




Guide pour le soin de l'ulcère du pied diabétique

Faites un pas de plus vers la guérison

Révolutionner les soins, pour les personnes et la planète.

Ce guide est fourni à titre informatif uniquement. Son contenu ne doit pas être considéré ni utilisé comme une ressource médicale pour mettre en place un traitement. Une consultation médicale est nécessaire pour obtenir des conseils médicaux et un traitement adapté.


Mölnlycke®

A healthcare professional, seen from the side, is wearing blue scrubs and blue nitrile gloves. They are focused on examining a patient's foot, which has a visible ulcer on the heel. The patient is seated at a table covered with a white paper cloth. The background shows a clinical setting with light-colored cabinets.

Ce guide vous donnera, ainsi qu'à votre soignant, des conseils pratiques pour soutenir votre guérison et réduire le risque de récurrence d'un ulcère du pied lié au diabète.

Que se passe-t-il au niveau de mes pieds et pourquoi?

Comprendre les ulcères du pied liés au diabète

Nous comprenons qu'un ulcère du pied lié au diabète peut avoir de nombreuses répercussions sur votre vie.

La bonne nouvelle, c'est qu'avec une prise en charge rapide et une attention particulière, vous pouvez être acteur de votre guérison.

En ayant connaissance de ce qu'il faut surveiller et en prenant soin de vos pieds chaque jour, vous pouvez réduire le risque de complications et rester actif, indépendant et confiant.

Pourquoi cela se produit-il ?

Au fil du temps, un taux élevé de sucre dans le sang peut endommager vos nerfs et votre circulation sanguine, en particulier au niveau des pieds.

Diminution du débit sanguin

Lorsque le taux de sucre dans le sang reste élevé, cela peut endommager les parois de vos vaisseaux, les rétrécissant et réduisant ainsi le flux sanguin.

Comme vos pieds sont moins irrigués, votre peau et vos tissus ne reçoivent pas suffisamment d'oxygène et de nutriments. Cela peut ralentir la guérison et augmenter le risque d'infection.

Perte de sensation

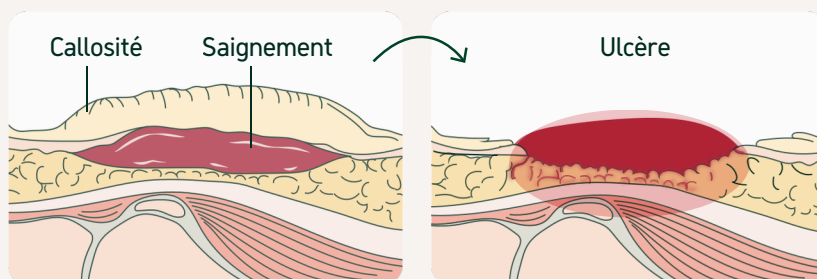
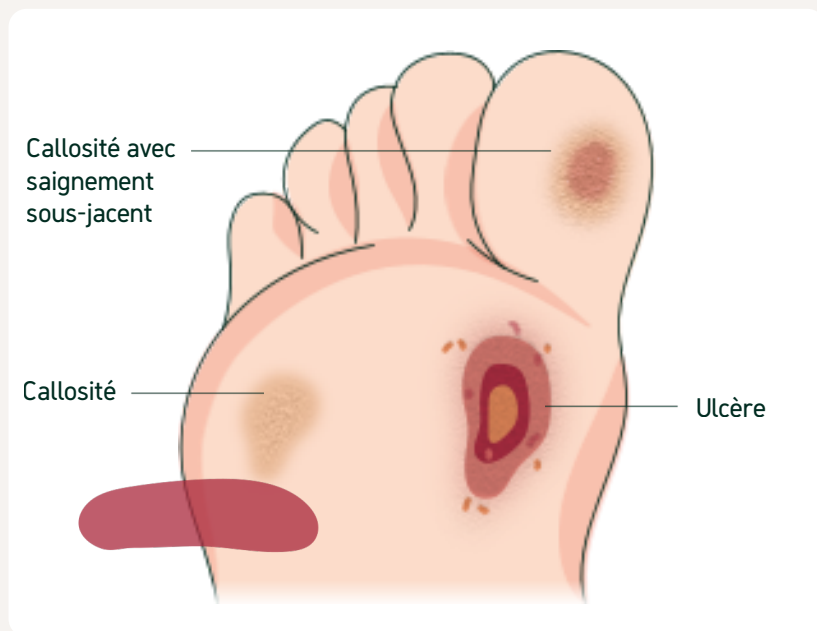
Un taux élevé de sucre dans le sang peut également endommager les nerfs qui transmettent les messages à votre cerveau. Cela signifie que vous pourriez ne pas ressentir la douleur qui vous alerterait d'un problème.

