

Rencontres du premier type 2026

Diabète Québec

Mont-Tremblant, 2 mai 2026

# Avec vous jusqu'au bout des orteils : mettre la science en pratique pour votre santé avec le diabète de type 1

Dre Virginie Blanchette, podiatre PhD



# Recommandations nationales et internationales<sup>1</sup>

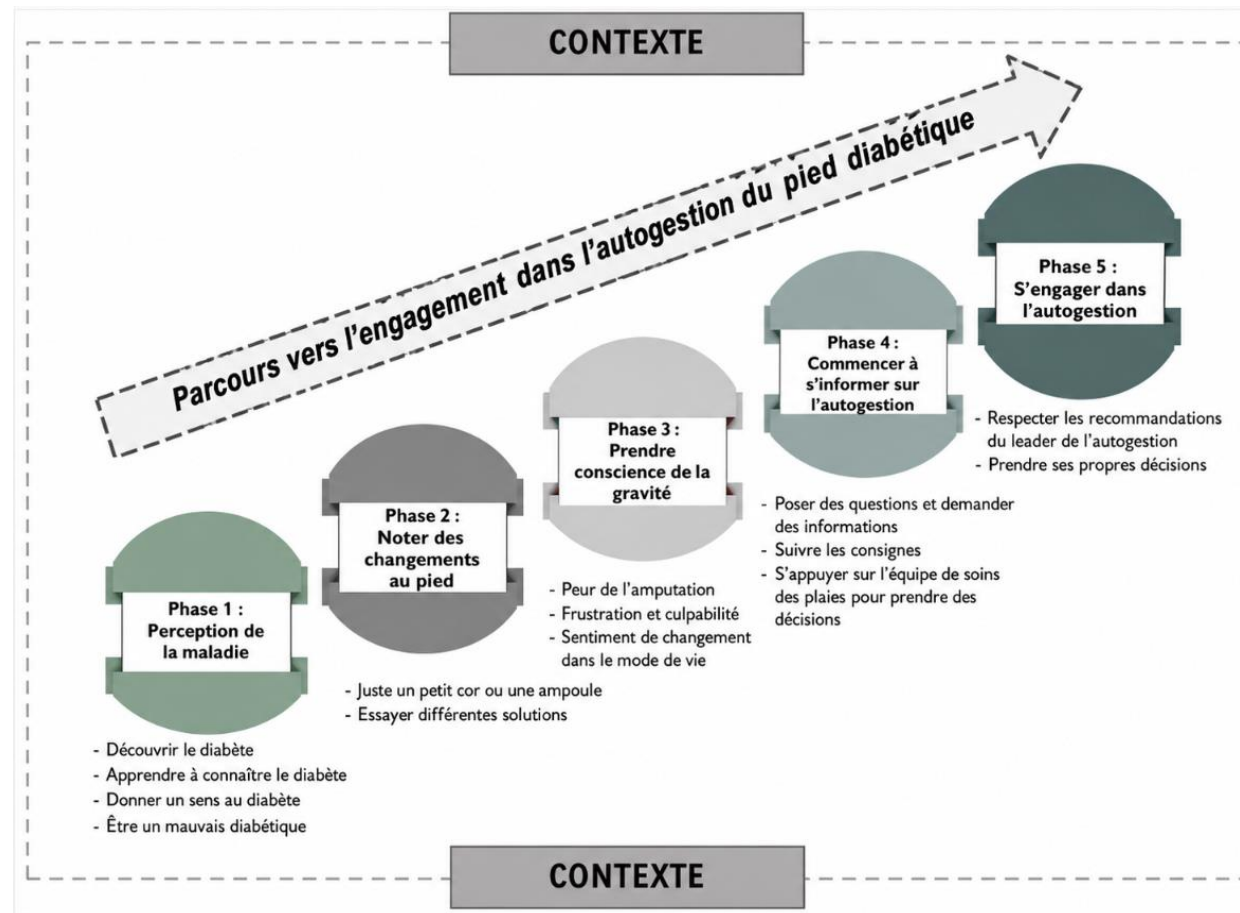
- S'engager dans l'éducation
- Autosoin
  - Ongles et peau
  - Autosurveillance
    - Reconnaissance de changements
- Protéger ses pieds
  - Chaussures optimales avec ou sans orthèses
  - Ne pas marcher pieds nus
    - Bonne habitude
  - Support à la marche si nécessaire
- Soins intégrés et interprofessionnelle incluant la personne

