Soins des pieds pour diabétiques

azdelta

Cher patient,

Ce dépliant propose une série de conseils importants pour assurer des soins de pédicure de qualité. En les combinant à une bonne alimentation, en évitant de fumer, en régulant correctement votre glycémie et en faisant suffisamment d'exercice, vous pouvez contribuer vous-même à la prévention des plaies aux pieds. Des soins de qualité vous aideront à garder vos pieds en bonne santé, non seulement aujourd'hui mais aussi pour l'avenir. Le mot d'ordre est la prévention.

L'équipe médicale de la clinique du diabète

Points d'intérêt particuliers

1. Contrôlez vos pieds

Inspectez quotidiennement vos pieds et vérifiez la présence de : **plaies, callosités, points d'impression rouges, crevasses, ramollissements, gonflements ou rougeurs**.





Ampoules ou zones de compression enflammées

La pression des chaussures ou les glissements dans les chaussures peuvent provoquer des bulles que l'on ne remarque pas nécessairement et qui risquent de dégénérer en plaies difficiles à guérir.

Ramollissement entre les orteils

Le ramollissement entre ou derrière les orteils entraîne souvent des « ouvertures » sous forme de petites coupures dans la peau. Ces coupures permettent aux bactéries de la peau d'y pénétrer, ce qui peut entraîner des plaies qui cicatrisent mal voire un érysipèle de la jambe (inférieure).



Enflure et/ou rougeur des orteils, des pieds ou des jambes

L'accumulation de liquide sous-cutané provoque souvent un gonflement. La peau gonflée peut être endommagée par des chocs ou des chaussures qui pincent. En raison du gonflement, la guérison est fortement ralentie.





2. Prêtez attention à vos ongles

- Veillez à ce qu'ils ne soient pas trop longs.
- Coupez-les droit.
- Attention aux ongles incarnés.
- **Ne** vous coupez **pas** vous-même les ongles si vous êtes malvoyant ou si vous avez une sensation réduite aux pieds.

Trop longs



Bonne longueur



3. Lavez-vous les pieds quotidiennement

- Faire tremper les pieds n'est pas suffisant. En outre, le trempage dessèche la peau et est donc déconseillé. Si vous le faites malgré tout, un bain de pieds peut durer maximum 5 minutes.

- Lavez-vous le pied en entier, y compris l'espace entre et derrière les orteils, avec du savon neutre, même si vous prenez une douche, de préférence avec un gant de toilette.

- Rincez bien et séchez l'ensemble du pied, y compris l'espace entre et derrière les orteils.





4. Utilisez une crème pour les pieds

- Utilisez **une crème hydratante**.
- **N**'appliquez **jamais de crème entre les orteils** afin d'éviter tout ramollissement.



5. Portez des bas et des chaussures de bonne qualité

- Ne marchez jamais pieds nus.
- Veillez à ce que vos chaussettes ne serrent pas et soient exemptes de trous et de plis.
- Il est préférable d'acheter des chaussures neuves en fin d'après-midi (vos pieds sont en effet un peu plus dilatés à ce moment de la journée) et de les utiliser progressivement (de 1 à 2 heures par jour).

- **Lorsque vous achetez des chaussures, faites attention aux éléments suivants**

  · L'espace des orteils : l'espace où arrivent vos orteils: est-il suffisamment haut ?
  · Matière douce à l'intérieur
  · Sans couture
  · Fermeture à velcro ou à lacets
  · Évitez les talons de plus de 3 cm
  · Vérifiez chaque jour qu'il n'y a pas de graviers ni d'autres particules dans vos chaussures avant de les enfiler



Vous avez besoin d'aide ?

- Adressez-vous à votre **généraliste** si vous découvrez une plaie. Il/elle vous orientera vers un spécialiste ou une clinique du pied pluridisciplinaire s'il/elle le juge nécessaire.
- Adressez-vous à un **podologue** en cas de soins nécessaires aux ongles, de cals excédentaires ou de cors, pour atténuer les douleurs de compression et pour tout conseil relatif aux soins des pieds et au choix des chaussures.
- Adressez-vous à votre **infirmière à domicile** si vous n'êtes plus en mesure de vous laver et/ou de vous inspecter les pieds.
- Adressez-vous à un **médecin-diabétique** pour la détermination de votre diabète.

Remboursement

Podologue

Un **remboursement partiel** est prévu **pour 2 soins podologiques par an** pour les patients diabétiques présentant :
· un trajet d'initiation au diabète approuvé
· un trajet de soins diabète approuvé
· une approbation pour la convention diabète
avec une ordonnance d'un médecin généraliste indiquant le risque pour le pied (1-2a-2b-3).

Par ailleurs, chaque mutuelle a des dispositions spécifiques concernant le remboursement des soins des pieds, même pour les personnes non diabétiques. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.

Semelles de soutien et chaussures adaptées

- **Semelles de soutien**
  - Si cela est médicalement indiqué
  - Orthopédiques: remboursement partiel tous les deux ans
  - Podologiques: emboursement partiel annuel ou bisannuel, selon votre mutuelle

- **Chaussures orthopédiques**
  - Si cela est médicalement indiqué
  - Annuel ou bisannuel, selon l'affection

- **Chaussures semi-orthopédiques / pantoufles / chaussures bandages**
  - Si cela est médicalement indiqué
  - Un montant annuel fixe




schein



Notes

Contact

CAMPUS RUMBEKE
Deltalaan 1, Roulers
Secrétariat endocrinologie
t 051 23 74 30

Secrétariat de chirurgie vasculaire
t 051 23 71 08

Secrétariat d'orthopédie
t 051 23 70 03

Infirmières du service diabétologie
t 051 23 77 72

Podologie & Clinique du pied
t 051 23 78 72
Uniquement sur rendez-vous et sur présentation d'une lettre de recommandation de votre médecin traitant

Expert en soins de plaies
t 051 23 38 75

Médecins

Dr. Xavier Aers
Dr. Stéphanie Desmedt
Dr. Francis Duyck
Dr. Aleksander Lorenc
Dr. Katrien Spincemaille
Dr. Jan Van den Saffele

Source : Clinique du diabète AZ Delta

CAMPUS MENIN
Oude Leielaan 6, Menin
Secrétariat de médecine interne
t 056 52 22 43

Secrétariat de chirurgie vasculaire
t 056 52 22 45

Secrétariat d'orthopédie
t 056 52 22 45

Infirmières en diabétologie
t 056 52 20 14

Podologie
t 056 52 21 42

Expert en soins de plaies
t 051 23 38 75

CAMPUS TORHOUT
Sint-Rembertlaan 21, Torhout
Secrétariat de médecine interne
t 050 23 24 02

Secrétariat de chirurgie vasculaire
t 050 23 24 24

Secrétariat d'orthopédie
t 050 23 24 76

Infirmières en diabétologie
t 050 23 24 67

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 5109-FR **Cette brochure est revisée le 02/04/2026**