

## Prendre soins de ses pieds avec un diabète

Les personnes porteuses d'un diabète peuvent présenter des complications au niveau des pieds. Il s'agit d'une situation qui inquiète et participe à la mauvaise image de cette maladie chronique. Il faut comprendre qu'il n'y a pas de fatalité, que la prévention est indispensable et que le dépistage s'effectue grâce à des moyens simples.

### Qui est à risque ?

Il faut comprendre que le risque d'une lésion des pieds est multifactoriel avec au moins trois facteurs identifiables.

- Tout d'abord, la bonne santé de ses pieds nécessite une vascularisation correcte à la fois des artères de toute la jambe. *L'artériopathie des membres inférieurs* est favorisée par le tabagisme, l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie et peut être associée à d'autres complications d'athérosclérose (coronaires, carotides). C'est pourquoi cette maladie artérielle concerne plutôt les sujets porteurs d'un diabète 2, mais les sujets avec un diabète de type 1 après plus de 20 ans d'évolution ayant des facteurs de risque vasculaires peuvent être aussi concernés.
- Le deuxième facteur de risque est neurologique et s'intègre dans le cadre de la *neuropathie diabétique*. L'atteinte des petites fibres sensibles peut survenir après un déséquilibre chronique du diabète. Les extrémités sont moins bien perçues. Il peut y avoir aussi des pieds secs, une pilosité moins importante au niveau des jambes. Cette neuropathie peut être associée à une ostéoporose des os des pieds avec des déformations source de points de pression anormaux.
- Le 3<sup>e</sup> facteur est mécanique soit par l'apparition de *points de pression anormaux* au niveau plantaire, qui génèrent des zones de frottement sources d'ampoules et d'érosion cutanée (plaie). La présence d'une neuropathie retarde le diagnostic par l'absence de douleurs, et la présence d'une artériopathie retarde la cicatrisation. Dans ce contexte, le choix de la chaussure adaptée est nécessaire pour ajuster les pressions et limiter le risque d'ampoules par frottement. Il importe aussi d'éviter les brûlures accidentelles (eau du bain, radiateurs, bouillottes etc).

### Comment dépister ?

Le dépistage est avant tout **clinique**.

- Par l'examen en consultation: recherche des poulx, analyse des points de pression anormaux avec la présence d'une hyperkératose, recherche d'une neuropathie sensitive par le test au monofilament

#### Le test au monofilament de 10 g<sup>[1]</sup>

**Sur la main**

- 1 Poser le monofilament sur les mains du patient et exercer une pression afin qu'il sache ce qu'il doit ressentir.
- 2 Appliquer le monofilament perpendiculairement à la surface de la peau.
- 3 Exercer une pression continue (1 seconde) avec une force suffisante pour faire bomber le monofilament.
- 4 Effectuer le test sur 3 sites par pied : têtes des 1<sup>er</sup> et 5<sup>e</sup> métatarsiens, et pulpe du pouce (ou en périphérie en cas de lésion).

Durée : 1 mn par pied

Demander au patient s'il sent l'application et de quel côté (pied D/G). Le patient ne doit pas regarder ce que fait l'examineur.

Répéter le test 3 fois sur chaque site, dont une fois factice.

**Le test est négatif**

La sensibilité au monofilament est suffisante quand le patient a effectué **au moins 2 réponses correctes sur 3 pour chacun des 3 sites d'application.**

↓

**Pas de neuropathie sensitive décelée.**

**Le test est positif**

La sensibilité est insuffisante quand **2 des 3 réponses sont fausses sur au moins 1 site.**

↓

Le patient est alors considéré comme **sujet à risque d'ulcération** car la protection du pied n'est plus assurée.

- Par des examens en fonction du contexte : *doppler artériel* pour rechercher une

sténose artérielle ou *électromyogramme* (EMG) pour l'atteinte neurologique

## Comment bénéficier d'une prise en charge des soins?

À la suite de la consultation avec son médecin, une prise en charge sur prescription peut être effectuée par un podologue ou un diabétologue ayant bénéficié d'une formation spécifique.

Il peut s'agir de séances de **soins de prévention des lésions des pieds** qui doivent comporter à chaque fois : un examen des pieds et la gradation du risque podologique, des soins de pédicurie-podologie, une éducation autour de la prévention, une évaluation du chaussage et la mise en place d'un chaussage adapté, si nécessaire.

Deux types de forfaits de prévention sont pris en charge sur prescription :

- **Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 2** : un forfait annuel de prévention (POD) qui comprend **5 séances de soins** de prévention par an au maximum ;
- **Pour les patients diabétiques à risque podologique de grade 3** avec une plaie du pied diabétique en cours de cicatrisation : un forfait annuel de prévention (POD) qui comprend **8 séances de soins** de prévention par an au maximum.