# Pourquoi c'est important?

- 80 % évitables des amputations évitables
- 75% des ulcères évitables
- **Simple** : éducation, équipe avec la personne, bonne chaussure
- Pensez à tout ce que vos pieds vous permettent d'accomplir!

# Modèle théorique illustrant les processus d'engagement dans l'autogestion des pieds diabétiques

- Répéter
- Clarté et cohérence des informations
- Renforcer l'autonomisation
- Ne pas faire peur
- Partager le pouvoir / décision



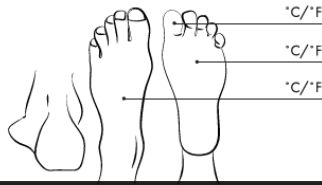
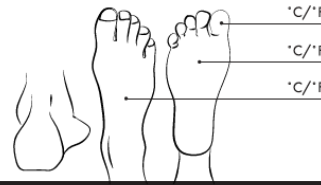
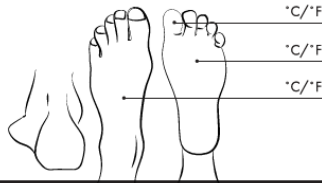
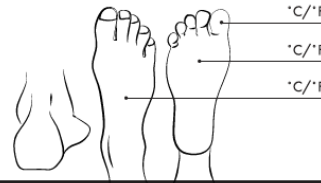
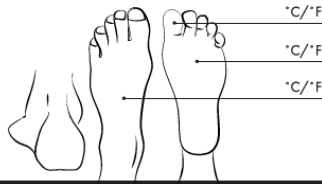
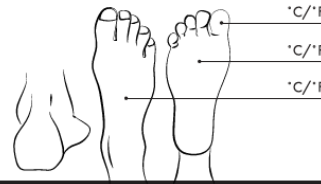
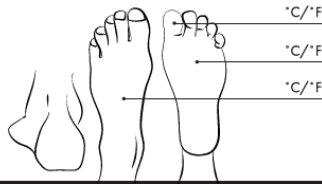
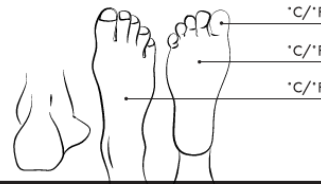
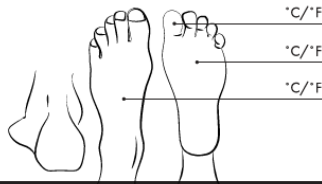
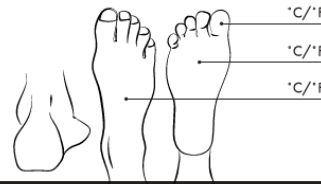
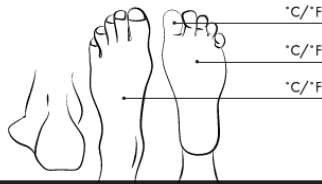
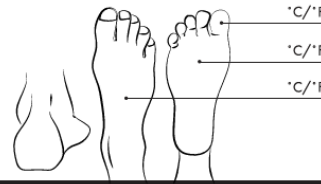
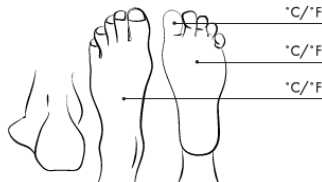
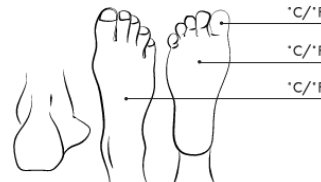
Un long processus!