- Vous pourriez perdre la sensibilité dans vos pieds et ne pas remarquer la douleur, la chaleur ou les petites blessures.
- Les muscles de vos pieds peuvent s'affaiblir, modifiant parfois la forme de vos pieds
- Vos pieds peuvent produire moins de sueur, ce qui rend la peau sèche et sujette aux crevasses et aux gerçures.

Une prise en charge rapide et une attention particulière peuvent protéger vos pieds et vous aider à vous concentrer sur les moments qui comptent.

Qu'est qu'un ulcère du pied diabétique ?

Les ulcères du pied diabétique sont des ulcères ouverts qui peuvent se former sous la plante du pied. Ils commencent souvent par une callosité (durcissement de la peau). La pression exercée sur la callosité peut provoquer des saignements sous la peau et des lésions tissulaires, qui peuvent ensuite se transformer en ulcère.





UPD infecté



UPD en progression

Conseil : prenez chaque jour une photo de votre ulcère. Cela vous aidera, vous et votre équipe soignante, à suivre les progrès et à détecter rapidement les problèmes, même mineurs.

Que faut-il surveiller ?



Si vous souffrez d'un ulcère du pied lié au diabète, il est important de savoir quels sont les symptômes à surveiller et quand demander de l'aide.

La guérison peut varier en fonction du teint de votre peau, de la profondeur de la plaie et de la durée depuis laquelle vous en souffrez. Remarquer les changements dès leur apparition peut vous aider, vous et votre équipe soignante, à agir rapidement si quelque chose ne va pas.

Votre routine, matin et soir

Vérifiez vos pieds deux fois par jour. Si vous avez du mal à voir la plante de vos pieds, utilisez un miroir ou demandez à un membre de votre famille ou à un ami de vous aider.

Soyez attentif à ces changements :

Couleur de la peau

Tout changement dans la couleur de votre peau, par exemple un assombrissement, des rougeurs ou une variation de la température.

Gonflement ou changement de forme...

...dans une partie de votre pied ou dans tout le pied.

Infections de la peau

Rougeurs, démangeaisons ou desquamation entre les orteils (pied d'athlète).

Ressenti

Toutes nouvelles douleurs, picotements, engourdissements ou sensation de brûlure dans les pieds.

Peau sèche, épaisse ou dure

Forme des orteils

Les orteils qui commencent à se recroqueviller ou à se recourber.

Ongles de pied

Les ongles très épais ou très fins, qui s'incarnent dans la peau ou changent de couleur.

Talons

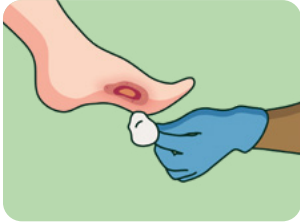
Peau sèche et craquelée, callosités ou ulcères ouverts.

Même les petits changements ont leur importance. Contactez immédiatement votre équipe soignante si vous remarquez quelque chose d'inhabituel.

Changement du pansement

A quoi s'attendre ?

Le changement de pansement est une partie importante des soins à apporter à un ulcère. Le plus souvent, c'est votre soignant qui changera votre pansement, mais il est utile de savoir à quoi s'attendre et en quoi consiste chaque étape.



1.

Nettoyage et débridement :

Après avoir retiré l'ancien pansement, votre clinicien nettoiera la plaie et retirera tout tissu mort, ce qu'on appelle le débridement. Cette étape aide la plaie à cicatriser plus rapidement et réduit le risque d'infection.



2.

Application d'un nouveau pansement :

Un nouveau pansement est placé sur la plaie afin de maintenir un environnement propice à la cicatrisation.



3.

Fixer le pansement :

Un bandage ou un dispositif de fixation sera appliqué pour garantir que le pansement reste en place.



4.

