

Ulcère du pied diabétique

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez la présente publication et toutes nos autres ressources à l'intention des patients à :
<https://library.nshealth.ca/Patients-Guides> (en anglais seulement).

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>.

Préparation : Chirurgie vasculaire
Illustration : LifeART Super Anatomy 3 Images, Copyright © 1994,
TechPool Studios Corp. USA
Conception : Services de la bibliothèque de Santé Nouvelle-Écosse

FF85-1951 © Novembre 2022 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en novembre 2025, ou avant, au besoin.

Also available in English: WK85-1904
Diabetic Foot Ulcer

Ulçère du pied diabétique

Qu'est-ce qu'un ulcère du pied diabétique?

Un ulcère du pied est une plaie ouverte qui se situe sous la cheville. Il peut être sur n'importe quelle partie du pied.

Certaines personnes diabétiques peuvent avoir un ulcère du pied. Comme la guérison de ces ulcères est souvent lente, ils peuvent s'infecter.

Qui présente un risque d'ulcère du pied diabétique?

Voici des situations qui peuvent entraîner un risque de développer un ulcère du pied :

- › Votre diabète est mal géré.
- › Moins de sang circule dans vos pieds.
- › Vous avez moins de sensation (c'est ce qu'on appelle une neuropathie).
- › Vos chaussures sont mal ajustées ou vous avez de nouvelles chaussures.
- › La vérification de vos orthèses (appareils portés dans vos chaussures) n'est pas faite fréquemment.
- › Vous marchez pieds nus ou en pieds de bas.
- › Vous n'avez pas une bonne hygiène des pieds ou vous avez des ongles incarnés.
- › Vous avez des problèmes de pied, comme un oignon ou un durillon (callosité ou cor), qui entraînent une pression sur différents points du pied.

- › Prenez régulièrement soin de vos pieds et de vos ongles d'orteil. Ne vous coupez pas les ongles vous-même. Demandez à un·e spécialiste des soins des pieds pour diabétiques de le faire.
- › Évitez de vous faire tremper les pieds. Pour vous laver les pieds, utilisez un savon doux et de l'eau et asséchez bien les espaces entre les orteils.
- › Hydratez vos pieds chaque jour, mais **pas** entre les orteils.
- › N'appliquez pas de produits contre les verrues sur vos pieds, sauf si votre prestataire de soins de santé vous a dit de le faire.

Conseils pour les orthèses et chaussures

- Faites réévaluer vos orthèses sur mesure et vos chaussures tous les 6 mois par un·e podologue qualifié·e.
- Faites réévaluer vos orthèses sur mesure et vos chaussures par un·e podologue dès que vous constatez une nouvelle zone de rougeur ou d'ampoule sur vos pieds.
- Demandez à votre podologue de vérifier les chaussures que vous portez le plus souvent. Il ou elle pourrait vous suggérer une chaussure différente qui conviendra mieux à votre pied et aidera à guérir ou à prévenir un ulcère du pied diabétique.

Comment puis-je éviter d'avoir un autre ulcère du pied diabétique?

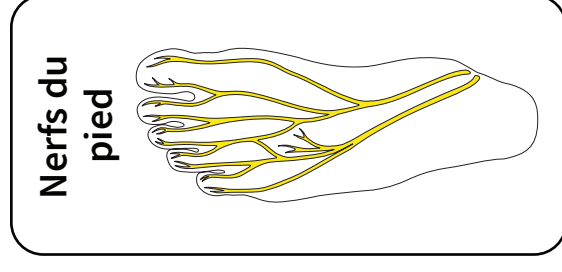
Une fois l'ulcère guéri, la prévention doit être votre objectif premier. Vous pourriez être en mesure de prévenir un autre ulcère du pied diabétique en faisant ce qui suit :

- › Gérez bien votre diabète.
- › Faites-vous examiner régulièrement par votre prestataire de soins de santé primaires.
- › Ne fumez pas (le tabagisme ralentit la guérison).
- › Ne marchez pas pieds nus ou en pieds de bas.
- › Portez des chaussures qui ont été ajustées par un.e podo-orthésiste.
- › Vérifiez vos chaussures avant de les mettre et secouez-les pour enlever tout ce qui pourrait s'y trouver.
- › Regardez vos pieds chaque jour. Si vous ne voyez pas bien, demandez à quelqu'un de les regarder pour vous (voir page 3).
- › Demandez à votre prestataire de soins de santé primaires de regarder chaque fissure ou ulcère le plus rapidement possible.
- › Si des orthèses ou des chaussures adaptées vous ont été prescrites, portez-les chaque fois que vous marchez.
- › N'apportez pas de changements à vos chaussures ou orthèses.

