

# Prendre soin de vos pieds

Les soins des pieds de manière sécuritaire si vous avez le diabète

**Plaies Canada a développé un guide simple qui peut être utilisé par les patients atteints de diabète et leurs partenaires de soins pour prendre soin de leurs pieds à domicile.**

Avec le temps, le diabète peut entraîner des problèmes de pieds tels que les ulcères du pied diabétique (qui sont des plaies ou des déchirures cutanées) qui peuvent entraîner des infections et des amputations s'ils ne sont pas traités correctement. Prévenir l'apparition d'ulcères est la meilleure stratégie pour réduire les risques de problèmes de santé graves. Les informations contenues dans ce guide sur les soins des pieds sont également très utiles aux personnes qui ne souffrent pas de diabète!



## Pourquoi les personnes atteintes de diabète sont-elles plus à risque d'avoir des problèmes de pieds?

Les personnes atteintes de diabète présentent un risque accru de problèmes de pieds pour deux raisons principales:

- 1. Les dommages aux nerfs** appelés neuropathie, empêche la personne de ressentir si son pied a été blessé. La neuropathie est une maladie qui se développe chez les personnes qui souffrent de diabète depuis longtemps ou dont le taux de glucose sanguin n'est pas bien géré. Le type de neuropathie dont les personnes atteintes de diabète souffrent est généralement la perte de la capacité à ressentir les signaux de douleur normaux d'une lésion des pieds (et parfois aussi aux mains). Il ne s'agit généralement pas d'une perte totale de sensibilité, mais plutôt de picotements ou d'engourdissement. À cause de la neuropathie, une personne atteinte de diabète peut ne pas savoir quand elle se blesse aux pieds. Même une petite plaie, non traitée chez une personne atteinte de neuropathie peut entraîner un ulcère du pied qui devient alors une grave menace pour la santé.
- 2. Une cicatrisation lente des plaies.** Les personnes atteintes de diabète ont souvent une mauvaise circulation sanguine au niveau des pieds en raison des modifications des vaisseaux sanguins causées par la maladie. Sans une bonne circulation sanguine, les plaies peuvent prendre beaucoup de temps à cicatrifier et peuvent même s'arrêter complètement, ce qui peut entraîner des problèmes de santé très graves.

## Comment puis-je prévenir les complications du pied diabétique?

**Commencez par un mode de vie sain.** Soyez conscient que votre taux de glycémie, vos habitudes de tabagisme, votre consommation d'alcool et votre taux de cholestérol sont des facteurs qui influencent votre risque de développer des complications du pied diabétique. Faites de l'exercice quotidiennement. Si vous avez déjà des complications aux pieds, discutez de votre programme d'exercices avec votre équipe soignante. Fixez-vous des objectifs de vie réalistes et pratiques qui réduiront votre risque de développer des complications aux pieds liées au diabète.

**Regardez à vos pieds – à chaque jour!** Effectuez des inspections quotidiennes des pieds (utilisez un miroir pour inspecter le dessous de chaque pied s'il est difficile à voir ou demandez à un partenaire de soins de vous aider si vous avez besoin d'aide pour voir toutes les parties de vos pieds — au dessus, au dessous et aux côtés). Utilisez la feuille de travail à la page 3 pour suivre vos inspections et noter tout changement. Cette feuille de travail vous sera utile si vous devez contacter votre professionnel de la santé pour toute préoccupation concernant la santé de vos pieds. Voici ce que vous devez vérifier:

**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.

- **Votre peau:** Recherchez les déchirures, rougeurs, callosités, coupures, ecchymoses, éraflures, fissures, ampoules, ulcères et tout ce qui a un aspect différent, est nouveau ou inhabituel. Voir la boîte sur page 3 pour plus de détails.
- **Vos ongles d'orteils:** Recherchez les déchirures, les bords irréguliers, les changements de couleur, les ecchymoses et les traumatismes.
- **La température de vos pieds:** Utilisez un thermomètre infrarouge personnel pour voir si un pied est plus chaud que l'autre ou que la veille. Cela peut être un signe précoce de complications. Les thermomètres infrarouges peuvent être commandés en ligne et sont disponibles dans la plupart des magasins de fournitures auto, des quincailleries et des pharmacies.