Il est essentiel de soulager la pression :

Le port de chaussures ou de bottes spéciales peut aider à soulager le poids et la pression exercés sur vos pieds afin que votre ulcère puisse guérir. Votre équipe soignante vous guidera vers la meilleure option pour soulager la pression.

La décharge aide votre pied à guérir

Pour soigner un ulcère, il est important de soulager la pression sur la zone douloureuse. C'est ce qu'on appelle le déchargement. Des chaussures, des bottes ou des semelles spéciales sont conçues pour répartir votre poids de manière plus uniforme et protéger votre pied contre d'autres lésions.

Le fait de porter votre dispositif de décharge chaque fois que vous vous tenez debout ou que vous marchez donne à votre pied les meilleures chances de guérir.

Considérez-le comme un bouclier protecteur qui aide votre pied à se reposer et à se réparer tout en vous permettant de rester mobile.

Si vous avez déjà eu des ulcères, la décharge est très importante pour la prévention. La décharge protège les zones vulnérables et réduit le risque d'apparition de nouveaux ulcères.

Conseils pour obtenir les meilleurs résultats lors du port d'un dispositif de décharge :



Utilisez toujours votre dispositif de décharge, à l'intérieur comme à l'extérieur.



Ne marchez pas pieds nus, même à la maison.



Gardez le dispositif propre et sec.



Vérifiez quotidiennement votre dispositif pour détecter tout frottement, marque de pression ou dommage.

Informez votre soignant ou votre médecin si vous ressentez une gêne ou si vous remarquez une nouvelle douleur, une rougeur ou un gonflement.

Chaque pas compte

Chaque fois que vous portez vos chaussures de décharge, vous contribuez activement à la guérison de votre pied et vous vous protégez contre de futurs ulcères. C'est un choix simple qui renforce votre confiance, vous permet de rester actif et vous aide à profiter pleinement de la vie.

Adoptez des habitudes saines

Il existe plusieurs mesures que vous pouvez prendre pour favoriser votre santé, accélérer la cicatrisation des plaies et réduire le risque de récurrence des ulcères du pied diabétique.

Prêt à changer vos habitudes pour favoriser votre guérison ?

Apportez les nutriments nécessaires à vos pieds



Optez pour des céréales complètes, des protéines (comme du poulet, du poisson ou des légumineuses) et beaucoup de légumes. Cela vous aidera à stabiliser votre glycémie.

Par exemple : **Petit-déjeuner** : pain complet grillé, œufs, accompagnés de baies.

Collation : une poignée de noix ou des bâtonnets de carottes avec du houmous.



Évitez les boissons sucrées comme les sodas ou le thé sucré.



Buvez beaucoup d'eau pour rester hydraté, maintenir une bonne circulation sanguine et une peau saine, et réduire le risque de gerçures ou de sécheresse cutanée.



Consommez des graisses saines telles que celles contenues dans les noix, les graines et l'huile d'olive afin de soutenir les fonctions générales de l'organisme, comme la circulation sanguine et la santé nerveuse.



Limitez votre consommation de sel afin d'éviter la rétention d'eau, qui pourrait exercer une pression supplémentaire sur vos pieds.

Consultez un diététicien pour obtenir des conseils nutritionnels.

Intégrez l'activité physique à votre quotidien

Rester actif favorise la circulation sanguine et la santé en général, mais suivez toujours les conseils de votre professionnel de santé concernant ce qui est sans danger pour vos pieds.

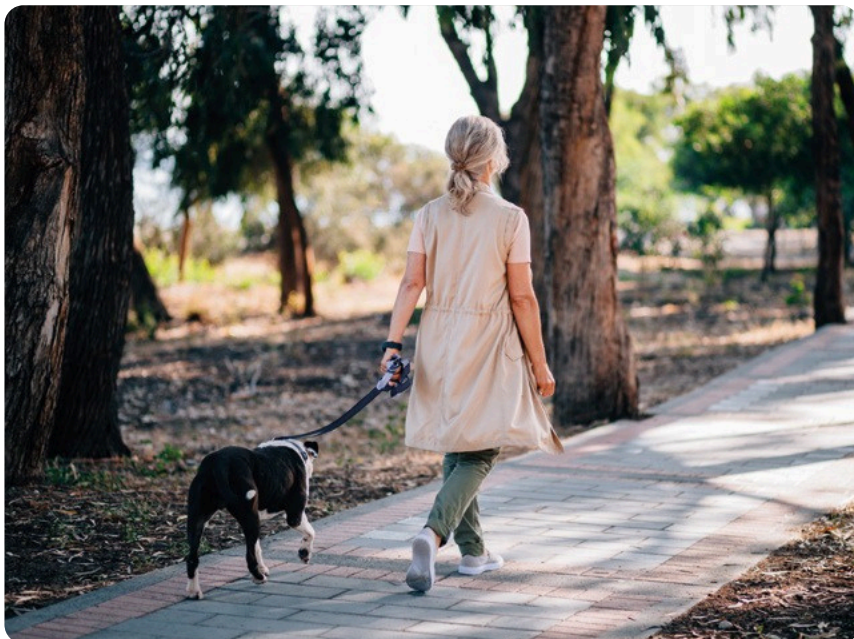
Visez 30 minutes d'activité physique modérée chaque jour, ou suivez les recommandations de votre équipe soignante.



