

Complications du pied diabétique

Quand est-ce considéré une urgence?

Plaies Canada a développé ce guide simple qui peut être utilisé par les patients et leurs partenaires de soins pour prévenir ou soigner les complications du pied diabétique à domicile.

Le diabète est une maladie complexe qui entraîne une augmentation du taux de sucre dans le sang (aussi appelé glycémie) qui est plus élevée que la normale. Avec le temps, la glycémie plus élevée que la normale peut entraîner des changements à l'organisme qui peuvent augmenter le risque de complications du pied de la personne telles que les ulcères du pied diabétique (qui sont des plaies ou des déchirures cutanées) et les os cassés. Les complications du pied diabétique peuvent avoir de graves conséquences si elles ne sont pas détectées suffisamment tôt et traitées rapidement et correctement. Ces complications peuvent inclure le développement d'ulcères qui ne cicatrisent pas et s'infectent, menant à l'amputation et même à la mort.



Qu'est-ce qui peut entraîner une complication du pied diabétique?

Si vous êtes atteints de diabète, l'une des cinq conditions suivantes, surtout lorsqu'il y en a plusieurs, peut contribuer à une complication du pied diabétique; il est donc important que vous sachiez si l'une d'entre elles vous affecte.

1. Une atteinte nerveuse ou neuropathie diabétique périphérique (PDN), est la perte de la capacité à ressentir la douleur normale résultant d'une plaie aux pieds (et parfois aussi aux mains). Généralement, il ne s'agit pas d'une perte totale de sensibilité, mais plutôt une sensation de picotements ou d'engourdissements des pieds. Une personne atteinte de neuropathie peut ne pas savoir qu'elle s'est blessée aux pieds (en se cognant un orteil, en marchant sur un clou, en prenant soin mauvais de ses pieds ou ongles ou en portant des chaussures qui frottent sur la peau, par exemple). Même une petite plaie non traitée chez une personne atteinte de neuropathie, peut entraîner un ulcère du pied qui peut devenir une grave menace pour la santé.

La neuropathie peut être très subtile, et vous pouvez même ne pas savoir que vous en êtes atteints. Si vous répondez «oui» à l'une des questions suivantes, il se peut que vous soyez atteints de neuropathie aux pieds:

- Vos pieds, sont-ils jamais engourdis?
- Avez-vous parfois des picotements aux pieds?
- Avez-vous parfois l'impression que les pieds vous brûlent?
- Avez-vous parfois l'impression que «des insectes rampent sur vos pieds»?

2. La diminution de la circulation sanguine vers les pieds causée par la maladie artérielle périphérique ou MAP—une condition qui peut se produire souvent chez ceux qui atteintes le diabète—et cela signifie que le corps est moins capable de cicatriser une plaie ou une égratignure si une lésion se produit, même si celle-ci est mineure. Si vous répondez «oui» à l'une des questions suivantes, vous pouvez avoir de MAP:

- Y a-t-il eu un changement de couleur de vos jambes ou de vos pieds?
- Avez-vous un pied plus froid que l'autre?
- Avez-vous mal aux jambes (mollets) lorsque vous marchez?

3. Les modifications de la forme du pied, telles que les oignons, ou les orteils marteaux, griffes ou maillets, peuvent entraîner des rougeurs, un épaissement ou un durcissement de la peau (corne ou callosité) et éventuellement des ulcères.

Avertissement: Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.

Une atteinte rare, mais plus grave, est appelée pied de Charcot. Les changements liés au Charcot peuvent inclure l'effondrement et le réarrangement des os du pied s'ils ne sont pas traités rapidement. Une fois que cela se produit, le pied sera altéré pour le reste de la vie de la personne et il devient presque impossible de porter des chaussures en vente libre sans se blesser le pied. Les premiers signes de Charcot incluent un pied plus chaud et plus rouge que l'autre.

ATTENTION: Le pied de Charcot aigu peut facilement être mal diagnostiqué; un historique médical et des radiographies peuvent aider à identifier un pied de Charcot aigu.

Si vous répondez «oui» à l'une des questions suivantes, vous pouvez être atteints de changements qui affectent les os de vos pieds:

- Est-ce que certains de mes orteils ont une forme inhabituelle?
- Est-ce qu'un des pieds est plus chaud que l'autre et est-ce que cela est arrivé soudainement?
- Est-ce qu'un des pieds a une forme différente de celle de l'autre pied?