Traduit librement de Costa, 2021.

# Journal de bord

- Inspection
- Thermomètre infrarouge
- Prendre l'habitude
- Prise de température toujours au même moment (après une période de repos)
  - Global aux 2 pieds
    - Gros orteil, talon, arche dessus, zone spécifique
  - Différence de 2,2 degrés Celsius

Tirée de la SSVQ

DIMANCHE		
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		

# Autosoins et surveillance

- Examen des pieds par une personne professionnelle
- 1 X année
  - Si aucun facteur de risque
  - Nouvelle donnée : **aux 2 ans**
- Quand et qui consulté?
  - Ongles épais et callosités
  - **Infection**
  - Changement au niveau de la peau
  - Douleur
- Soins primaires versus spécialisés
  - Personnel infirmier en soins podologique
  - Podiatrie
  - Médecin de famille
  - Pharmacie
  - Médecin spécialiste?
  - Association de diabète
  - Personne éducatrice en diabète / info santé

Monteiro-Soares et al. 2025

Patel, et al. 2022



## Agissez pour réduire le risque de développer des problèmes

La meilleure façon de réduire le risque est de maintenir votre glycémie dans les valeurs cibles.

À cela s'ajoute ce qui suit :

- Maintenir votre pression sanguine dans les valeurs cibles ;
- Cesser de fumer ou de vapoter, s'il y a lieu ;
- Faire examiner vos pieds une fois par année par un professionnel ou une professionnelle en soins des pieds ;
- Prendre soin de vos pieds.

## Quand consulter ?

Consultez un ou une médecin rapidement en présence de :

- Signes d'infection, c'est-à-dire rougeur, douleur, chaleur au toucher, enflure, écoulement avec une odeur particulière, fièvre ;
- Coloration anormale ou aucune sensibilité aux jambes ou aux pieds.

## Ressources

Association des infirmières et infirmiers auxiliaires en soins podologiques du Québec  
aisppq.org

Association des infirmières et infirmiers en soins podologiques du Québec  
aisppq.org

Ordre des podiatres du Québec  
ordredespodiatres.qc.ca

Des questions sur le diabète ?  
Service InfoDiabète  
514 259-3422  
1 800 361-3504  
info@diabete.qc.ca

L'école du diabète  
Universi D  
universi-d.com

Diabète Québec  
diabete.qc.ca

Diabète Québec

## Le soin des pieds et le diabète

### Le soin des pieds : essentiel pour les personnes vivant avec le diabète !

Les personnes vivant avec le diabète doivent porter une attention particulière à leurs pieds. Le fait d'avoir une glycémie, c'est-à-dire un taux de sucre dans le sang, souvent élevée peut :

- Endommager les nerfs des jambes et des pieds ;
- Nuire à la circulation du sang ;
- Retarder la cicatrisation ;
- Affaiblir le système immunitaire.

Dans ces conditions, une blessure aux pieds pourrait passer inaperçue et s'infecter. Une blessure infectée qui n'est pas bien traitée ou qui est négligée peut mener à la gangrène et à l'amputation.

Colombe Québec - 2025

## Prenez soin de vos pieds

### Tous les jours

Lavez vos pieds à l'eau tiède avec un savon doux non parfumé.

— Si vous prenez un bain, vérifiez la température de l'eau avec votre coude plutôt qu'avec votre pied afin d'éviter les brûlures.

— Tentez de limiter la durée de la douche ou du bain à 15 minutes afin d'éviter d'attendrir la peau des pieds.

— En sortant de la douche ou du bain, asséchez bien la peau, particulièrement sous et entre les orteils. Un excès d'humidité peut favoriser les infections.

Si la peau de vos pieds est sèche, appliquez une lotion hydratante non parfumée en couche très mince sur toute la surface du pied, sauf entre les orteils.

Examinez attentivement vos pieds, même entre les orteils, sous un bon éclairage afin de détecter toute blessure. Utilisez un miroir au besoin pour voir sous les pieds ou demandez l'aide d'un proche.