Marche : peut augmenter/stimuler la circulation sanguine et favoriser la guérison. Veillez à porter les chaussures, semelles ou bottes de décharge qui vous ont été prescrites chaque fois que vous marchez, même à la maison.

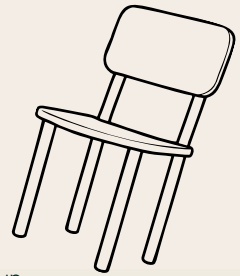


Étirements : Étirez régulièrement vos jambes et vos pieds afin d'améliorer votre souplesse et de prévenir les raideurs qui pourraient affecter votre posture.



Exercices assis (sur une chaise)

Suivez toujours les conseils de votre professionnel de santé concernant ce qui est sans danger pour vos pieds.



Rotations de la cheville : soulevez légèrement un pied du sol et faites doucement tourner votre cheville en cercle, puis changez de direction. Répétez l'exercice avec l'autre pied.



Relèvement des orteils et des talons : en position assise, gardez les talons au sol et relevez les orteils, puis abaissez-les. Ensuite, gardez les orteils au sol et relevez les talons, puis abaissez-les.

En quoi cela aide-t-il ?



Amélioration de la circulation sanguine : une meilleure circulation sanguine garantit que vos pieds reçoivent les nutriments et l'oxygène nécessaires à leur guérison.



Contrôle de la glycémie : une activité physique régulière aide à réguler la glycémie.



Des muscles plus forts et un meilleur équilibre : les exercices pour les jambes et les pieds aident à développer la force, à améliorer l'équilibre et la souplesse et à réduire le risque de chutes ou de blessures aux pieds.

Consultez toujours votre professionnel de santé avant de commencer un nouveau programme d'exercices afin de vous assurer qu'il est sûr et adapté à vos besoins individuels en matière de santé.

Prendre soin de votre santé globale

Construire des bases solides pour faciliter la guérison

Prendre soin de votre santé générale joue un rôle important dans la guérison de votre ulcère du pied et dans la réduction des risques de récurrence.

Maintenez votre glycémie dans les taux recommandés

Un taux de glycémie élevé peut ralentir la guérison et augmenter le risque d'infection. Une surveillance régulière et le respect de votre plan de traitement peuvent faire une réelle différence.

Si vous fumez, essayez de réduire votre consommation ou d'arrêter

Le tabagisme réduit le flux sanguin vers vos pieds, ce qui ralentit la cicatrisation des plaies. Votre équipe soignante peut vous aider à trouver du soutien.

Surveillez votre tension artérielle et votre taux de cholestérol

Le fait de les garder sous contrôle aide à protéger les vaisseaux sanguins et les nerfs de vos pieds, favorisant ainsi la guérison et réduisant les risques futurs.

Prenez vos médicaments conformément à la prescription

Cela vous aide à gérer votre diabète, votre tension artérielle et votre cholestérol, qui sont tous liés à la santé des pieds.

Mangez bien et restez aussi actif que possible

Même de petits changements peuvent favoriser la guérison et améliorer votre bien-être général. Demandez à votre équipe soignante des conseils adaptés à votre situation.



Prendre soin de votre santé générale favorise non seulement la guérison de votre ulcère au pied, mais vous aide également à vous sentir mieux au quotidien.

De petits pas peuvent faire la différence et vous n'avez pas à les faire seul. Votre équipe soignante est là pour vous soutenir à chaque étape.