4. Les problèmes visuels peuvent entraver votre capacité de prodiguer des soins sécuritaires et adéquats à la peau et aux ongles de vos pieds. Le diabète peut affecter le flux sanguin vers l'œil et entraîner une condition appelée la rétinopathie, qui est une lésion de la rétine de l'œil. Si vous répondez «oui» à la question suivante, vous pouvez être atteints de rétinopathie:

- Lorsque je regarde mes pieds, ma vision est-elle floue ou y a-t-il des taches sombres ou vides?

5. Le manque de flexibilité du corps, qui signifie que vous avez des difficultés à atteindre vos pieds ou à utiliser les outils pour les soins des ongles et de la peau, peut également rendre les soins personnels difficiles. Si vous répondez «oui» à la question suivante, il se peut que vous vous mettiez à risque lorsque vous faites votre soin des pieds et de vos ongles et que vous ayez besoin de l'aide d'une autre personne, comme un partenaire de soins ou un professionnel du soin des pieds:

- Puis-je atteindre mes pieds assez facilement pour pouvoir voir la plante, les côtés et le dessus, et atteindre mes ongles sans difficulté?

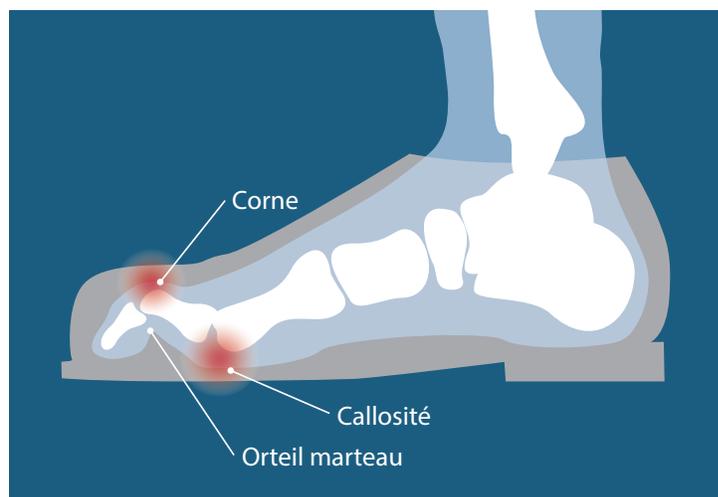


Figure 1: Un orteil en pelote (marteau, griffe ou maillet) est causé par (a) le raccourcissement des tendons et/ou (b) le port de chaussures trop petites. La pression des orteils et des parties osseuses du pied contre l'intérieur de la chaussure peut entraîner de la rougeur, de la corne, des callosités et même des ulcères.

Conseil:

- La longueur de la chaussure doit être adaptée à l'orteil le plus long et non au premier orteil correspondre à la forme du pied.

Comment prévenir les complications du pied diabétique?

- **Commencez par un mode de vie sain.** Mangez des aliments sains, faites de l'exercice et gérez votre taux de glucose dans le sang.
- **Prenez en charge la prévention!** Inspectez vos pieds chaque jour. Si vous avez de trouble à voir la plante de vos pieds, utilisez un miroir ou demandez à un partenaire de soins de vous aider. Enlevez vos chaussures et vos chaussettes à chaque visite chez votre professionnel de la santé afin qu'il puisse également inspecter vos pieds et effectuer des tests de neuropathie et de circulation sanguine.
- **Protégez vos pieds.** Les lésions aux pieds chez une personne atteinte de diabète peuvent prendre plus de temps à cicatrifier, il est donc important que vous empêchiez le développement de ces lésions en premier lieu.
- **Pour plus d'informations** sur la prévention des complications du pied diabétique, voir la ressource [Prendre soin de vos pieds: Les soins des pieds de manière sécuritaire si vous avez le diabète.](#)

Comment saurai-je si j'ai besoin d'aide?

Si vous avez le diabète, mais que vous avez des pieds sains, vous pouvez probablement prendre soin de vos pieds par vous-même, avec l'aide occasionnelle d'un professionnel qualifié. **Effectuez une inspection quotidienne de vos pieds** (voir la ressource [Prendre soin de vos pieds: Les soins des pieds de manière sécuritaire si vous avez le diabète](#)) pour vous tenir au courant de tout problème qui pourrait survenir. En faisant cela, vous développerez une habitude qui vous aidera à éviter les surprises concernant la santé de vos pieds.

