



# Diabète et problèmes de pieds

Informations destinées aux patients

INTRODUCTION	3
L'IMPORTANCE DE VOTRE TRAITEMENT DU DIABÈTE	4
Troubles du système nerveux	
Troubles vasculaires	
Infection	
QUELQUES RÈGLES DE BASE POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE PIEDS	
Lavez vos pieds tous les jours	
Prenez soin de vos pieds et contrôlez-les	
Réchauffez correctement les pieds froids	
Prêtez attention à vos chaussettes et à vos chaussures	
Tenez compte de votre position assise	
OÙ SE RENDRE POUR LES SOINS DES PIEDS?	16
PÉDICURE ESTHÉTIQUE	
Pédicure spécialisé	
Podologue	
REMBOURSEMENT DES SOINS DES PIEDS ET DE LA PODOLOGIE	17
QUE FAIRE EN CAS DE BLESSURE?	20
QUI CONSULTER POUR LES SOINS DES PIEDS?	21
LA CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE DU PIED DIABÉTIQUE DE L'UZ LEUVEN	22
Que propose la clinique multidisciplinaire du pied diabétique?	
Que devez-vous apporter à la consultation pour le pied diabétique?	
Qui sont les membres de l'équipe multidisciplinaire?	
Plus d'informations	

Le diabète sucré ou diabète mellitus est une maladie chronique qui reste incurable à ce jour. Actuellement, on estime à 463 millions le nombre de personnes atteintes de diabète dans le monde. Ce nombre devrait encore augmenter pour atteindre les 700 millions d'ici 2045. La proportion de personnes atteintes de diabète de type 2 augmente dans la plupart des pays. 79 % des adultes atteints de diabète vivent dans des pays à revenu bas ou intermédiaire. La majorité des personnes atteintes de diabète a entre 40 et 59 ans. Nous savons que, dans ce groupe, le diagnostic de diabète n'a pas encore été posé pour une personne sur deux.

Les données disponibles pour la Belgique sont limitées et incomplètes. Cependant, on estime que les diabètes de type 1 et de type 2 combinés touchent 8 % de la population belge adulte. Ce chiffre devrait encore augmenter pour atteindre les 9,6 % en 2030, soit un Belge adulte sur dix. Ces données incluent les cas de diabète connus et inconnus (tout le monde ne sait pas qu'il est diabétique). Au total, c'est donc plus d'un million de Belges présentant un taux de glycémie élevé qui peut prétendre à la prévention et au traitement éventuel du diabète et de ses complications.

Les personnes diabétiques peuvent développer toutes sortes de complications au niveau des pieds, que ce soit en raison de leur diabète ou non. Le terme « pied diabétique » désigne les complications spécifiques des veines et des nerfs (vasculaires et neuropathiques) du pied dues au diabète.

Vous pouvez prendre plusieurs précautions pour éviter d'avoir des problèmes aux pieds. Cette brochure vous indique comment procéder.

L'équipe multidisciplinaire du pied diabétique

# L'IMPORTANCE DE VOTRE TRAITEMENT DU DIABÈTE

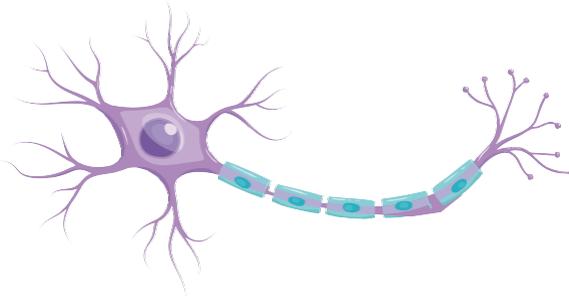
L'objectif d'un contrôle correct du taux de glycémie est de prévenir les complications liées au diabète à long terme. Si vous réglez correctement votre taux de glycémie, le risque de complications est faible. Un diabète bien maîtrisé affiche une glycémie comprise entre 80 et 150 mg/dl ou un taux d'HbA1c de 7,0 % ou 53 mmol/mol.

Outre un mode de vie sain, les médicaments, les incrétines et/ou l'insuline sont des piliers importants du traitement du diabète. Elles peuvent prévenir les complications à long terme.