Votre routine de 5 min : matin et soir



Que vous preniez soin de vos pieds ou que vous aidiez un proche, ces habitudes simples peuvent aider à prévenir les problèmes avant qu'ils ne se transforment en complications graves.



Matin

1. Lavez vos pieds délicatement à l'eau tiède (pas plus de 37°C).
2. Séchez bien vos pieds, en particulier entre les orteils.
3. Hydratez le dessus et le dessous de vos pieds (mais pas entre les orteils).
4. Coupez vos ongles bien droits, en laissant dépasser légèrement l'ongle au-delà du bout de l'orteil.
5. Lissez délicatement les coins à l'aide d'une lime à ongles. Évitez de couper les coins afin de prévenir les ongles incarnés.

Si vous avez du mal à atteindre vos pieds ou si vos ongles sont épais, jaunes ou courbés, consultez un podologue.

Soir

1. Inspectez vos pieds (utilisez un miroir si nécessaire).
2. Recherchez des coupures, des rougeurs, des cloques ou des gonflements.
3. Hydratez le dessus et le dessous de vos pieds (mais pas entre les orteils) pour les garder doux et prévenir les crevasses.
4. Enfilez des chaussettes propres et douces pour vous protéger pendant la nuit.

Inspectez vos chaussures !

- Vérifiez avec votre main à l'intérieur de la chaussure qu'il n'y a pas d'objets que vous ne pourriez pas sentir avec votre pied. Vérifiez les semelles pour retirer les cailloux, vis et/ou clous, car ceux-ci peuvent causer des blessures.
 - Ne marchez jamais pieds nus, même à l'intérieur, afin de réduire le risque de blessure aux pieds.
- Portez toujours des chaussures bien ajustées et des chaussettes douces.



Votre journal de soin des pieds

Prendre soin de vos pieds - matin et soir

Prendre quelques minutes chaque matin et chaque soir pour prendre soin de vos pieds vous aide à anticiper tout changement. Utilisez ce journal pour noter ce que vous observez sur la santé de vos pieds et tout ce que vous aimeriez demander à votre équipe soignante.

Ces brefs bilans peuvent vous aider à constater des améliorations, à repérer les premiers signes avant-coureurs et à garder confiance dans votre processus de guérison.

N'oubliez pas que la régularité est essentielle et que vos efforts comptent vraiment. Programmez des rappels pour inspecter vos pieds et soyez fier de chaque pas que vous faites pour rester en bonne santé.



Réflexion hebdomadaire

Réfléchissez à ce qui s'est bien passé cette semaine. Avez-vous remarqué des améliorations ? Récompensez-vous ! Après avoir suivi vos progrès pendant une semaine, offrez-vous un moment de détente, pratiquez votre passe-temps favori, écoutez de la musique ou accordez-vous toute autre petite récompense qui vous fait plaisir.

Fixez-vous des objectifs, suivez vos habitudes et célébrez vos victoires. Vous faites des progrès vers la guérison !

N'oubliez pas : Même les petits changements comptent.
Contactez votre médecin si vous avez besoin d'aide.



À faire

- Porter des chaussures en permanence (à l'intérieur comme à l'extérieur)
- Hydrater quotidiennement (en évitant l'espace entre les orteils)
- Couper les ongles des orteils bien droits
- Consulter régulièrement un podologue/pédicure



À ne pas faire

- Ignorer les petites blessures, douleurs ou changements au niveau des pieds
- Marcher pieds nus
- Utiliser des coussins chauffants ou des bouillottes
- Essayer d'enlever soi-même les cors ou les callosités

Exemple de journal à tenir pour les soins des pieds :

Semaine 1

Notez vos observations lorsque vous soignez vos pieds.



Contrôle du matin



Contrôle du soir

Pas de rougeur ni de gonflement.

La peau semble normale.

Légère irritation au niveau de l'orteil droit.

Petite tache rouge sur le pied gauche.

Semaine 1

Notez vos observations lorsque vous soignez vos pieds.



Contrôle du matin



Contrôle du soir

Jour 1		
Jour 2		
Jour 3		
Jour 4		
Jour 5		
Jour 6		
Jour 7		

Vous et votre professionnel de santé pouvez utiliser cet espace pour faire le point sur les progrès réalisés.