### De façon régulière, après la douche ou le bain

Limez vos ongles avec une lime d'émeri.

— Limez toujours dans le même sens en évitant les mouvements de va-et-vient.

— Évitez les coupe-ongles ou tout objet tranchant ou métallique.

— Assurez-vous que les ongles ne soient pas si courts que le bout des orteils afin d'éviter la formation d'ongles incarnés.

Frottez doucement les callosités avec une pierre ponce humidifiée.

— Frottez toujours dans le même sens en évitant les mouvements de va-et-vient.

— N'essayez pas d'enlever toutes les callosités en une seule fois.

Ne tentez pas d'enlever vous-même un cor et n'utilisez pas de produits et accessoires en vente libre pour régler ce problème.

En cas de problème de mobilité ou de vision, de lésions, de callosités importantes, de cors ou d'ongles incarnés, faites appel à un professionnel ou une professionnelle en soins des pieds.

### Les bas et les chaussures

#### Le choix des bas

— Privilégiez les bas qui gardent les pieds au sec, faits d'un mélange de coton et de fibres synthétiques.

— Privilégiez les bas de couleur pâle afin de détecter plus facilement tout écoulement causé par une plaie ou une coupure.

— Choisissez des bas sans coutures et qui ne serrent pas le pied et la cheville afin de ne pas comprimer la circulation du sang.

#### Le choix des chaussures

— Achetez vos chaussures en fin de journée. C'est le moment où les pieds sont les plus enflés.

— Privilégiez les chaussures souples, confortables dès l'achat et qui tiennent bien le pied.

— Évitez les talons de plus de 5 cm (2 po).

Examinez l'intérieur de vos chaussures avant de les enfiler afin de détecter la présence d'objet ou de faux pli de la doublure, ce qui pourrait occasionner une blessure.

Portez des sandales dans les lieux publics tels que les piscines, les plages et les douches publiques. Évitez de marcher pieds nus, même à la maison.

### Quoi faire en cas de situations problématiques ?

#### Les pieds froids

— Portez des bas si vous avez froid aux pieds la nuit.

— Faites bouger vos orteils et vos chevilles pendant quelques minutes plusieurs fois par jour pour améliorer la circulation du sang.

— Ne mettez jamais de bouillotte d'eau chaude ou de coussin chauffant sur vos pieds. Vous pourriez vous brûler sans vous en rendre compte à cause de la sensibilité diminuée.

#### Une blessure mineure aux pieds

— Nettoyez la blessure à l'eau tiède avec un savon doux non parfumé.

— Rincez et épongez doucement.

— Recouvrez la blessure d'un pansement sec en prenant soin de ne pas serrer le pied.

— N'appliquez pas d'onguent antibiotique sans prescription médicale.

— Lorsque vous êtes assis, élevez votre jambe sur un tabouret afin de favoriser la circulation du sang.

— Évitez de marcher sur la blessure.

— Vérifiez la blessure chaque jour afin de détecter la présence de signes d'infection.



# Ressources

- Série de soins à domicile de *Wounds Canada*

## Soins des pieds diabétiques



Les patients atteints de diabète et leurs partenaires de soins peuvent utiliser ce guide simple pour prendre soin de leurs pieds à domicile.

## Complications du pied diabétique



Les patients atteints de diabète et leurs partenaires de soins peuvent utiliser ce guide simple pour aider à prévenir ou à soigner les complications du pied diabétique à domicile.