**Constituez une équipe.** Apprenez à connaître vos fournisseurs de soins et de chaussures, tels que podiatres/chiropodiste, le personnel infirmier spécialisé dans les soins des pieds, podo-orthésiste, ainsi que les professionnels qui contribuent à votre santé générale comme votre médecin et votre éducateur du diabète (voir page 7). Gardez leurs coordonnées à portée de main, et n'hésitez pas à les contacter si vous remarquez des symptômes qui vous concernent. La gestion du diabète peut être très stressant. Si vous présentez des signes d'épuisement liés au diabète (colère et frustration, inquiétude face aux exigences du diabète), parlez à vos professionnels de la santé des services de soutien qui peuvent vous aider.

**Prenez charge de la prévention.** Lorsque vous rendez visite à votre fournisseur de soins primaires, enlevez toujours vos chaussures et vos chaussettes et faites-vous examiner vos pieds. Discutez de ce qu'ils ont trouvé et travaillez ensemble sur un plan visant à identifier et à prévenir les problèmes en fonction de tout nouveau changement.

**Prenez soin de vos pieds.** Vous devez jouer un rôle actif dans les soins quotidiens de la peau et des ongles de vos pieds. Voici quelques éléments clés qui peuvent vous aider à prévenir des problèmes:

- Gardez vos pieds propres et secs, surtout entre vos orteils.
- Hydratez quotidiennement la peau de vos pieds, mais pas entre vos orteils.
- Gardez vos ongles bien coupés. Demandez à votre fournisseur de soins de santé si vous pouvez faire cela par vous-même ou si vous avez besoin d'une aide professionnelle. Voir page 4 pour les instructions de base concernant le soin de la peau et des ongles de vos pieds.

**Protégez vos pieds.** Le dommage aux pieds d'une personne atteinte de diabète peut prendre plus de temps à guérir, il est donc important que vous évitiez que ce dommage se produise. Voici quelques conseils.

- Avant de mettre des bas/chaussettes, vérifiez s'il y a des déchirures ou des coutures qui pourraient froter votre pied.
- Portez des chaussures qui vous conviennent. Voir page 5 pour plus d'informations sur le choix du bon type de chaussures.
- Portez des chaussures adaptées à l'activité que vous pratiquez. Portez des chaussures en tout temps. Vous n'avez pas besoin de porter des chaussures quand vous êtes au lit, mais vous devez en mettre quand vous vous levez pendant la nuit pour aller à la toilette. Vous **allez** vous cogner les orteils à un moment donné, et ce sont vos chaussures qui doivent prendre le coup et non pas vos orteils.
- Secouez et vérifiez l'intérieur de vos chaussures avant de les mettre—**à chaque fois**. Pourquoi? Souvent, les personnes atteintes de neuropathie mettent des chaussures qui contiennent des objets, comme des punaises, ou ont des points rugueux comme des coutures. Ces objets ou ces endroits rugueux peuvent blesser le pied, mais la personne ne peut pas le ressentir à cause de la neuropathie.
- Évitez les températures extrêmes. Par exemple, n'utilisez pas de coussins chauffants sur vos pieds et vérifiez toujours la température de l'eau avant d'y mettre les pieds. En hiver, portez des bottes chaudes qui vous protègent contre le froid.
- N'utilisez pas de ruban adhésif, de traitements contre les verrues, des pansements de corne ou des antiseptiques puissants sur vos pieds, sauf si c'est prescrit par un professionnel de la santé.

Apprenez à reconnaître les signes de complications et à savoir où trouver de l'aide. (Voir la ressource [Complications du pied diabétique: Quand est-ce c'est une urgence?](#))

## Feuille de travail pour l'examen quotidien des pieds

Faites des copies de cette feuille de travail et suivez ces directives pour noter chaque semaine sur l'état et la progression de vos pieds:

- Examinez quotidiennement toutes les parties de vos pieds, y compris les régions situées entre vos orteils et le dessus, les côtés et le dessous. Utilisez un miroir, si nécessaire, pour examiner la plante de vos pieds. Recherchez tout changement, comme des rougeurs, ampoules, callosités, des éraflures et toute région de changement de forme. Notez-les sur les dessins ci-dessous:
  - Marquez les zones de **rougeur** avec un **R**
  - Marquez les zones de **callosité** avec un **C**
  - Marquez les **éraflures, ampoules ou ulcères** (les ulcères sont des plaies ou des déchirures cutanées) avec un **U**
  - Marquez les **changements de forme** de votre pied avec un **F**
- Examinez tous vos ongles d'orteil pour vous assurer qu'ils sont de la bonne longueur et qu'ils n'ont pas de bords rugueux.
- Mesurez la température de vos pieds à l'aide d'un thermomètre infrarouge personnel pour détecter les signes de changement de température qui peuvent vous alerter des premiers signes de complications. Les thermomètres infrarouges peuvent être commandés en ligne et sont disponibles dans la plupart des magasins de fournitures auto, des quincailleries et des pharmacies.