Les complications peuvent être réparties en trois catégories:

- ✓ Troubles du système nerveux
- ✓ Troubles vasculaires (cœur, jambes, cerveau, yeux, reins)
- ✓ Infections et problèmes de pieds

## TROUBLES DU SYSTÈME NERVEUX



Les troubles du système nerveux ou la neuropathie diabétique entraînent de nombreux symptômes:

- **Neuropathie sensitive**

S'accompagne d'une diminution de la sensibilité à la pression, à la chaleur/au froid et à la douleur.

On peut aussi observer une perte du sens de vibration et de position. Cela se manifeste par une instabilité à la marche, des chutes faciles, l'impression de marcher « sur de la ouate » ...

- **Neuropathie motrice**

Entraîne une atrophie et une faiblesse des muscles internes du pied. Cela peut conduire à un pied avec des orteils en marteau, une posture altérée du pied ou une mobilité altérée du pied lors de la marche.



- **Neuropathie autonome**

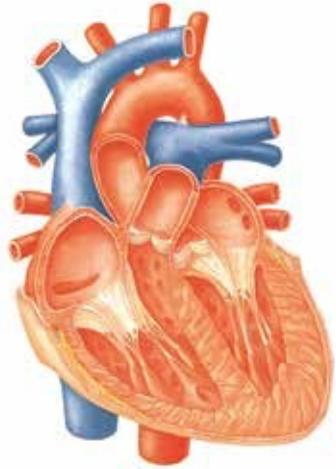
Réduit la sécrétion de sueur et entraîne un dessèchement de la peau avec formation de fissures qui peuvent être à l'origine d'infections.



## TROUBLES VASCULAIRES

### ❶ Cœur et vaisseaux sanguins principaux

Les personnes atteintes de diabète présentent un risque accru de maladies cardiovasculaires telles que l'infarctus du myocarde.



L'une des principales causes des maladies cardiovasculaires est l'artériosclérose ou athérosclérose.

Pour réduire ce risque, il est recommandé de prendre les mesures suivantes:

✓ Adopter un bon style de vie:

- Alimentation saine
- Poids corporel acceptable
- 30 minutes d'activité physique par jour
- Arrêter de fumer

✓ Bon contrôle des vaisseaux sanguins (dont le cholestérol), éventuellement à l'aide de médicaments

✓ Contrôle strict de la tension artérielle, éventuellement avec des médicaments

### ❷ Claudication

Il s'agit d'une **affection causée par l'artériosclérose** (athérosclérose) des membres inférieurs. Des douleurs se manifestent dans les mollets, ce qui rend la marche difficile et empêche de parcourir de longues distances.

En cas de diabète, l'athérosclérose apparaît plus rapidement au niveau des vaisseaux sanguins situés sous le genou. Cette athérosclérose contribue au développement de l'ulcère du pied diabétique et complique la cicatrisation.

### ③ Petits vaisseaux sanguins (yeux et reins)

Un bon contrôle du diabète a un effet bénéfique sur les petits vaisseaux sanguins.

À titre préventif, nous conseillons également un examen annuel des yeux et un test annuel d'urine de 24 heures.

Les problèmes de pieds résultent généralement d'une combinaison de ces causes:

- En raison d'un taux de sucre élevé, les plaies ne guérissent pas.
- Problèmes de circulation sanguine: apport insuffisant d'oxygène dans la plaie
- Baisse de la sensibilité (à la douleur) en raison de problèmes d'innervation



Si vous avez une plaie aux pieds, vous ne la remarquerez peut-être pas immédiatement car la douleur ressentie sera moindre ou nulle. La cicatrisation de la plaie sera également plus lente. Mieux vaut prévenir que guérir. Pour cela, vous pouvez mettre en place quelques mesures simples.

La prévention des problèmes de pieds commence par une bonne gestion du diabète, un mode de vie sain et de bons soins des pieds!

## INFECTION

Une infection se développe rapidement dans une plaie du pied diabétique, ce qui est dangereux!

- ✓ Il est essentiel de nettoyer, désinfecter et couvrir correctement toute plaie.
- ✓ En cas de diabète, une infection peut mener à très court terme (moins de 12 heures) à des problèmes très graves.
- ✓ Consultez votre médecin traitant si vous suspectez une infection d'une plaie.

## QUELQUES RÈGLES DE BASE POUR PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE PIEDS

### LAVEZ VOS PIEDS TOUS LES JOURS

- Lavez vos pieds, mais ne prenez pas de bain de pieds pour éviter le ramollissement de la peau.
- Limitez la température de l'eau à 37 °C.
- Séchez bien vos pieds, y compris entre les orteils.



## PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS ET CONTRÔLEZ-LES

- Faites soigner régulièrement vos ongles par un pédicure ou un podologue.
- N'utilisez pas de coupe-ongles ou de ciseaux mais préférez une lime en carton dur.
- N'utilisez pas de pommades ou de pansements pour enlever les cors.
- Ne marchez jamais pieds nus ou en chaussettes, mais portez toujours des pantoufles ou des chaussures à l'intérieur.
- Appliquez quotidiennement une crème hydratante, mais évitez la zone située entre les orteils.
- Inspectez quotidiennement la plante du pied et la zone située entre les orteils.
- ✓ Surveillez tout changement de couleur (rougeur, bleu, pâle).
- ✓ Faites attention aux callosités, aux cors ou aux changements dans la forme de vos pieds.



- ✓ Faites enlever les callosités à temps par un spécialiste. Ne le faites jamais vous-même.
- ✓ Surveillez les gonflements ou la différence de température entre les deux pieds.
- ✓ Si nécessaire, mettez vos lunettes et effectuez l'inspection dans une pièce bien éclairée.
- ✓ Si nécessaire, demandez à un membre de votre famille ou à une connaissance de vous aider, ou utilisez un miroir.

## RÉCHAUFFEZ CORRECTEMENT LES PIEDS FROIDS

- Évitez de vous brûler en utilisant une bouillotte ou un coussin en noyaux de cerises.
- Utilisez éventuellement des chaussettes pour dormir.



## PRÊTEZ ATTENTION À VOS CHAUSSETTES ET À VOS CHAUSSURES

- Changez de chaussettes tous les jours.

- Portez de préférence des chaussettes en laine ou en coton, sans trous ni coutures épaisses, pour éviter les frottements.



- Ne portez pas de chaussettes ou de chaussures trop serrées.



- Portez des chaussures de qualité.

- Ne portez pas de tongs ou de sandales.



## À quoi devez-vous faire attention lorsque vous achetez des chaussures?

Lorsque vous achetez de nouvelles chaussures, il est préférable de tenir compte de certains conseils.

- 1 Achetez de nouvelles chaussures de préférence l'après-midi car vos pieds gonflent pendant la journée.
- 2 Optez pour un bout large et haut pour donner de l'espace aux orteils et laisser suffisamment de place pour les semelles orthopédiques éventuelles. Si vous avez déjà des semelles, vous devez essayer les chaussures avec les semelles.
- 3 Optez pour une finition intérieure lisse, sans coutures palpables.
- 4 Prenez un talon large, d'une hauteur maximale de 2 à 3 centimètres (pas de talons trop hauts).
- 5 Optez pour une fermeture solide à lacets ou à velcro sur le cou-de-pied, afin que le pied soit bien fixé et ne puisse pas glisser.
- 6 Assurez-vous d'avoir un contrefort (talon) bien ferme, pour éviter que le talon ne glisse dans et hors de la chaussure.
- 7 Préférez une semelle ferme et un déroulé suffisant (le talon remonte d'au moins 1 centimètre lorsqu'on pousse sur le bout de la chaussure).
- 8 Prenez de préférence des chaussures en cuir (si les chaussures sont un peu trop étroites, il est possible de détendre un peu le cuir).

## TENEZ COMPTE DE VOTRE POSITION ASSISE

- Les jambes croisées empêchent une bonne circulation du sang vers les pieds. Mieux vaut donc éviter de s'asseoir de la sorte.



## AUTORISÉ



Se laver tous les jours avec de l'eau et du savon



Faire soigner vos pieds par un pédicure ou un podologue



Porter des pantoufles robustes à l'intérieur



Opter pour de bonnes et solides chaussures adaptées à vos pieds

## INTERDIT



Prendre un bain de pieds



Couper ses ongles d'orteil



Se promener pieds nus



Porter des chaussures trop étroites et des talons hauts

## AUTORISÉ



Changer vos chaussures et chaussettes à temps



Porter des chaussures fermées avec velcro ou lacets



Porter des chaussettes pour dormir



Porter des chaussettes dans ses chaussures

## INTERDIT



Porter des chaussures et chaussettes usées (risque élevé de plaies)



Porter des sandales ou des tongs



Utiliser un coussin aux noyaux de cerises ou une bouillotte



Porter des chaussures sans chaussettes.

