

Le diabète et vos pieds

« Pour une démarche assurée ! »



SDG ASD

Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft
Associazione Svizzera per il Diabete

www.associationdudiabete.ch
Pour vos dons : PC-80-9730-7



Pourquoi devez-vous faire attention à vos pieds ?

Le diabète peut entraîner des lésions au niveau des pieds.

Les deux principales causes : lésions nerveuses (neuropathie) et lésions artérielles (artériopathie oblitérante des membres inférieurs, soit : « AOMI »).

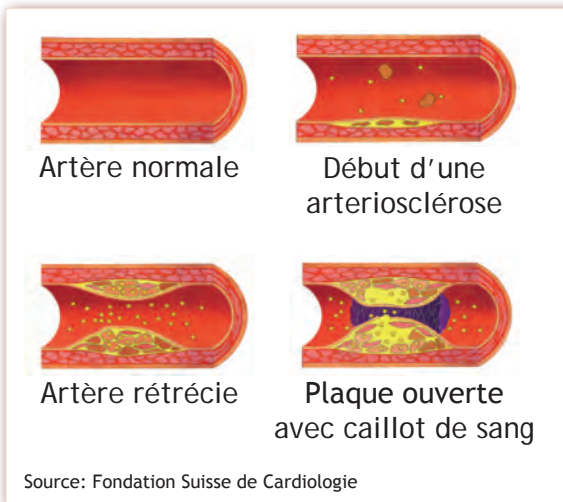
- Les lésions nerveuses peuvent diminuer la sensibilité à la

douleur. Les blessures, points de pression et déformations des pieds peuvent donc passer pratiquement inaperçus.

- Les lésions artérielles peuvent perturber la circulation et favoriser ainsi une mauvaise cicatrisation et des infections.

Qu'est-ce qu'une AOMI ?

L'artériopathie oblitérante des membres inférieurs se caractérise par des troubles circulatoires dus à des rétrécissements et des obstructions des artères. L'AOMI survient principalement au niveau des jambes.



En général, l'artériosclérose est à l'origine d'une AOMI. Des dépôts se forment le long des parois vasculaires et rétrécissent de plus en plus le diamètre artériel. Souvent, des caillots de sang se développent au niveau de ces rétrécissements, et risquent d'obstruer complètement le vaisseau.

Les patients avec une AOMI souffrent souvent d'une artériosclérose généralisée avec des dépôts dans toutes les artères. Ils ne sont donc pas seulement menacés par l'amputation des pieds ou des jambes, mais également par un infarctus du myocarde ou une apoplexie.

Quels sont les facteurs de risque de l'artériosclérose ?

Les facteurs de risque essentiels qui favorisent l'artériosclérose sont, outre le diabète :

- le tabagisme
- un taux de cholestérol élevé
- l'hypertension
- un manque d'activité physique

Une glycémie élevée favorise l'artériosclérose. C'est pourquoi les diabétiques sont exposés à un risque 3 à 5 fois plus élevé de souffrir d'une AOMI.

Quelles sont les stades de l'AOMI ?

Cas modérés

Stade I : les modifications dans les artères ne provoquent pas de symptômes.

Stade II : après le parcours d'une certaine distance, des douleurs surviennent dans les jambes (surtout dans les mollets), elles disparaissent après de courtes pauses. Il n'est pas rare que ces phases de repos soient dissimulées par un arrêt discret devant une vitrine.

Cas sévères

Stade III : les douleurs se manifestent également au repos – notamment pendant la nuit, lorsque les jambes sont en position élevée.

Stade IV : des plaies au niveau des pieds se forment spontanément et ne cicatrisent plus. Des infections sont également fréquentes.



Dès le stade II, les diabétiques sont très exposés aux amputations !
De petites crevasses de la peau, des ampoules et des points de pression peuvent déjà mettre le pied en danger.

Quels sont les signes d'une menace pour le pied ?

En cas de diabète, l'AOMI et la neuropathie sont souvent associées et les blessures peuvent passer inaperçues. Les symptômes suivants au niveau des pieds sont donc des signes d'alerte :

- peau sèche avec crevasses
- douleurs à la marche
- durillons et cors
- douleurs nocturnes au repos
- modifications de la peau et des ongles
- points de pression

Lors de l'apparition de ces problèmes, veuillez immédiatement consulter votre médecin !

Quel traitement le médecin vous prescrira-t-il ?

