



# Le pied, talon d'Achille du diabétique

Parce qu'elle a bien souvent des difficultés à cicatriser et à ressentir la douleur, la personne diabétique doit porter une attention particulière à ses pieds. La moindre blessure peut en effet virer au drame.

Le diabète est intimement lié à l'insuffisance rénale chronique (IRC) puisqu'il provoque 4000 nouveaux cas d'IRC par an. En 2016, on estime que le diabète touchait plus de 5 millions de personnes en France (8 % de la population), dont beaucoup ignorent être atteint.

Dès lors, les multiples problèmes de santé des diabétiques prennent une ampleur significative, au premier rang desquels les problèmes podologiques.

Les lésions des pieds constituent la première cause d'admission à l'hôpital des personnes atteintes de diabète. Le diabète est également responsable de 3 000 à 5 000 amputations des membres inférieurs (orteil, pied, jambe) chaque année en France.

Mais pourquoi le diabétique est-il autant sujet à des problèmes podologiques ?

## Une histoire de nerfs et d'artères

« Le diabète provoque une double atteinte, neuropathique et vasculaire. La première entraîne une insensibilité, la seconde une difficulté à la cicatrisation. Parce que le pied est loin du coeur, il n'est irrigué que par un



réseau de petites artères et de petits vaisseaux - comme les yeux et les gencives. C'est donc une des parties du corps humain les plus atteintes par le diabète. L'occlusion des artères au niveau des membres inférieurs (artérite) entraîne en effet un déficit d'oxygène dans le sang nécessaire à la cicatrisation et va donc fortement aggraver le processus. Résultat, les plaies s'étendent et ne cicatrisent pas, l'amputation est alors le dernier recours.

## Le pied, talon d'Achille du diabétique

Cela commence généralement de manière anodine. Un bout de verre qui entre dans le pied, une ampoule mal soignée, un ongle incarné, un durillon peuvent vite dégénérer en infection, puis en gangrène.

### Un conseil : garder un œil sur ses pieds

Tous les experts s'accordent à dire que plus de la moitié des amputations pourrait être évitée en informant davantage les personnes diabétiques et en dépistant les personnes à risque.

Dès lors que ce risque est avéré, un certain nombre de bonnes pratiques s'impose : hygiène des pieds, des orteils et des ongles, surveillance visuelle régulière (par vous-même, un proche ou un spécialiste) de l'état de vos pieds, soins et traitement adaptés à la moindre blessure ou anomalie...

Certaines techniques et ustensiles d'hygiène ou de confort (comme les bouillottes, certains coupe-ongles, etc.) sont à proscrire car peu compatibles avec des pieds fragiles. Enfin, il est important de ne pas marcher pieds nus et de bien choisir ses chaussures. Puisque les pieds gonflent dans la journée, achetez vos chaussures en fin de journée et mettez-les progressivement pour qu'elles se fassent à votre pied sans vous blesser. N'oubliez pas que chaque pied est différent et qu'il convient d'avoir des chaussures adaptées à sa morphologie, aux conditions de marche et à l'état de santé de ses pieds.

La prise en charge d'un acte de prévention est suffisamment rare dans notre culture de santé publique pour être signalée. Depuis 2008, les soins podologiques sont remboursés pour les personnes diabétiques, mais sous certaines conditions.

### Une prise en charge nécessaire et (parfois) remboursée

Pour être pris en charge, il faut être préalablement "gradé", c'est-à-dire que le podologue va évaluer le risque podologique du patient (ou risque d'ulcération du pied). Au travers d'un test simple (dit du "monofilament") il fixe donc un grade allant de 0 à 3. L'assurance maladie ne rembourse le patient que pour les grades 2 et 3 (risques moyen et élevé) qui donnent respectivement droit à 4 et 6 séances par an. Si vous avez un grade 0 ou 1, vos séances de soins podologiques ne sont pas remboursées, mais il est tout de même fortement conseillé de faire examiner vos pieds par un podologue tous les ans. Attention enfin : tous les podologues peuvent vous prodiguer des séances de soins, mais tous ne pourront pas vous faire bénéficier de la prise en charge. Le podologue doit être pour cela "conventionné". Cette convention signifie qu'il a choisi de passer un agrément, à la suite d'une formation théorique et pratique particulière. Il appliquera dans ce cas un tarif de 27 euros par séance qui seront intégralement remboursés.

Remerciements : Olivier Le Guenne, podologue