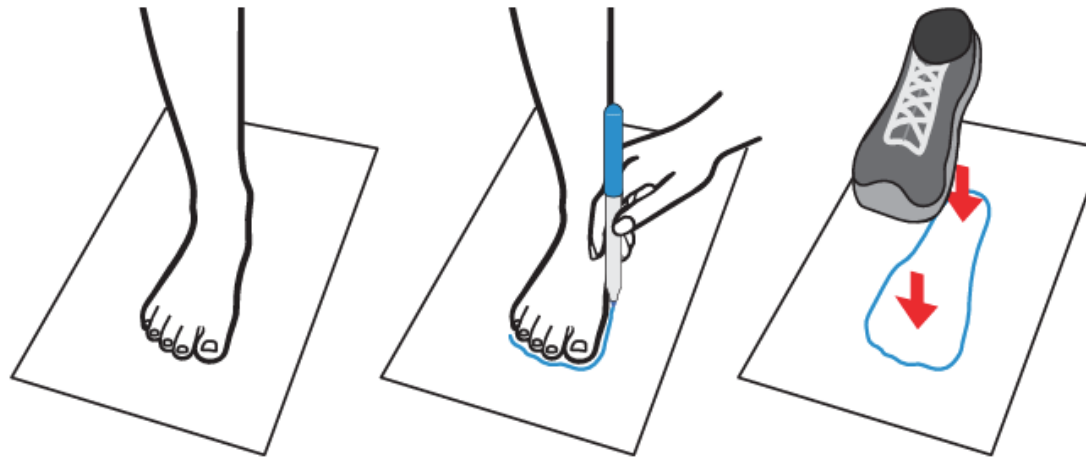
# Chaussures

- Achat en fin de journée
- Ajustement sur le pied le plus long
- Demander de l'aide pour l'ajustement

## Test d'ajustement des chaussures

Utilisez une feuille de papier blanc pour tracer le contour de chacun de vos pieds. Cela vous aidera à déterminer si vos chaussures sont bien ajustées.

- Enlevez vos chaussures et vos chaussettes/bas.
- En position debout, placez un pied sur la feuille et tracez le contour de votre pied à l'aide d'un stylo. Tenez le stylo bien ajusté à votre pied et maintenez-le en position verticale. Votre partenaire de soins peut vous aider si vous ne pouvez pas atteindre vos pieds.
- Retirez votre pied de la feuille et placez votre chaussure sur le tracé. **Si une partie de la ligne de traçage est visible sous votre chaussure, votre chaussure est trop petite.**
- Répétez ce test pour votre autre pied.



Tiré de Wounds Canada, Soins à domicile

# Protéger vos pieds

- Ne pas marcher pieds nus en **contexte de perte de sensibilité**
- Chaussures optimales
- Répartition des pressions plantaires plantaires
  - Aucun frottement

# Ressources

SSVQ. POUR VOTRE SANTÉ VASCULAIRE

Amélia À propos Faire un don Dictionnaire English

Embolie pulmonaire Hypertension artérielle Maladie artérielle périphérique Phénomène de Raynaud Pied diabétique Thrombose veineuse profonde

Prévention

## Quels sont les messages à retenir ?

La prévention est toujours un très bon remède. Et si vous n'avez pas de problème, rappelez-vous qu'une personne atteinte de diabète est à risque de complications.

**Les messages à retenir pour prévenir**

Pour avoir des pieds en santé et évitez les complications, vous devez :

- adopter de bonnes habitudes telles que bien vous chauffer et entretenir la peau de vos pieds ;
- examiner régulièrement vos pieds ;
- dépister les problèmes avant qu'ils apparaissent ou qu'ils s'aggravent.

En effet, ce n'est pas parce que vous n'avez pas de symptôme ou de malaise présentement que vous n'avez pas un pied diabétique. À partir du moment où vous avez reçu un diagnostic de diabète, vous devez porter une grande attention à vos pieds. Il y a des risques que des problèmes se développent surtout à certains endroits. L'image qui suit vous montre les principaux sites à surveiller. Ils sont indiqués par des flèches.

Endroits sur les pieds plus à risque de développer des plaies.