- › Vous fumez.
- › Vous avez un excès de poids.
- › Vous avez de l'enflure dans les membres inférieurs.
- › Vous avez une blessure au pied.

Comment savoir si j'ai une neuropathie diabétique?

La neuropathie diabétique est un type d'atteinte ou de lésion des nerfs qui peut se produire si vous souffrez de diabète. La neuropathie a lieu parce qu'un taux élevé de sucre dans le sang (glycémie) endommage les nerfs. Même de petites augmentations de votre glycémie peuvent entraîner la neuropathie avec le temps. Les 2 mains et les 2 pieds peuvent être touchés.



Voici des symptômes de la neuropathie.

- › Un changement au niveau de la sensation, des picotements ou une sensation de brûlure dans le pied, la cheville et le bas de la jambe, qui peuvent s'aggraver la nuit.
- › Un changement dans la forme de votre pied, dont des orteils en griffes (déformation ou courbure de l'orteil) et une raideur dans le gros orteil.
- › De la peau sèche et des durillons (callosités ou cors) sur les pieds.

- › Une moins grande capacité de sentir la chaussure sur votre pied.
- › Une plus grande possibilité de trébucher.

Comment savoir si j'ai un ulcère du pied diabétique?

Voici ce que vous pourriez voir :

- › Une accumulation de durillons épais (callosités ou cors) qui peuvent changer de couleur et devenir humides (mous, mouillés) ou spongieux.
- › Une ampoule non douloureuse qui entraîne une perte de peau sur une partie du pied.
- › Des plaies ouvertes sur les parties osseuses de la plante ou des côtés du pied.
- › Une plaie ouverte qui suinte (coule) et qui peut avoir une mauvaise odeur.
- › Des tâches de sang ou de pus sur vos bas, dans vos chaussures ou sur les draps.
- › Des bulles ou des plaies ouvertes sur certaines parties du pied après avoir porté de nouvelles chaussures ou après avoir marché pieds nus.

Quel est le traitement pour l'ulcère du pied diabétique?

Le traitement comprend ce qui suit :

- Éliminer ou réduire la pression exercée sur la zone de l'ulcère. C'est ce qu'on appelle la « décharge » ou le « déchargement de la pression ».
 - › La décharge permet de réduire l'impact du poids de votre corps lorsque votre pied touche le sol.

- › Des dispositifs de décharge sont fabriqués pour chaque personne afin d'éliminer la pression sur les ulcères. Ce travail est effectué par un.e spécialiste du pied appelé.e podo-orthésiste. Votre prestataire de soins de santé primaires (médecin de famille, infirmier praticien ou infirmière praticienne) ou votre podo-orthésiste discutera avec vous du dispositif de décharge qui vous convient le mieux.
- › Si l'on vous a recommandé de porter un dispositif de décharge, veillez à le porter lorsque vous marchez ou que vous vous tenez debout.
- Empêcher la peau de se détériorer ou de se fissurer.
- Utiliser des pansements pour aider l'ulcère à guérir et réduire le risque d'infection. Votre prestataire de soins de santé primaires discutera avec vous du pansement et du traitement de la plaie qui conviennent le mieux pour votre ulcère.

Pour éliminer ou réduire la pression exercée sur la ou les zones touchées jusqu'à ce que l'ulcère se referme, faites ce qui suit :

- › Réduisez vos activités comme vous tenir debout, marcher et courir.
- › Portez les appareils de décharge qui vous ont été prescrits quand vous vous tenez debout et quand vous marchez.
- › Portez des orthèses et des chaussures qui ont été ajustées par un.e podo-orthésiste.