

## Diabète : prendre grand soin de ses pieds

**Chez les personnes diabétiques, les plaies des pieds sont parfois très graves. Il importe de les éviter autant que possible et de les soigner dès qu'elles surviennent.**

### Des plaies fréquentes et parfois graves

- Chez les personnes diabétiques, les plaies des pieds sont fréquentes, surtout quand le diabète est ancien. Elles mettent souvent plusieurs mois à guérir surtout en cas d'infection. Il arrive qu'elles s'aggravent, provoquant la mort des tissus (gangrène) et s'étendent aux os (ostéite). La gangrène oblige parfois à amputer un ou plusieurs orteils, voire une partie du pied.
- Sur 20 personnes diabétiques, 3 à 5 auront une plaie du pied de longue durée au cours de leur vie. Le risque augmente avec l'âge, l'ancienneté du diabète et le taux d'hémoglobine glyquée (HbA1c). La plaie ne fait pas toujours mal. Quand le diabète atteint les nerfs (neuropathie), ou la circulation du sang (artériopathie), la sensation de douleur est parfois supprimée.

### Prendre soin de ses pieds et les observer

- Les plaies sont souvent causées par le frottement ou la pression de la chaussure, en particulier en cas de déformation des ongles, des orteils ou de la plante des pieds. Il est important de ne pas marcher pieds nus et de toujours se chauffer confortablement : chaussettes sans grosses coutures, chaussures qui ne serrent pas. Vérifier l'absence d'élément irritant, de sable ou de cailloux en passant la main dans les chaussures. Se méfier de la chaleur (sols brûlants, bouillottes, etc.). Soigner les cors et durillons en évitant les objets coupants et l'application de coricide, si besoin avec l'aide d'un pédicure.
- C'est quand on ressent peu (ou pas) la douleur que le danger est le plus grand. Il est alors important d'examiner ou faire examiner chaque jour par un proche tout le pied (dessus, dessous et entre les orteils) à la recherche d'ampoules, de coupures, d'égratignures ou de zones d'infection.
- En cas de plaie, la nettoyer chaque jour avec du savon et de l'eau, puis poser un pansement. Ne pas oublier de s'assurer que la vaccination contre le tétanos est à jour.

- La guérison est plus rapide quand rien n'appuie sur la plaie. Selon les cas, on y parvient par l'utilisation d'un fauteuil roulant, le port d'une chaussure spéciale ou d'une botte en résine dite de décharge.

### Attention à l'infection

- Lors des soins quotidiens, l'observation de deux des signes suivants doit faire penser à une infection : rougeur autour de la plaie (ou aspect plus foncé sur une peau de couleur sombre), chaleur localisée, douleur (même faible), gonflement, peau moins souple, ainsi qu'un écoulement de pus. Il faut alors consulter.
- Quand ces signes s'étendent ou s'accompagnent d'une douleur ou d'une rougeur remontant dans la jambe, de ganglions douloureux, de douleurs musculaires ou autres, de frissons ou de fièvre, de sensation de malaise, une infection grave est à craindre. Il est alors urgent de consulter pour un traitement, et parfois des examens complémentaires (analyses, radios, etc.). Dans certains cas, une hospitalisation est nécessaire, pour les examens et les soins. Attention, les infections les plus graves ne sont pas toujours douloureuses.

©Prescrire – juillet 2016

**Sources** • "Infection d'une plaie du pied chez un patient diabétique" *Rev Prescrire* 2014 ; 34 (371) : 674-680.