		Dimanche		Lundi		Mardi	
Date:		Pied gauche	Pied droit	Pied gauche	Pied droit	Pied gauche	Pied droit
_____							
jusqu'à:							
_____							

		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
Pied gauche	Pied droit								

## Soins de base pour la peau et les ongles de vos pieds

### MISE EN PLACE:

1. Installez-vous confortablement dans un endroit bien éclairé.
2. Organiser vos outils: une pierre ponce (à usage unique), une lime à ongles (de préférence à usage unique), un coupe-ongles à bord droit et un hydratant doux non parfumé avec un pH équilibré.

### NETTOYEZ:

3. Regardez vos pieds et lavez-les avec de l'eau tiède, avec du savon doux avec un pH équilibré et avec un linge doux **(a)**. Séchez-les bien, surtout entre les orteils. **Ne faites pas tremper pas vos pieds.**
4. Nettoyez délicatement la plaque de l'ongle ou et le bout libre de l'ongle avec une lime **(b)**.

### COUPEZ ET CONDITIONNEZ:

5. Coupez vos ongles en ligne droite, en laissant un bord libre de 3 mm (1/8 pouce) au dessus de l'ongle **(c)**.
6. Utilisez une pierre ponce ou limez les coins des ongles pour qu'ils ne soient pas tranchants.
7. Réduisez délicatement l'accumulation de callosités à l'aide d'une pierre ponce **(d)**.
8. Hydratez vos pieds s'ils sont secs, mais pas entre vos orteils.

### FINITION:

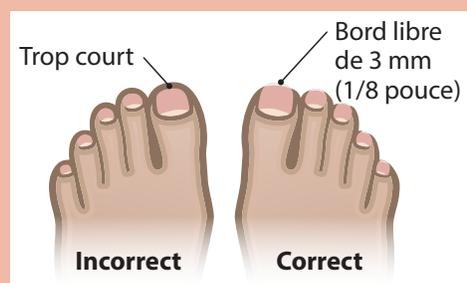
9. Notez tout ce qui est inhabituel (et/ou prenez une photo).
10. Nettoyez tous les outils réutilisables à l'eau chaude et au savon et laissez-les sécher à l'air libre. Une fois secs, désinfectez les outils avec de l'alcool isopropylique à 70% en les essuyant.



Figures a–d: Commencez avec les pieds nettoyés, nettoyez sous le bord libre, la peau épaissie par une pierre ponce

### Important:

**Ne coupez pas vos ongles trop courts.** Laissez un bord libre de 3 mm (1/8 pouce).



### ATTENTION:

Si vous êtes atteints de diabète, vous êtes plus à risque de complications aux pieds que la personne moyenne. Si vous vous occupez vous-même de votre peau et de vos ongles, vous pouvez vous blesser et faire des lésions qui peuvent entraîner de graves dommages. Si votre fournisseur de soins de santé vous a dit que le risque de complications est faible et que vous pouvez vous occuper vous-même de votre peau et de vos ongles, suivez les étapes ci-dessus. Toutefois, si vous êtes à haut risque, seul un professionnel qualifié devrait s'occuper des soins de la peau et des ongles de vos pieds, sauf pour ce qui est du lavage, le séchage et de l'hydratation quotidienne des pieds.

## Comment choisir des chaussures qui vous conviennent

La plupart des chaussures sont conçues pour protéger les pieds et pour aider à prévenir les lésions. En tant que personne vivant avec le diabète, vous devez vous assurer que vos chaussures sont bien ajustées pour éviter des lésions aux pieds. Les chaussures doivent être adaptées à votre mode de vie (travail, maison et loisirs) et à votre niveau d'activité. Des chaussures adaptées sont l'une des pierres angulaires de la santé des pieds!