Le plus longtemps que vous êtes atteints de diabète ou plus longtemps que vous souffrez d'un taux de glucose élevé dans le sang, le plus vous êtes susceptible d'avoir besoin d'une aide professionnelle plus souvent. À l'occasion, il peut arriver que quelque chose se passe qui mette votre pied en grand danger et vous aurez alors besoin de soins d'urgence immédiatement. **Chaque mois environ**, utilisez les informations de page 4 pour savoir où vous en êtes. Si toutes vos observations se retrouvent dans la zone verte, continuez à faire ce que vous faites. Si vous avez même une seule observation dans la zone orange, consultez votre professionnel de la santé dès que possible. À tout moment, si vous remarquez quelque chose dans la zone rouge, **N'ATTENDEZ PAS**. L'attente peut vous exposer à un risque accru d'infection et d'amputation. Consultez immédiatement votre médecin ou présentez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche.

Qu'est-ce que la mise en décharge?

La mise en décharge est une méthode qui consiste à répartir ou à déplacer le poids de votre corps d'une petite région de votre pied vers une région plus grande ou différente. Ceci est fait pour prévenir les problèmes ou permettre à une plaie de cicatriser. La mise en décharge peut impliquer le port d'un plâtre ou d'une botte spécialisée et/ou l'utilisation d'un fauteuil roulant ou de béquilles.

Si on vous a prescrit une mise en décharge pour vous aider à prévenir ou à cicatriser une plaie, il faut porter votre appareil de décharge selon les directives de votre fournisseur de soins. **Ne vous déplacez pas** sans la mise en décharge même pour être seulement debout et lorsque vous marchez. Même **un seul pas** peut annuler la cicatrisation qui a pu se produire.

Comment puis-je éviter un autre ulcère de se développer?

Il est important que vous sachiez que si vous avez un ulcère du pied et qu'il guérit, vous êtes plus à risque d'en développer un autre au même endroit. Voici pourquoi. Une fois qu'un ulcère du pied a cicatrisé, le nouveau tissu a une force d'environ 70 à 80% que la peau avant la lésion. Les chances sont grandes que le site s'ouvre à nouveau (c'est ce qu'on appelle une récurrence d'un ulcère). La meilleure chose que vous puissiez faire pour éviter une récurrence est de conserver un mode de vie sain et de faire les activités de soins des pieds qui ont été décrites dans la ressource [Prendre soin de vos pieds: Les soins des pieds de manière sécuritaire si vous avez le diabète](#).

Conseil:

- Combien de pression est trop de pression? Imaginez que vous avez un raisin scotché au bas de votre pied... s'il y a assez de pression au bas de votre pied pour écraser le raisin, il y a assez de pression pour ouvrir une plaie qui cicatrise!



Figure 2: Appareil de décharge



Figure 3: Pied de Charcot et ulcère du pied

Quand est-ce considéré une urgence?

Utilisez ce tableau pour évaluer l'état de vos pieds et préparer un plan d'action.

