

# Les examens des pieds pour les personnes atteintes du diabète



# **Le but principal d'un examen des pieds est de déterminer si vous êtes à risque de développer des complications liées au diabète.**

- Si vous êtes atteint du diabète, vous présentez un risque de développer des problèmes de pied par suite de l'atteinte d'un nerf (appelée la neuropathie), d'un mauvais débit sanguin ou des modifications à la formation de vos pieds ou de vos orteils.
- Ces problèmes peuvent mettre vos pieds à risque de développer des durillons, des ampoules, des blessures ou des infections qui peuvent en fin de compte mener à l'amputation.
- La bonne nouvelle est que la plupart des amputations sont évitables à l'aide de dépistages réguliers, de soins des pieds adéquats et du port de chaussures bien ajustées.
- Les examens des pieds réguliers peuvent vous aider (vous et votre professionnel de la santé) à identifier les facteurs de risque potentiels à mesure qu'ils se présentent et à les gérer de façon opportune, prévenant ou différant ainsi davantage de complications.
- On détermine la fréquence d'un examen des pieds à partir de la mesure de risque que présentent vos pieds relativement aux blessures; c'est à vous et à votre professionnel de la santé de vous mettre d'accord sur cette fréquence.

**Votre professionnel de la santé *examinera et tâtera vos pieds et vous en posera des questions.***

## **EXAMINER**

**Ongles** : épaissis, incarnés, ou infectés.

**Peau** : calleuse, cloquée, fissurée, blessée ou infectée.

**Structure du pied** : Difformités ou enflure.

**Rougeur** : Cela peut être le résultat d'une infection, d'une inflammation ou des changements relativement à la circulation.

**Chaussures** : Elles doivent soutenir vos pieds et vous convenir adéquatement. Également, surveillez vos pieds pour détecter des corps étrangers ou des bords rugueux.

## **TÂTER**

**Température des pieds** : Une différence de température entre les pieds peut avertir le professionnel de la santé d'une infection, d'un manque de circulation de sang ou d'une inflammation.

**Pouls :** Pour déterminer si l'apport sanguin au pied suffit pour maintenir la santé des pieds.

**Amplitude des mouvements :** On effectue cet essai pour vérifier la mobilité des articulations du pied – surtout celle du premier orteil – afin d'assurer que la pression est équilibrée partout dans le pied.

**Sensation :** On peut déterminer une perte de sensation (la neuropathie) si un patient n'est pas capable de sentir un monofilament lorsqu'on l'applique à son pied.

## POSER DES QUESTIONS

On pose les quatre questions suivantes pour déterminer s'il y a une perte de sensation potentielle au pied :

1. Avez-vous jamais des sensations d'engourdissement aux pieds?
2. Y avez-vous des picotements?
3. Y avez-vous jamais des sensations de brûlure?
4. Y avez-vous des sensations de fourmillement?

## **D'autres questions clés qu'un professionnel de la santé pourrait vous poser sont les suivantes :**

- Depuis quand êtes-vous atteint du diabète?
- Maîtrisez-vous votre glycémie? (Votre glycémie devrait se maintenir entre 4,0 et 7,0 mmol/L avant de manger, et 5,0 et 10,0 mmole/L deux heures après avoir mangé.) Consultez toujours votre médecin ou votre endocrinologue à propos de vos niveaux optimaux.
- Avez-vous des antécédents d'ulcères ou d'amputation de pied?

## **Points clés à retenir :**

- Vérifiez vos pieds quotidiennement.
- Visitez votre professionnel de la santé fréquemment.
- Si vous détectez une fissure, une ampoule ou une blessure, veuillez chercher de l'aide immédiatement de votre équipe de soins des pieds!

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez visiter notre site

Web sur *Le diabète : des pieds en santé et vous* au

**[www.woundscanada.ca](http://www.woundscanada.ca)**



**Plaies Canada**

PO Box 35569 York Mills Plaza

North York, ON M2L 2Y4

Tél : 416-485-2292

Courriel : [info@woundscanada.ca](mailto:info@woundscanada.ca)