### Acheter des chaussures adaptées à vos pieds

À faire ...	À ne pas faire ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures qui correspondent à la taille et à la forme de vos pieds. Elles doivent être suffisamment larges, profondes et longues pour s'adapter à la taille et la forme de vos pieds. Si vous souffrez de neuropathie, consultez un spécialiste de chaussures (un podologue-orthésiste).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'achetez pas de chaussures trop petites dans l'espoir qu'elles s'étireront ; cela créerait de la pression.</li> <li>• N'achetez pas de chaussures étroites ou pointues, ni de chaussures avec une empeigne peu profonde (endroit où mettre vos orteils); cela peut entraîner des ampoules, des oignons et d'autres problèmes.</li> <li>• N'achetez pas de chaussures trop grandes; vos pieds glisseront dans les chaussures, ce qui peut endommager la peau.</li> <li>• Ne pas porter de chaussures d'occasion (si possible).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures à la fin de la journée, lorsque vos pieds sont au maximum de leur grosseur. (Certains pieds vont enfler pendant la journée).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'achetez pas de chaussures dès le matin, lorsque vos pieds sont au plus petit; les chaussures finiront par être trop serrées à la fin de la journée.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures avec un renfort arrière complet et un bon soutien de la cheville.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'achetez pas des chaussures à talons hauts, mais seulement une lanière à l'arrière et/ou qui n'ont pas de support pour la cheville.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures munies de velcro, de sangles ou de lacets et assurez-vous qu'elles offrent un soutien l'arche (milieu du pied).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'achetez pas de chaussures à enfiler pour marcher, car elles n'offrent pas un bon soutien et entraînent une tension des pieds et des déformations aux orteils.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures en cuir ou en d'autres matériaux «respirants».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'achetez pas de chaussures fabriquées avec des matériaux synthétiques, comme le plastique, car elles ne permettent pas aux pieds de «respirer» et peuvent provoquer l'humidité de la peau et la moiteur, qui peut se déchirer et entraîner un ulcère.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures avec une semelle qui absorbe les chocs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• N'achetez pas de chaussures sans rembourrage pour amortir la force de chaque pas que vous faites.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Achetez des chaussures adaptées à vos activités.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne portez pas de talons hauts ou de chaussures à enfiler pour l'activité physique, car ils provoquent des tensions, des douleurs, des déformations du pied, des cornes et des callosités.</li> </ul>

Adapté de Botros M, Kozody L, Orsted H. Soins préventifs des pieds. Soins de Plaies Canada 2008; 6(1):68-69.

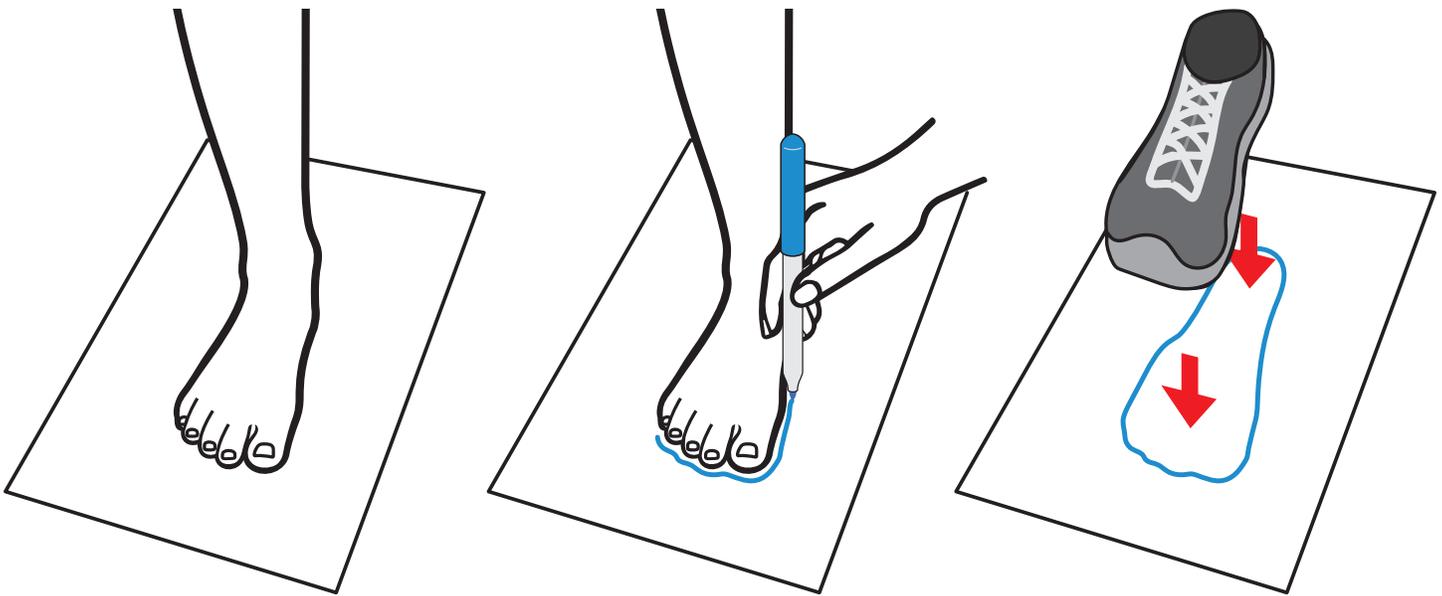
### Conseils pour les chaussures:

