



SANTÉ DES PIEDS ET DIABÈTE

Les données et les images sont simulées à titre d'illustration. Il ne s'agit pas de vraies données, ni de vrai(e)s patient(e)s ou professionnel(le)s de santé.

Les informations fournies ne sont pas destinées à être utilisées pour un diagnostic ou un traitement médical, ni pour remplacer un avis médical professionnel. Veuillez consulter votre médecin ou un prestataire de santé qualifié concernant votre état et le traitement médical approprié. Les symptômes, situations et circonstances individuels peuvent varier.





UN PROBLÈME CHRONIQUE

Les personnes atteintes de diabète sont particulièrement sujettes aux problèmes de pied à long terme, car le diabète peut provoquer une perte de sensation dans les pieds, ou neuropathie, ainsi qu'une diminution de l'apport sanguin, ou ischémie chronique. Ces deux problèmes, qui peuvent se produire simultanément, peuvent être à l'origine de ce que l'on appelle communément le « pied diabétique. »¹

Cette pathologie augmente le risque d'infection et de mauvaise cicatrisation des plaies et, dans les cas avancés, peut même entraîner l'amputation des orteils ou d'autres parties du pied.² C'est pourquoi il est essentiel de gérer le diabète en accordant une attention particulière à la santé de ses pieds.



COMPRENDRE LA PRÉVENTION

Les problèmes de santé des pieds chez les diabétiques peuvent être évités en :³

- évitant les épisodes où le taux de sucre dans le sang est trop élevé, ou hyperglycémie
- arrêtant de fumer
- surveillant sa tension artérielle et son taux de cholestérol
- consultant régulièrement son podologue ou un(e) professionnel(le) de santé afin de dépister toute déformation, lésion ou zone sensible potentielle

OPTIONS DE CHAUSSURES⁴



Les chaussettes doivent être :

- respirantes
- renforcées pour éviter de glisser
- rembourrées pour éviter les ampoules



Les chaussures doivent être :

- respirantes
- larges
- bien rembourrées
- dépourvues de talons hauts



Des chaussures bien adaptées peuvent améliorer considérablement la santé des pieds. Veillez à utiliser des semelles orthopédiques si un spécialiste vous le conseille.



ENTRETIEN QUOTIDIEN

Pour éviter toute complication médicale, il est essentiel de prendre soin de ses pieds au quotidien. Veillez à vous laver et à vous sécher les pieds régulièrement, à vous couper les ongles des pieds et à éviter de marcher pieds nus pour ne pas risquer de marcher sur des objets dangereux.^{2,3}

Il est également important d'inspecter visuellement vos pieds chaque jour pour vous assurer qu'il n'y a pas de blessure, de callosité ou de zone douloureuse.^{2,3} Si vous découvrez des blessures ou des callosités, consultez immédiatement un professionnel de santé.

Si vous avez des questions sur le diabète, adressez-vous toujours à un(e) professionnel(le) de santé.

CONSEILS POUR DES PIEDS EN BONNE SANTÉ

Évitez de marcher pieds nus, même à la maison, pour réduire le risque de blessure.

Le port de chaussettes et de chaussures (ou de pantoufles à la maison) offre une protection supplémentaire aux pieds.⁵





CONSEILS POUR DES PIEDS EN BONNE SANTÉ

Optez pour des activités qui ménagent vos pieds, comme la marche, le vélo ou la natation. Consultez votre médecin pour savoir quelles sont les activités qui vous conviennent le mieux et celles que vous devriez éviter.⁵



BIBLIOGRAPHIE

1. Mishra, Satish Chandra, Kunal C Chhatbar, Aditi Kashikar, and Abha Mehendiratta. 2017. « Diabetic Foot. » *BMJ* 359 (novembre 2017): j5064. <https://doi.org/10.1136/bmj.j5064>.
2. Addendum. « 11. Microvascular Complications and Foot Care: Standards of Medical Care in Diabetes—2021. » *Diabetes Care*, Vol. 44, Supplement 1 (2020): S151–67. <https://doi.org/10.2337/dc21-s011>.
3. Wexler, Deborah J. « Patient education: Foot care for people with diabetes (Beyond the Basics) ». (2022). <https://www.uptodate.com/contents/foot-care-for-people-with-diabetes-beyond-the-basics>. Consulté en juillet 2025.
4. DiLonardo, Marie Jo. « Shoes and Diabetes: What's on Your Feet Matters. » *WebMD*. <https://www.webmd.com/diabetes/shoes-and-diabetes>. Consulté en juillet 2025.
5. CDC. 2019. « Diabetes and Your Feet. » Centers for Disease Control and Prevention. 4 décembre 2019. https://shop.diabetes.org.uk/products/your-guide-to-moving-more?_gl=1*is83ic*_gcl_au*MjAwMjE0NDIwNC4xNzUyMDQ1NTE2*_ga*MTI0NjE4NDM5LjE3NTIwNDU1MTc.*_ga_J1HFNSGEX6*czE3NTIyMjg4MjckbzQkZzEkdDE3NTIyMzAzNjkkajMzJGwwJGgw. Consulté en juillet 2025.



Pour en savoir plus, consultez le site
myFreeStyle.be



En cas d'inquiétude concernant le diabète, adressez-vous toujours à un(e) professionnel(le) de santé

© 2025 Abbott. iPhone et App Store sont des marques commerciales d'Apple Inc.

Android et Google Play sont des marques commerciales de Google LLC. Les autres marques sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Le boîtier du capteur, FreeStyle, Libre et les marques associées sont des marques d'Abbott.

ADC-80932 v2.0