	Soins personnels réguliers		Soins fréquents pour condition à risque		Soins immédiats et urgents	
	Condition	Actions	Condition	Actions	Condition	Actions
Peau	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de rougeurs ni de régions ouvertes, peu de callosités 	<ul style="list-style-type: none"> • Regardez vos pieds quotidiennement • Laver et sécher les pieds quotidiennement • Hydrater lorsque nécessaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Callosité importante, rougeur et/ou ampoules • Historique d'ulcère du pied 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez des soins professionnels pour les pieds • Faire ré-évaluer les chaussures par un professionnel, par exemple un pod-orthésiste 	<ul style="list-style-type: none"> • Ulcère et/ou signes d'infection: augmentation de la douleur, de la rougeur, de l'odeur, de l'écoulement et de la chaleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Assurez-vous de recevoir des soins professionnels incluant la gestion de mise en décharge, des pansements et des infections
Ongles	<ul style="list-style-type: none"> • Bien entretenus 	<ul style="list-style-type: none"> • Garder les ongles bien entretenus 	<ul style="list-style-type: none"> • Épais et/ou mal entretenu 	<ul style="list-style-type: none"> • Consultez un professionnel des soins des ongles 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongles incarnés et/ou ongles causant un traumatisme cutané 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir une référence pour un soin professionnel des ongles
Change-ments dans la forme du pied	<ul style="list-style-type: none"> • Aucun signe de changement osseux 	<ul style="list-style-type: none"> • Soyez conscient des changements dans la forme de vos pieds et rapportez-les immédiatement 	<ul style="list-style-type: none"> • Orteils en marteau, orteils en griffe, oignons 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites ajuster vos chaussures ou acheter des chaussures sur mesure 	<ul style="list-style-type: none"> • La peau est rouge, chaude et la forme du pied changé 	<ul style="list-style-type: none"> • Insistez sur les radiographies et un plan de mise en décharge pour éviter de nouveaux dommages.
La circulation sanguine	<ul style="list-style-type: none"> • Des pieds chauds, sans douleur 	<ul style="list-style-type: none"> • Ne fumez pas • Faites de l'exercice régulièrement 	<ul style="list-style-type: none"> • Frais et rouge, pieds douloureux pendant l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir un examen vasculaire suivi d'une prise en charge médicale 	<ul style="list-style-type: none"> • Peau noircie, jambes et pieds douloureux au repos 	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenir une référence à un chirurgien vasculaire
Chaussures	<ul style="list-style-type: none"> • Des chaussures bien ajustées, adaptées à l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> • Mesurez les pieds avant d'acheter des chaussures 	<ul style="list-style-type: none"> • Rougeur sur la peau à l'endroit où la chaussure frotte 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites ajuster vos chaussures par un professionnel qualifié 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaussures provoquant des ulcérations 	<ul style="list-style-type: none"> • Consulter un professionnel de la santé dès que possible • Obtenir une mise en décharge faite sur mesure

Vérification rapide: Gardez vos pieds pour toute au long de la vie (LIFE)

Les choix de style de vie:

- ☑ Adoptez une alimentation saine, faites de l'exercice quotidiennement et maintenez votre taux de glycémie dans la marge normale.
- ☑ Réduisez ou arrêtez le tabagisme.

Inspectez vos pieds et vos chaussures:

- ☑ Inspectez vos pieds quotidiennement.
- ☑ Vérifiez vos chaussures et vos chaussettes chaque fois que vous les mettez.
- ☑ Vérifiez la présence de sang dans vos chaussettes chaque fois que vous les enlevez. Portez des chaussettes blanches ou de couleur claire afin de voir plus facilement le sang.

Faites-vous trouver de l'aide professionnel:

- ☑ Vos pieds méritent les meilleurs soins professionnels que vous puissiez trouver. En voici quelques exemples:
 - Professionnels des soins des pieds (par exemple, podiatre, chiropodiste ou personnel infirmier spécialement formé)
 - Professionnels des soins des pieds pour l'évaluation des fonctions et l'ajustement des orthèses (orthésiste)
 - Professionnels pour l'ajustement de chaussures (podo-orthésiste)

Espérez et attendez-vous à ce que vos pieds durent tout au long de la vie:

- ☑ Si vous avez une sensation réduite (neuropathie) au niveau des pieds, vous devez leur accorder une attention particulière. Prendre soin soi-même des pieds neuropathiques exige une réflexion et une action conscientes continues, car le signal d'alarme normal des problèmes (par exemple, la douleur au pied) ne fonctionne pas.
- ☑ Si vous avez une région ouverte (ou une déchirure) au niveau des pieds, consultez immédiatement votre professionnel de la santé des pieds.
- ☑ Souvenez-vous: même si vous avez des problèmes de pieds diabétiques, il y a beaucoup à faire pour que vos pieds continuent à travailler pour vous!





WoundsCANADA^{ca}
PlaiesCANADA

LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE

Complications du pied diabétique

Quand est-elle une urgence?

Contributeurs:

Mariam Botros
Robert Ketchen
Janet Kuhnke
Pat MacDonald
Crystal McCallum
Heather L. Orsted
Sue Rosenthal
Tom Weiz

Experte clinique en Français:

Virginie Blanchette

Traductrice:

Marina Yassa

Plaies Canada
P.O. Box 35569, York Mills Plaza
North York, ON M2L 2Y4
416-485-2292
www.woundscanada.ca

© 2021 Canadian Association of Wound Care
Imprimé au Canada · Dernière mise à jour 2021 07 21 · 1941r1F

Avertissement: Le contenu de cette ressource est à titre informatif seulement et ne remplace PAS les conseils, diagnostics ou traitements de professionnels de la santé. Vous devez toujours consulter votre professionnel de la santé avant de commencer un nouveau traitement ou de modifier ou d'interrompre un traitement existant.