

Checklist d'Auto-Examen Quotidien des Pieds : Prévention du Pied de Charcot

Préparation à l'examen

- S'installer dans une pièce bien éclairée.
- Utiliser un miroir à long manche ou posé au sol pour inspecter la plante des pieds.
- Se laver et se sécher soigneusement les pieds, en insistant délicatement entre les orteils.
- Avoir à portée de main vos lunettes si nécessaire.

Inspection visuelle (Recherche de lésions)

- Vérifier le dessus et le dessous de chaque pied.
- Rechercher des rougeurs, des zones violacées ou des taches sombres.
- Repérer toute coupure, éraflure, cloque ou plaie, même minime.
- Observer la présence de callosités, de durillons ou de crevasses.
- Inspecter les espaces entre les orteils pour détecter des signes de macération ou de mycose.

Palpation et température

- Comparer la température des deux pieds en utilisant le dos de la main.
- Détecter une sensation de chaleur anormale sur un pied par rapport à l'autre (signe d'alerte majeur).
- Palper doucement le pied pour repérer un gonflement ou un œdème.
- Vérifier si une zone semble plus dure ou déformée par rapport à la veille.

Signes d'alerte : Quand consulter en urgence ?

- Apparition d'une rougeur localisée ou d'une chaleur persistante.
- Gonflement soudain d'un pied ou d'une cheville.
- Modification de la forme du pied (affaissement de la voûte plantaire).
- Présence d'une plaie, même si elle est indolore.
- Douleur inhabituelle lors de la marche ou au repos.

Conseils de prévention au quotidien

- Ne jamais marcher pieds nus, même à l'intérieur de la maison.
- Vérifier l'intérieur de vos chaussures avant de les enfiler (corps étrangers, cailloux).
- Porter des chaussettes en coton ou fibres naturelles, sans coutures saillantes.
- Hydrater la peau quotidiennement (sauf entre les orteils) pour éviter les fissures.
- Ne jamais tenter de traiter soi-même un cor ou un durillon avec des produits chimiques.