# OÙ SE RENDRE POUR LES SOINS DES PIEDS?

## PÉDICURE ESTHÉTIQUE

Une pédicure est principalement axée sur les soins hygiéniques de base et les préoccupations cosmétiques telles que la coupe et le vernissage des ongles, le retrait des callosités ou des cors, le traitement de la peau des pieds avec des produits cosmétiques, le massage relaxant des pieds...

Un pédicure (esthétique) n'est pas toujours formé de manière adéquate pour s'occuper d'un pied à risque. Si vous êtes diabétique, il est conseillé de faire soigner votre pied par un professionnel de santé spécifique et qualifié.

## PÉDICURE SPÉCIALISÉ

Outre les soins de base, un pédicure spécialisé propose également des soins complémentaires de la peau et des ongles pour soulager la douleur et le manque de confort.

Il traite aussi les problèmes d'ongles tels que les ongles calcaires et fongiques, les ongles incarnés, ainsi que les problèmes de peau tels que les callosités douloureuses, les talons fendillés... Certains pédicures spécialisés ont suivi une formation supplémentaire pour prendre correctement en charge les patients diabétiques. Ils ne doivent traiter que les personnes diabétiques qui ne présentent pas de risque accru pour les pieds.

→ Pour trouver un pédicure spécialisé près de chez vous, consultez le site [bv-v-walloniebruxelles.be](http://bv-v-walloniebruxelles.be).

## PODOLOGUE

Un podologue est un auxiliaire médical titulaire d'une licence de l'enseignement supérieur. Ses tâches sont plus vastes que les simples soins des pieds.

En plus des soins hygiéniques de base, les podologues peuvent également effectuer des traitements pour améliorer le fonctionnement des pieds.

Les podologues sont spécialisés dans le fonctionnement normal et anormal des membres inférieurs (articulations, muscles et tendons), ainsi que des ongles et de la peau des pieds.

Le podologue joue également un rôle important dans le traitement des pieds des patients atteints de maladies chroniques telles que le diabète et les rhumatismes.

→ Vous pouvez trouver un podologue accrédité sur le site web suivant: [www.podologie.be/fr](http://www.podologie.be/fr)

## REMBOURSEMENT DES SOINS DES PIEDS ET DE LA PODOLOGIE

L'assurance maladie obligatoire ne rembourse jamais les frais de pédicure. Certaines mutualités remboursent une petite partie via l'assurance complémentaire. Consultez votre mutualité locale pour en savoir plus.

L'assurance maladie obligatoire ne rembourse les soins dispensés par un podologue que pour les patients diabétiques et sous réserve de conditions strictes.

## VUE D'ENSEMBLE DES SYSTÈMES DE SOINS DU DIABÈTE

	Prétrajet diabète (ou modèle de soins « suivi d'un patient diabétique de type 2 »)
<b>Bénéficiaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patient diabétique de type 2 avec ou sans traitement médicamenteux qui n'a pas de suivi dans un trajet de soins ou une convention</li> <li>• Pas de prédiabète</li> </ul>
<b>Conditions supplémentaires</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DMG obligatoire</li> <li>• Prolonger le prétrajet tous les ans</li> </ul>
<b>Matériel d'autogestion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non</li> </ul>
<b>Podologie uniquement à partir de grade de risque I = neuropathie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervention partielle 2 fois par an avec prescription du médecin généraliste et indication du grade de risque pour le pied</li> </ul>
<b>Remboursement du ticket modérateur</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non</li> </ul>

Trajet de soins Diabète de type 2 TSD	Convention diabète CD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patient diabétique de type 2 dont le contrôle est insuffisant sous ADO max. ou 1 ou 2 injections d'insuline et/ou un incrétinomimétique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Groupe A: diabète de type 1</li> <li>• Groupe B: diabète de type 2 avec insulinothérapie complexe (3 injections/jour)</li> <li>• Groupe C: diabète de type 2 avec traitement simple et multimorbidité</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• DMG obligatoire</li> <li>• Contrat signé par le patient, le médecin généraliste et l'endocrinologue</li> <li>• Consultation obligatoire: 2x/an chez le médecin généraliste</li> <li>• 1x/an chez l'endocrinologue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DMG obligatoire</li> <li>• Consultation obligatoire: 1x/an chez l'endocrinologue 2x/an chez les éducateurs en diabétologie 1 examen des yeux, des pieds, de la fonction rénale, neuropathie périphérique par an</li> <li>• Nombre obligatoire de mesures de la glycémie</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uniquement avec insuline et/ou incrétine: Glucomètre: 1 tous les 3 ans Tigettes: 3 x 50 tigettes/6 mois Lancettes: 100 lancettes/6 mois</li> <li>• Aiguilles à stylos à acheter soi-même</li> <li>• Via une pharmacie ou un magasin de matériel de soins à domicile sur ordonnance du médecin généraliste</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La quantité de matériel dépend du groupe de convention</li> <li>• Remboursement (partiel) des nouvelles techniques</li> <li>• Aiguilles à stylos à acheter soi-même</li> <li>• Via le centre de convention</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervention partielle 2 fois par an avec prescription du médecin généraliste ou de l'endocrinologue et indication du grade de risque pour le pied</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervention partielle 2 fois par an avec prescription du médecin généraliste ou de l'endocrinologue et indication du grade de risque pour le pied</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oui, mais pas dans le cas d'une visite à domicile</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Non</li> </ul>

