

Ulcère du pied diabétique

- Si vous remarquez de nouvelles rougeurs ou des cloques sur vos pieds, faites vérifier vos orthèses et/ou chaussures par un podologue-orthésiste.
- Demandez à un podologue-orthésiste d'examiner les chaussures que vous portez le plus souvent. Il se peut que l'on vous recommande une chaussure différente, mieux adaptée à votre pied, qui favorisera la guérison ou préviendra l'apparition d'un ulcère du pied diabétique.

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 toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French
en tout temps :
composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse

Préparation : Chirurgie vasculaire
Illustration : LifeART Super Anatomy 3 Images, Copyright © 1994,
TechPool Studios Corp. USA

Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-1951 © Novembre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en novembre 2028
ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>

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 apparaît sous la cheville. Cette plaie peut survenir sur n'importe quelle partie du pied.

Certaines personnes ayant le diabète peuvent développer un ulcère à un pied. Ces ulcères mettent souvent du temps à guérir et peuvent s'infecter.

Quelles sont les personnes susceptibles de développer un ulcère du pied diabétique?

Vous présentez un risque élevé de développer un ulcère du pied diabétique si :

- › Vous souffrez d'un diabète mal contrôlé.
- › L'irrigation sanguine de vos pieds est déficiente.
- › Vous avez une diminution de sensibilité (**neuropathie**).
- › Vous portez des chaussures neuves (trop rigides) ou mal ajustées.
- › Vous portez des orthèses (dispositifs placés dans vos chaussures) qui ne sont pas vérifiées régulièrement.
- › Vous marchez pieds nus ou en chaussettes.
- › Vous avez une mauvaise hygiène des pieds et/ou des ongles incarnés.

- › Vérifiez vos pieds tous les jours. Si vous avez des difficultés à voir, demander à quelqu'un de les vérifier (voir en page 3).
- › Si vous découvrez des fissures ou un ulcère, montrez votre pied à votre médecin ou à votre infirmière praticienne.
- › Portez des orthèses et/ou des chaussures sur mesure chaque fois que vous marchez (si on vous en a prescrites).
- › Ne modifiez pas vos chaussures ou vos orthèses.
- › Prenez régulièrement soin de vos pieds et de vos ongles d'orteil. **Ne vous coupez pas** les ongles vous-même. Faites couper vos ongles par un ou une spécialiste des soins podologiques pour diabétiques.
- › Évitez de tremper vos pieds. Lorsque vous vous lavez les pieds, utilisez un savon doux et de l'eau. Séchez bien les espaces entre vos orteils.
- › Hydratez vos pieds quotidiennement, mais **pas** entre les orteils.
- › N'appliquez pas de produits contre les verrues sur vos pieds, sauf si votre médecin ou votre infirmière praticienne vous le recommande.

Conseils concernant les orthèses et les chaussures

- Faites vérifier vos orthèses et vos chaussures sur mesure tous les 6 mois par un podologue orthésiste qualifié.

Conseils pour réduire ou supprimer la pression sur un ulcère jusqu'à sa guérison :

- › Réduisez les activités utilisant vos pieds (rester debout, marcher ou courir).
- › Portez toujours votre dispositif de décharge prescrit lorsque vous vous tenez debout ou que vous marchez.
- › Portez des orthèses et des chaussures spécialement adaptées par un podo-orthésiste.

Que puis-je faire pour prévenir l'apparition d'un autre ulcère du pied diabétique?

Une fois l'ulcère guéri, votre objectif principal devra être d'éviter qu'un autre ulcère se forme. Voici quelques conseils pour prévenir l'apparition d'un autre ulcère du pied diabétique :

- › Gérez bien votre diabète.
- › Demandez à votre médecin ou à votre infirmière praticienne de vous faire des bilans de santé réguliers.
- › Ne fumez pas (le tabagisme ralentit la cicatrisation).
- › Évitez de marcher pieds nus ou en chaussettes.
- › Portez des chaussures ajustées par un podo-orthésiste.
- › Vérifiez vos chaussures avant de les porter et secouez-les pour y retirer les petits objets.

- › Vous avez des saillies aux pieds (p. ex. un oignon ou des callosités) qui exercent une pression sur des parties du pied.
- › Vous fumez.
- › Vous êtes en surpoids.
- › Vos jambes ont tendances à gonfler.
- › Vous avez subi une blessure à un pied.

Comment puis-je savoir si j'ai une neuropathie diabétique?

La neuropathie diabétique est une lésion à des nerfs pouvant survenir chez les personnes ayant le diabète.

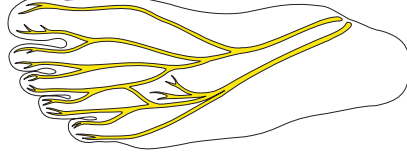
La neuropathie se développe lorsqu'un taux élevé de sucre dans le sang endommage des nerfs. Même de légères augmentations de glycémie au fil du temps peuvent entraîner une neuropathie.

Les mains et les pieds peuvent être affectés.

Principaux symptômes de neuropathie à un pied :

- › Modification de la sensibilité ou sensation de picotements/brûlures dans le pied, la cheville ou le bas de la jambe, pouvant s'aggraver la nuit.

Nerfs à l'intérieur du pied



- › Modification de la forme du pied (p. ex. recroquevillement des orteils et raideur du gros orteil).
- › Peau sèche et callosités aux pieds.
- › Diminution de sensation des chaussures sur les pieds.
- › Tendances accrues à trébucher.

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

Surveillez les symptômes suivants :

- › Accumulation de callosités épaisses pouvant changer de couleur et devenir molles (humides) ou spongieuses.
- › Apparition d'une ampoule indolore qui entraîne une perte de peau sur une partie du pied.
- › Plaies ouvertes sur les parties osseuses de la plante ou des côtés du pied.
- › Plaie ouverte qui suinte (coule), parfois jusqu'à dégager une odeur désagréable.
- › Taches de sang ou de pus sur les chaussettes, dans les chaussures ou sur les draps.
- › Apparition de cloques ou de plaies ouvertes après avoir porté de nouvelles chaussures ou marché pieds nus.

Que peut-on faire pour traiter un ulcère du pied diabétique?

Il existe des traitements qui peuvent :

- Éliminer ou réduire la pression sur l'ulcère (ce qu'on appelle « **décharge** » ou « **mise en décharge** »).
 - › Les dispositifs de décharge réduisent l'impact du poids corporel lorsque le pied touche le sol.
 - › Les dispositifs de décharge sont fabriqués sur mesure par un spécialiste des pieds appelé **podo-orthésiste**. Votre prestataire de soins primaires (médecin de famille ou infirmière praticienne) ou votre podo-orthésiste vous conseillera sur le dispositif de décharge qui vous convient le mieux.
- › Si on vous prescrit un dispositif de décharge, vous devez le porter chaque fois que vous marchez ou que vous êtes debout.
- Empêcher la peau de se détériorer ou de se fissurer davantage.
- Utiliser des pansements pour favoriser la guérison de l'ulcère et réduire le risque d'infection.
 - › Votre médecin ou votre infirmière praticienne pourra vous conseiller sur le type de pansement et les soins les mieux adaptés à votre ulcère.