- Portail web: votresantévasculaire de la Société des sciences vasculaires du Québec (SSVQ)
- [https://votresantevasculaire.ca/pied\\_diabetique/](https://votresantevasculaire.ca/pied_diabetique/)

# Programme d'exercices pour les pieds diabétiques

- SoPED
- Exercices progressifs et personnalisés ciblant les pieds et la cheville
- Programme d'activité physique pour éviter la mise en charge en contexte des pieds diabétiques
  - Santé globale et la santé de pieds
  - En cours de publication (Brousseau-Foley et al. 2026)
- Progression de la neuropathie
- Améliore la circulation sanguine
- Améliore la mobilité des pieds
- Améliore le roulement du pied à la marche
- Améliore l'équilibre
- Santé globale

<https://www.soped.com.br/>

Sartor, et al. 2014

Sacco, et al. 2016; 2024



# Exercices

- Exercices de mobilité
- Renforcement musculaire
- Coordination et de proprioception
- Renforcement de la circulation sanguine

## 31 Prise de rendez-vous et orientation vers des soins et ressources

Resources	Lien / Contact	Utilité principale
<b>Clic Santé Québec</b>	<a href="http://portal3.clicsante.ca">portal3.clicsante.ca</a>	Prendre un rendez-vous avec des prestataires de soins.
<b>Ordre des podiatres du Québec</b>	<a href="http://ordredespodiatres.touverunpodiatre.qc.ca">ordredespodiatres.touverunpodiatre.qc.ca</a>	Répertoire des podiatres en exercice.
<b>PiedRéseau</b>	<a href="http://piedreseau.com">piedreseau.com</a>	Trouver une clinique podiatrique sans référence.
<b>Index Santé</b>	<a href="http://indexsante.ca">indexsante.ca</a>	Répertoire général des professionnels de santé.
<b>Répertoire des ressources en santé et services sociaux au Québec</b>	<a href="https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/">https://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/</a>	Trouver des ressources en lien avec un type de service près de chez vous.
<b>Association des infirmiers et infirmières auxiliaires en soins podologiques du Québec</b>	<a href="https://aiiaspq.org/">https://aiiaspq.org/</a>	Trouver un services infirmiers spécialisés en soins podologiques.
<b>Association des infirmiers et infirmières en soins podologiques</b>	<a href="https://aiispq.org/">https://aiispq.org/</a>	Trouver un services infirmiers spécialisés en soins podologiques.
<b>Bottin pour les programmes et services sociaux de proximité</b>	<a href="https://211quebecregions.ca/">https://211quebecregions.ca/</a>	Trouver les programmes et services sociaux de proximité dans sa région.

 **Éducation et prévention des pieds diabétiques**

Ressources	Lien / Contact	Utilité principale	
<b>Diabète Québec</b>	<a href="http://diabete.qc.ca">diabete.qc.ca</a> <a href="https://www.coffreaoutilsdiabete.ca/">https://www.coffreaoutilsdiabete.ca/</a>	Fiches, vidéos et conseils pratiques pour les soins diabétiques et des pieds	Dépliant soins des pieds
<b>Diabetes Canada – Guide</b>	<a href="http://diabetes.ca">diabetes.ca</a>	Guide de soins des pieds	
<b>Wounds Canada</b>	<a href="http://woundscanada.ca">woundscanada.ca</a>	Brochures éducatives et conseils pour prendre soins des plaies à domicile.	Ressources de soins à domicile
<b>SSVQ – Société de science vasculaire du Québec</b>	<a href="http://votresantevasculaire.ca">votresantevasculaire.ca</a>	Ressources sur la santé vasculaire et le pied diabétique	Portail pied diabétique

<b>Ressources</b>	<b>Contact</b>	<b>Utilité principale</b>
<b>Ligne InfoDiabète de Diabète Québec et Diabète Canada</b>	1 800 361-3504 1 800 226 8464	Réponses aux questions sur le diabète
<b>Associations régionales de diabète</b>	Voir ce qui est disponible dans votre région	

# Merci!

- Abonnez-vous à notre infolettre pour en savoir davantage sur notre recherche
- À venir nos outils patients d'aide à la décision pour le choix de chaussures
  - [Cliquez ici pour vous abonner à notre infolettre](#)