## QUE FAIRE EN CAS DE BLESSURE?



1

Lavez vos pieds à l'eau et au savon (y compris au-dessus de la plaie).

2

Séchez complètement vos pieds (y compris entre les orteils).

3

Désinfectez la plaie (gardez-la aussi sèche que possible, n'utilisez pas de pommade de votre propre initiative).

4

Couvrez toujours la plaie.



5

Contactez le médecin généraliste et/ou prenez rendez-vous pour une consultation du pied diabétique.



6

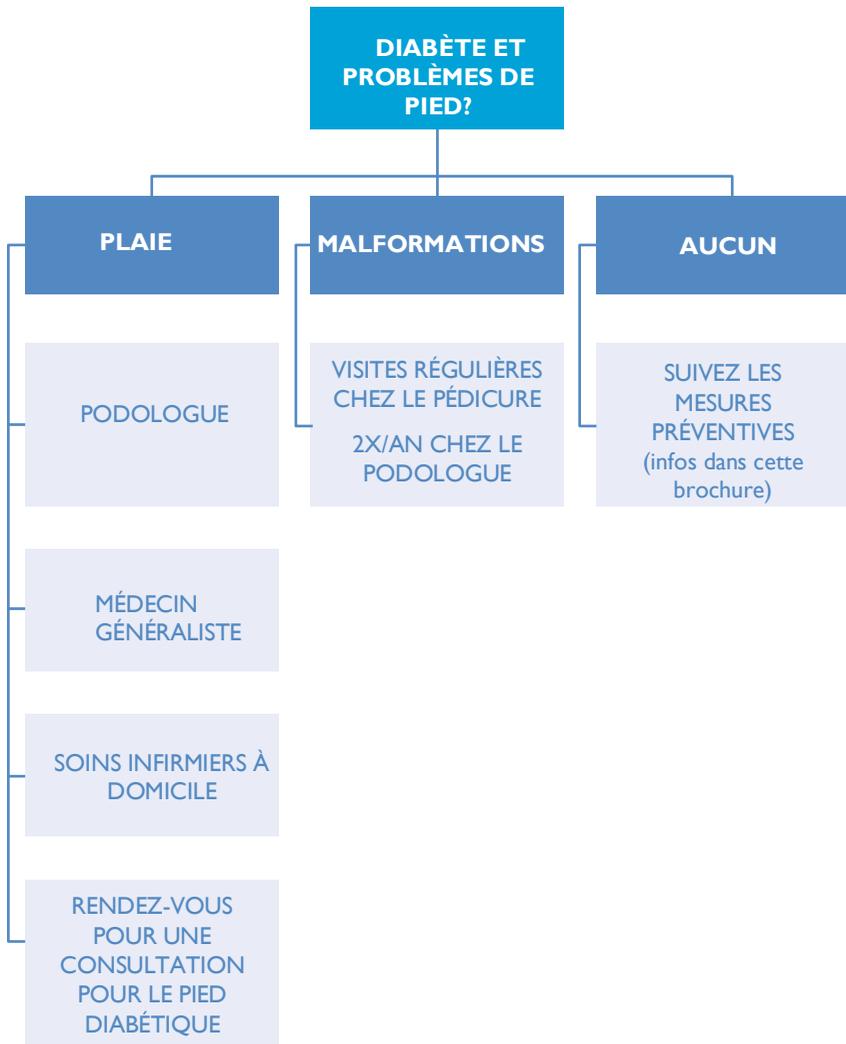
Si vous avez déjà une chaussure de cicatrisation, portez-la jusqu'à ce que la plaie soit guérie.