- Faites mesurer vos pieds à chaque fois que vous achetez des chaussures.
- Vérifiez que la partie avant de la plante du pied repose dans la partie la plus large de la chaussure.
- Essayez vos chaussures neuves dans la maison pendant environ une heure; retournez-les si elles causent des problèmes tels que des rougeurs.
- Remplacez vos chaussures régulièrement. Recherchez les signes d'usure comme les bords rugueux des coutures ou des doublures et les semelles ou talons usés.
- Demandez à votre fournisseur de la santé une prescription pour les chaussures. Le coût de certaines chaussures peut être couvert par vos avantages médicaux.

## Test d'ajustement des chaussures

Utilisez une feuille de papier blanc pour tracer le contour de chacun de vos pieds. Cela vous aidera à déterminer si vos chaussures sont bien ajustées.

- Enlevez vos chaussures et vos chaussettes/bas.
- En position debout, placez un pied sur la feuille et tracez le contour de votre pied à l'aide d'un stylo. Tenez le stylo bien ajusté à votre pied et maintenez-le en position verticale. Votre partenaire de soins peut vous aider si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds.
- Retirez votre pied de la feuille et placez votre chaussure sur le tracé. **Si une partie de la ligne de traçage est visible sous votre chaussure, votre chaussure est trop petite.**
- Répétez ce test pour votre autre pied.



Mauvais ajustement



Bonne ajustement

## Votre équipe de soins des pieds

Le tableau ci-dessous énumère les différents types de prestataires de soins et de milieux qui peuvent vous aider à gérer votre diabète et à prendre soin de vos pieds.

Comment s'appellent-ils	Que font-ils?
<b>Médecin de famille</b>	Votre médecin de famille peut surveiller votre santé et vous aider à contrôler votre diabète.
<b>Podiatre/chiropraste</b>	Un docteur en médecine podiatrique (DPM) est formé au traitement des conditions du pied et de la cheville. En Ontario, on les appelle chiroprastes.
<b>Infirmière de soins des pieds</b>	Il s'agit d'une infirmière avec une formation spécialisée qui peut fournir des soins des pieds aux personnes à haut risque de complications des pieds liées au diabète.
<b>Pédorthésiste ou podorthésiste</b>	Un podo-orthésiste diplômé, ou Ped. (C), est formé pour modifier, fabriquer ou ajuster des chaussures spécialisées.
<b>Orthésiste</b>	Un orthésiste certifié (CO) a une formation spécialisée dans les orthèses conçues sur mesure ou préfabriquées pour le traitement de problèmes de pieds.
<b>Éducateur en diabète</b>	Un éducateur certifié en diabète (CDE) peut vous apprendre comment gérer votre diabète de façon optimale.
<b>Clinique du pied diabétique</b>	Il s'agit d'une clinique spécialisée où les problèmes de pieds associés au diabète sont identifiés et gérés.
<b>Diététicien</b>	Un diététicien agréé (RD) peut travailler avec vous pour élaborer un plan d'alimentation saine afin de contrôler la glycémie et d'autres problèmes de santé liés au diabète.
<b>Travailleur social</b>	Les travailleurs sociaux peuvent vous aider à faire face à l'impact émotionnel du diabète et à trouver une aide financière et d'autres ressources pour vous aider à gérer votre diabète et les complications associées.
<b>Endocrinologue</b>	Les endocrinologues peuvent vous aider à contrôler votre diabète grâce à la gestion des médicaments.
<b>Spécialiste des maladies vasculaires</b>	Les spécialistes des maladies vasculaires peuvent aider à identifier et à traiter les maladies artérielles périphériques, que l'on retrouve souvent chez les personnes atteintes de diabète.
<b>Spécialiste des maladies infectieuses</b>	Les spécialistes des maladies infectieuses aident à gérer les infections complexes, notamment celles qui peuvent survenir chez une personne souffrant d'un ulcère du pied diabétique.



---

**LA SÉRIE DE SOINS À DOMICILE**

## **Prendre soin de vos pieds**

Soins des pieds de manière sécuritaire si vous avez le diabète

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

© 2022 Canadian Association of Wound Care  
Imprimé au Canada · Dernière mise à jour 2022 07 06 · 1942r2F

**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.