jambes et les pieds ;
- des douleurs ou des crampes apparaissent à la marche.

DIABÈTE : LA SURVEILLANCE DE SES PIEDS AU QUOTIDIEN

Prendre soin de ses pieds en les examinant chaque jour est essentiel en cas de **diabète**.

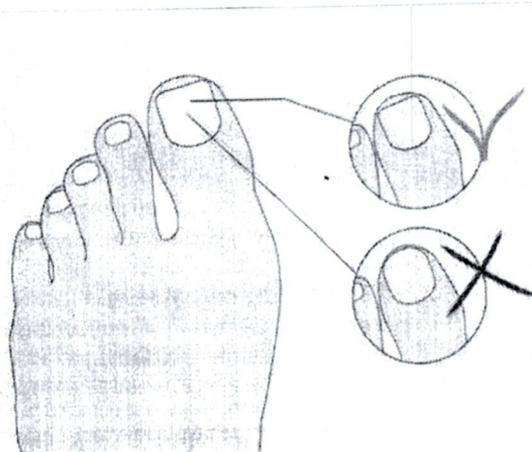
En particulier, soyez attentif.ve à :

- l'aspect du pied, à la recherche d'éventuelles lésions (plaies ou ulcères, ampoules, cors, callosités, durillons et crevasses), de signes d'infection ou de déformations des orteils ;
- les ongles. Vérifiez s'ils ne sont pas trop longs avec le risque de blesser les autres orteils, ou trop courts, ce qui peut favoriser un ongle incarné ;
- la peau, pour repérer une éventuelle sécheresse et finesse de la peau qui la fragilise, la présence de rougeurs ou de corne (durillons) qui est un signe de frottement ou d'appui trop marqué.

Comme il est difficile d'examiner le dessous de ses pieds, il est possible d'utiliser un miroir, ou de se faire aider par un proche.

Si vous détectez la moindre lésion, ou un élément qui vous paraît anormal, il est recommandé de consulter rapidement votre médecin.

Bien se couper les ongles



Comment prendre soin de ses pieds ?

Afin de prévenir l'atteinte de vos pieds et de préserver votre capacité à marcher, adoptez de bonnes habitudes. Gardez une bonne hygiène, limez bien vos ongles et choisissez des chaussures confortables. Ces aspects sont particulièrement importants si vous êtes diabétique, ou si vos pieds sont fragiles.

EXAMEN ANNUEL DES PIEDS PAR VOTRE MÉDECIN

Faire examiner ses pieds par son médecin au moins 1 fois par an est important lorsqu'on a un **diabète**.

L'examen médical des pieds

Votre médecin :

- vérifie la sensibilité des pieds et des jambes.
Il étudie votre capacité à sentir le contact, la pression, les vibrations, les variations de température, etc. Il utilise pour cela un diapason pour tester la sensibilité aux vibrations. Il peut également utiliser un monofilament (filament en plastique) pour tester la sensibilité au contact. Les zones d'application du filament sont notées et définissent ainsi la perte de sensibilité ;
- contrôle la circulation du sang dans vos jambes et vos pieds.
Il vérifie que les pouls sont bien perçus. Il peut éventuellement calculer la différence de tension artérielle entre la cheville et le bras (aussi appelée index de pression systolique ou IPS), pour détecter la présence d'une atteinte des artères ;
- recherche la présence d'anomalies ou de blessures aux pieds.
Il regarde comment le pied se positionne à la marche et recherche d'éventuelles déformations des pieds, des lésions, des signes d'infection bactérienne ou par des champignons microscopiques (mycose de la peau), des anomalies au niveau des ongles ou des modifications de la peau ;
- vérifie que vos chaussures sont adaptées.
Si nécessaire, il peut aussi vous prescrire des semelles (orthèses plantaires) ou des chaussures orthopédiques (ou un autre type d'appareillage) pour faciliter votre marche.

À l'issue de la consultation, le médecin évalue le risque de lésion de vos pieds. Ce risque se traduit par un grade.

Risque de lésion des pieds en cas de diabète selon le grade d'atteinte

Grade	Risque de lésions
Grade 0	La sensibilité n'est pas affectée.
Grade 1	La sensibilité est affectée mais n'est pas associée à d'autres complications.
Grade 2	La sensibilité est affectée et associée à une artériopathie des membres inférieurs et / ou à une déformation d'au moins un pied.
Grade 3	Un antécédent de complications sévères (ulcère - ou plaie - d'au moins un pied et / ou amputation localisée aux membres inférieurs).

Si nécessaire, votre médecin vous oriente vers un professionnel de santé spécialisé dans les soins des pieds (podologue) et formé au suivi du diabète. Le podologue, qui travaille en lien étroit avec votre médecin, vous apprend à prendre soin de vos pieds au quotidien pour prévenir les risques de complications ou leur aggravation.

Le remboursement des soins réalisés par un podologue

Les séances sont prises en charge par l'Assurance Maladie sur prescription médicale, et uniquement pour les patients dont la gradation des pieds a été évaluée au grade 2 ou 3.

Pour les patients à risque de grade 2, le forfait annuel de prévention des lésions des pieds (POD) comprend 5 séances de soins de prévention au maximum.

Pour les patients à risque de grade 3, le forfait annuel de prévention des lésions des pieds (POD) comprend 8 séances de soins de prévention au maximum pour un patient présentant une plaie du pied diabétique en cours de cicatrisation, et 6 séances de soins de prévention pour un patient ne présentant pas de plaie du pied du patient diabétique.

Diabète : bien préparer sa consultation médicale

Avant la consultation, prenez le temps de réfléchir aux questions que vous souhaitez poser à votre médecin en vous appuyant sur la fiche pratique Diabète : mes pieds, préparer ma consultation (PDF) »

Elle permet de noter sur un schéma toutes les observations que vous avez faites sur l'aspect de votre peau, de vos ongles et sur la forme de vos pieds mais aussi ampoules, callosité, plaie, modification de la peau (plus sèche, plus fine), ongle incarné, mycose de la peau, déformation des orteils et du pied (hallux valgus par exemple), etc.