7

Faites appel à des services de soins infirmiers à domicile.

# QUI CONSULTER POUR LES SOINS DES PIEDS?



# CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE DU PIED DIABÉTIQUE DE L'UZ LEUVEN

## QUE PROPOSE LA CLINIQUE MULTIDISCIPLINAIRE DU PIED DIABÉTIQUE?

En tant que patient diabétique, vous pouvez vous rendre à la clinique du pied pour:

- ✓ La prévention et le traitement des problèmes de pieds par une équipe multidisciplinaire
- ✓ La personnalisation de chaussures (semi-)orthopédiques et de semelles orthopédiques
- ✓ Des soins des pieds nécessaires sur le plan médical, dispensés par un podologue ou une infirmière spécialisée dans le traitement des plaies
- ✓ Des conseils sur les soins des pieds et les chaussures
- ✓ Orientation vers un podologue

## QUE DEVEZ-VOUS APPORTER À LA CONSULTATION POUR LE PIED DIABÉTIQUE?

- ✓ Les chaussures que vous portez le plus souvent
- ✓ Le matériel de bandage et les produits de soins des plaies
- ✓ Les résultats de la prise de sang fournis par le médecin généraliste
- ✓ Le journal mentionnant vos mesures de glycémie ou votre glucomètre

## QUI SONT LES MEMBRES DE L'ÉQUIPE MULTIDISCIPLINAIRE?

### Coordinateurs:

- Chirurgien vasculaire Dr Sabrina Houthoofd

---

- Chirurgiens orthopédistes Prof. Dr Giovanni Matricali  
Dr Sander Wuite

---

- Éducateurs en diabétologie Katie Boussemaere  
Équipe d'éducateurs

---

- Podologues Ellen Busschots  
Jonas Osselaer  
Raksana Zargaryan

---

- Infirmières en soins des plaies Leen Dox  
Noémie Vandewauwer

---

- Technicien en chaussures orthopédiques: V!go shoes

---

- Personnel infirmier, personnel spécialisé en pose de plâtre et personnel logistique de l'unité de consultation en chirurgie E 103

---

- Peuvent être consultés:
  - ✓ Endocrinologues
    - Prof. Dr Chantal Mathieu
    - Équipe d'endocrinologie de l'UZ Leuven
  - ✓ Psychologues
  - ✓ Service social
  - ✓ Maladies vasculaires et hémorragiques
  - ✓ Chirurgie plastique, reconstructive et esthétique

## PLUS D'INFORMATIONS

### La consultation multidisciplinaire du pied diabétique

---

**Quand?** Le mercredi, systématiquement sur rendez-vous

---

**Où?** Route orange, porte 2, niveau 0  
Veuillez vous enregistrer à l'arrivée en consultation

---

**Prendre un rendez-vous ou le modifier** Tél. 016 34 48 50

---

### Pour les questions urgentes, veuillez contacter:

- 
- Éducateurs en diabétologie: 016 34 34 75

---

  - Consultation en podologie: 016 34 05 43  
ou 016 34 35 83

---

  - Infirmiers spécialisés en soins des plaies: 016 34 50 53

---

  - Service de consultation sur  
rendez-vous pour le pied diabétique: 016 34 48 50

---

  - Secrétariat du pied  
diabétique/chirurgie vasculaire: 016 34 68 50

---

  - Secrétariat orthopédie: 016 33 88 27

---

  - V!go shoes: 089 32 91 50
- 

E-mail: [diabetesvoetklinik@uzleuven.be](mailto:diabetesvoetklinik@uzleuven.be)

---







© juin 2023 UZ Leuven

Ce texte et ses illustrations ne peuvent être reproduits qu'avec l'accord du service Communication de l'hôpital universitaire de Leuven (UZ Leuven).

Conception et réalisation

Ce texte a été rédigé par l'équipe multidisciplinaire du pied diabétique en collaboration avec le service Communication.

Cette brochure peut également être consultée sur [www.uzleuven.be/brochure/701504](http://www.uzleuven.be/brochure/701504).

Les remarques ou suggestions concernant cette brochure peuvent être adressées à [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Éditeur responsable  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tél. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Consultez votre dossier  
médical sur [nexuzhealth.com](http://nexuzhealth.com)  
ou téléchargez l'application