Votre médecin contrôlera le système nerveux et la circulation de vos jambes et pieds.

Le traitement se concentre sur ces trois mesures :

1. Votre médecin traitera les facteurs de risque de l'artériosclérose et de l'AOMI. En font partie : le contrôle du diabète, le traitement d'un taux de cholestérol élevé et de l'hypertension. Il vous prescrira éventuellement un changement de votre comportement alimentaire et/ou des médicaments spécifiques.

2. Votre médecin prendra des mesures pour améliorer la circulation de vos pieds.

Pour y parvenir, il peut prescrire un entraînement de marche régulier et des médicaments appelés des antiagrégants plaquettaires. Le cas échéant, les vaisseaux sont rouverts au moyen de cathéters (dilatations à ballonnets, stents/prothèses vasculaires) ou par des mesures chirurgicales.

3. Votre médecin vous instruira sur la meilleure manière d'éviter les lésions au niveau des pieds. Il vous prescrira éventuellement des chaussures orthopédiques pour éviter les points de pression et des soins particuliers en cas de modifications de la peau des pieds.



Comment pouvez-vous prévenir des problèmes aux pieds ?

Toutes les mesures contre l'artériosclérose ne sont pas seulement bénéfiques pour vos pieds, mais évitent d'autres affections telles que l'infarctus du myocarde ou l'apoplexie :

- Donc, arrêtez de fumer.
- Veillez à une alimentation équilibrée et normalisez votre poids corporel.
- Profitez de chaque occasion pour faire de l'exercice.
- Prenez les médicaments prescrits.

Considérez-vous toujours comme partenaire de votre médecin et assumez la responsabilité de votre corps.

Quels sont les soins appropriés pour vos pieds ?

Etant donné que le diabète peut conduire à une neuropathie avec une sensibilité réduite à la douleur, vous ou vos proches devriez contrôler visuellement vos pieds tous les jours (y compris la plante des pieds et les espaces entre les orteils!) pour vérifier l'absence de rougeurs, de crevasses cutanées, d'ampoules, de durillons ou de lésions.

Lors des soins quotidiens des pieds, vous devriez :

- Ne pas prendre un bain de pieds de plus de 3 à 5 minutes.

- Utiliser uniquement de l'eau tiède.
- Sécher les pieds soigneusement – également entre les orteils.
- Renoncer à des bouillottes ou des coussins chauffants.
- Eviter de porter des chaussettes trop serrées.

Ne soignez jamais vos ampoules et cors vous-même !
En cas de problèmes, consultez des personnes compétentes pour les soins des pieds et des ongles (pédicures-podologues diplômé(e)s, médecins).

N'oubliez pas de vérifier régulièrement l'absence de corps étrangers (p.ex. de petits cailloux) ou d'inégalités (p.ex. coutures, plis) dans vos souliers. Ils peuvent provoquer des ampoules ou des plaies! En raison du risque de blessures, vous devriez également renoncer à marcher pieds nus.

Choisissez des chaussures adaptées qui ne sont ni trop serrées, ni trop larges. Faites contrôler régulièrement les chaussures orthopédiques.



Où puis-je obtenir de plus amples informations ?

Chez votre médecin ou chez un conseiller/une conseillère diplômé(e) de l'association du diabète de votre région. Tous nos conseillers et conseillères sont reconnus par les caisses-maladie suisses.

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital/Haus 16	5000 Aarau	T. 062 824 72 01
Diabetes-Gesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	T. 061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Falkenplatz 1	3012 Bern	T. 031 302 45 46
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	T. 081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Bachhalteweg 9	3900 Brig	T. 027 924 36 78
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	T. 071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	T. 052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	T. 062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	T. 041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft Zug	Weidstrasse 5	6300 Zug	T. 041 711 48 19
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	T. 044 383 00 60
Association Fribourgeoise du Diabète	Route des Daillettes 1	1709 Fribourg	T. 026 426 02 80
Association Genevoise des Diabétiques	Rue de la Synagogue 41	1204 Genève	T. 022 329 17 77
Association Jurassienne des Diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecour	T. 032 422 72 07
Association des Diabétiques du Jura bernois	Rue Neuve 52	2613 Villeret	T. 032 941 41 21
Association Neuchâteloise des Diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	T. 032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	T. 027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Pl. du Tunnel 17	1005 Lausanne	T. 021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	T. 091 826 26 78

Avec l'aimable soutien de :



Working Together in Diabetes