Semaine 2

Notez vos observations lorsque vous soignez vos pieds.



Contrôle du matin



Contrôle du soir

Jour 1

.....
.....

.....
.....

Jour 2

.....
.....

.....
.....

Jour 3

.....
.....

.....
.....

Jour 4

.....
.....

.....
.....

Jour 5

.....
.....

.....
.....

Jour 6

.....
.....

.....
.....

Jour 7

.....
.....

.....
.....

Vous et votre professionnel de santé pouvez utiliser cet espace pour faire le point sur les progrès réalisés.

Semaine 3

Notez vos observations lorsque vous soignez vos pieds.



Contrôle du matin



Contrôle du soir

	Contrôle du matin	Contrôle du soir
Jour 1	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 2	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 3	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 4	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 5	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 6	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 7	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

Vous et votre professionnel de santé pouvez utiliser cet espace pour faire le point sur les progrès réalisés.

Semaine 4

Notez vos observations lorsque vous soignez vos pieds.



Contrôle du matin



Contrôle du soir

	Contrôle du matin	Contrôle du soir
Jour 1	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 2	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 3	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 4	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 5	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 6	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
Jour 7	<p>.....</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>

Vous et votre professionnel de santé pouvez utiliser cet espace pour faire le point sur les progrès réalisés.

Pour votre aidant



Votre soutien en tant qu'aidant fait toute la différence. Que vous soyez un membre de la famille ou un ami, vous jouez un rôle essentiel dans la protection de la santé de vos proches.

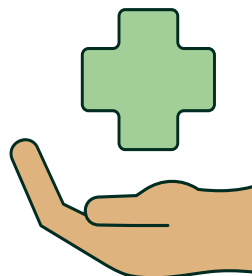
- **Prenez également soin de vous**

Reposez-vous quand vous le pouvez, demandez de l'aide et consultez un professionnel si la situation devient trop difficile à gérer. Lorsque vous vous sentez bien, vous pouvez donner le meilleur de vous-même à la personne que vous soutenez.

- **Tenez un journal commun pour noter l'évolution de la situation.**

Cela renforce la confiance et permet à l'équipe soignante de rester informée.

- Vos soins contribuent à préserver la mobilité, la dignité et la qualité de vie.
Merci de nous accompagner dans cette aventure.



Révolutionner les soins pour les personnes et la planète

Nous conduisons un changement qui améliore la santé et le bien-être des patients et de ceux qui les soignent, tout en réduisant l'empreinte environnementale des soins.

Développé en collaboration avec Andrea Gledhill | Chirulgiene podologue consultante | Intérêt particulier pour la préservation des membres

Références : 1. iwgdfguidelines.org/wp-content/uploads/2023/07/IWGDF-Guidelines-2023.pdf 2. diabetesjournals.org/care/article/36/6/1613/33310/Adherence-to-Wearing-Prescription-Custom-Made 3. diabetes.org/newsroom/press-releases/american-diabetes-association-releases-standards-care-diabetes-2025 4. nice.org.uk/guidance/ng19 5. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes#:~:text=A%20healthy%20diet%2C%20regular%20physical.screening%20and%20treatment%20for%20complications.](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes#:~:text=A%20healthy%20diet%2C%20regular%20physical.screening%20and%20treatment%20for%20complications.) 6. ndss.com.au/wp-content/uploads/diabetes-and-feet-toolkit.pdf

Les points de vue, informations et/ou opinions exprimés dans cette brochure sont ceux des personnes concernées et ne reflètent pas nécessairement ceux de Mölnlycke Health Care (« Mölnlycke »). Mölnlycke n'est pas responsable et ne vérifie pas l'exactitude des informations contenues dans cette présentation.

Mölnlycke est une marque et un logo déposés au niveau mondial par la société Mölnlycke Health Care AB ou l'une de ses filiales, Mölnlycke Health Care - CS 70205 - 13 allée du Château Blanc - 59445 Wasquehal cedex
Service clients Pharmacie Ville : 03 20 12 25 72 - scmolnlycke@movianto.com
Service clients Hôpital : 0800 910 289 - csc.fr@molnlycke.com
Réclamations qualité : reclamation.qualite@molnlycke.com

SIRET 38319747200061 - RCS Lille Métropole 383197472

2603FRWC3242 - Mars 2026
© Copyright (2026) Mölnlycke Health Care

