

# DIABÈTE & SOINS des PIEDS

**LE DIABÈTE  
PEUT ÊTRE LA CAUSE  
DE PLAIES CHRONIQUES  
AU NIVEAU DES PIEDS.**

Un bon équilibre du diabète, une prise en charge précoce et le respect de conseils simples de prévention peuvent permettre de réduire ce risque.

Toute plaie minime mérite votre attention.

- **L'hyperglycémie chronique** peut être responsable de l'atteinte des artères et des nerfs des membres inférieurs.
- **Une mauvaise circulation sanguine** conduit à un manque d'apport en oxygène et à une mauvaise cicatrisation.
- **L'atteinte des nerfs** ou neuropathie s'accompagne d'une perte de la sensibilité à la douleur et donc d'une perte du signal d'alarme.

Le pied devient alors à risque de plaie.

Le risque de lésions graves est alors multiplié par + de 10.



## POUR SE CHAUSSER

### LES CHAUSSETTES:

En laine, en coton, ou en fil d'écosse, en évitant les matières synthétiques.

Faire attention aux élastiques trop serrés et aux coutures marquées.

### LES CHAUSSURES:

**En cuir**, de qualité, larges, fermées, avec talon de moins de 5 cm, des semelles épaisses et souples, emboîtant bien le pied.

**Faire attention** aux coutures et respecter la morphologie des pieds.

**Acheter** ses chaussures en fin de journée (les pieds sont plus gonflés).

**Les essayer** impérativement avec les semelles orthopédiques (si prescrites).



## EN CAS D'URGENCE, CONTACTEZ LE CENTRE PIED

CONTACTS

UTILES



### Service de diabétologie

- ▶ **Secrétariat** ..... 05 46 45 51 31
- ▶ **Infirmiers** ..... 05 46 45 66 59
- ▶ **Centre pied** ..... 05 46 45 53 21



Hôpitaux La Rochelle-Ré-Aunis  
Centre Hospitalier de Rochefort  
Centre Hospitalier de Marennes  
EHPAD "Val de Gères" Surgères  
Centre Hospitalier de l'Île d'Oléron

1 rue du Docteur Schweitzer  
17019 La Rochelle Cedex 1  
Standard > 05 46 45 50 50  
[www.ch-larochelle.fr](http://www.ch-larochelle.fr) | [in](#) | [fr](#) | [ig](#)



**Inspecter ses pieds** tous les jours, à la recherche d'une ampoule, d'une kératose, d'une mycose, de crevasses, d'une rougeur, d'une plaie même minime.

**Utiliser un miroir** ou demander l'aide d'une tierce personne.

### Passer la main

dans ses chaussures (afin d'y retirer un caillou, vérifier l'absence de coutures...).



**Couper les ongles** au carré avec des ciseaux à bouts ronds, arrondir les côtés avec une lime cartonnée.

**Utiliser prudemment** la pierre ponce pour la kératose (corne).

**Appliquer une crème hydratante** tous les jours.

**Ne pas utiliser des coricides** pour traiter un cor du fait des risques de brûlures.



**Rechercher la présence de mycoses** (champignons), en particulier entre les orteils.

**Éviter le sparadrap** appliqué directement sur la peau.

**Consulter son podologue** pour des ongles épais, des cors, des durillons, des ongles incarnés.

**Signaler toute lésion suspecte.**

**Ne jamais marcher pieds nus** du fait des risques de blessures.



UN BON **CONTRÔLE DU DIABÈTE**,  
LE RESPECT DES CONSEILS SIMPLES DE **PRÉVENTION**  
ET DES **SOINS PODOLOGIQUES RÉGULIERS**,  
PEUVENT PERMETTRE D'ÉVITER CES PROBLÈMES.

## AUTO-ÉVALUATION

Vos pieds ressentent-ils ?

- La chaleur de l'eau de la douche ?
- La fraîcheur du sol ou du carrelage ?
- Un corps étranger dans vos chaussures ?
- La douleur d'une plaie ou d'une blessure ?
- Êtes-vous vacciné(e) contre le tétanos ?

## REMBOURSEMENT DES SOINS PODOLOGIQUES

Depuis 2019, l'Assurance Maladie prend en charge de 1 à 8 séances par an de podopédicurie. Le nombre de séances dépend du grade de risque podologique du patient.

- **GRADE 0**: la sensibilité des pieds n'est pas affectée (absence de neuropathie).
- **GRADE 1**: la sensibilité des pieds est affectée mais n'est pas associée à d'autres complications (neuropathie isolée).
- **GRADE 2**: perte de la sensibilité au niveau des membres inférieurs associée à une atteinte artérielle ou à des déformations du pied (hallux valgus, pieds creux ou plats).
- **GRADE 3**: antécédents d'ulcération de + de 3 mois ou de mal perforant plantaire ou d'amputation.

COMMENT  
BÉNÉFICIER  
D'UN FORFAIT  
DE SOINS  
PODOLOGIQUES



Les séances sont prescrites par le médecin traitant ou le diabétologue :

- 1 séance / an pour les grades 0 ou 1.
- 5 séances / an pour les grades 2.
- 6 séances / an pour les grades 3 sans plaie.
- 8 séances / an pour les grades 3 avec une plaie en cours.

Les soins sont réalisés par un pédicure-podologue conventionné avec une formation reconnue par l'assurance maladie.

La première séance est facturée 35€, les suivantes, 30€.

Les soins à domicile sont possibles (à préciser sur l'ordonnance).

Les majorations de nuit, dimanche et jours fériés et les dépassements d'honoraires ne sont pas autorisés.



## QUEL EST LE DÉROULEMENT DES SÉANCES ?

Le pédicure-podologue réalise un bilan initial qui précise le diagnostic, les objectifs de la prise en charge et le plan de soins.

Au cours des séances il examine les pieds, évalue le grade de risque, réalise les soins de pédicurie-podologie, évalue et met en place un chaussage adapté, donne des conseils de prévention.

Une synthèse est envoyée au médecin traitant.

QUELQUES CONSEILS

À SUIVRE

Se laver les pieds  
chaque jour  
avec un savon doux.



Vérifier  
la température  
de l'eau.



S'essuyer avec  
une serviette douce,  
y compris entre  
les orteils.

