



## Affections de la peau des pieds

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Les problèmes de peau sont fréquents au niveau des pieds. Ces problèmes peuvent rester limités à une zone précise ou apparaître à d'autres endroits du corps, sous la forme d'une affection cutanée généralisée. Les personnes qui ont une mauvaise circulation sanguine et un [diabète](#) sont plus sensibles aux affections cutanées des pieds. C'est la raison pour laquelle les pieds de ces personnes font souvent l'objet d'exams et de traitements.

### Problèmes cutanés courants au niveau des pieds

- Les [callosités](#) ou 'cals au pied' sont souvent dues à une pression excessive exercée sur certains points, par exemple avec des chaussures mal adaptées ou en cas de mauvaise posture du pied.
- Les 'ampoules' ou 'cloches' ([vésicules de traction](#)) sont des petites cavités remplies de liquide, situées sous la peau. Elles sont le résultat d'un frottement, d'un échauffement ou d'un refroidissement de la peau.
- Les [verruës](#) sont des petites tumeurs cutanées bénignes causées par le [papillomavirus humain \(HPV\)](#).
- La [paronychie](#) est une infection de la cuticule, la peau située le long de l'ongle.
- Les [papules piérogéniques](#) sont des petites boules de graisse douloureuses, qui se forment au niveau des talons.
- Les [gerçures](#) ou 'gelures' se caractérisent par un gonflement douloureux, de couleur bleu-rouge, provoqué par le froid.
- La [kératolyse ponctuée](#) est une infection cutanée causée par des bactéries dans certaines conditions spécifiques, comme une transpiration excessive ou un environnement chaud ou humide. Elle entraîne la formation de petits trous caractéristiques sur la plante des pieds.
- Une [xérose](#) plantaire caractérisée par une peau sèche, accompagnée de crevasses sur la plante des pieds, a souvent un caractère héréditaire.
- La [goutte](#) est une inflammation douloureuse d'une articulation. Elle touche généralement le gros orteil, qui devient souvent rouge, chaud et enflé.
- Un [pied diabétique](#) est caractérisé par des plaies apparaissant sur les pieds de personnes atteintes de [diabète](#). Elles sont le résultat d'une mauvaise circulation sanguine et d'une diminution de la sensibilité.
- [Mauvaise circulation sanguine](#)
  - L'[artériosclérose](#) se caractérise par le rétrécissement et l'atteinte d'une artère, qui engendrent une diminution de l'afflux sanguin vers la région atteinte.
  - Les [varices](#) résultent d'un mauvais fonctionnement des veines dans les jambes.
- [Infections](#)
  - [Érysipèle](#)
  - [Cellulite](#)
  - Infection secondaire d'un ulcère du pied

### Autres problèmes cutanés habituels au niveau des pieds

- L'[eczéma atopique](#) provoque une éruption cutanée accompagnée de [démangeaisons](#) (prurit). Il touche principalement les plis cutanés, le visage, le cou et les paupières. Au fil du temps, la peau peut aussi devenir plus épaisse et plus rugueuse. L'eczéma atopique est souvent associé à l'[asthme](#), au [rhume des foins](#) et aux allergies alimentaires. L'eczéma atopique débute souvent dans l'enfance. Généralement, la maladie touche plusieurs membres de la famille.
- La [dermatite de contact irritante](#) est déclenchée par un agent externe irritant comme la transpiration ou le frottement des chaussures ou des chaussettes. L'inflammation s'accompagne de rougeurs et de démangeaisons. Les personnes qui ont la peau sensible et des prédispositions allergiques sont plus à risque de développer une dermatite de contact.
- L'[eczéma allergique de contact](#) est une éruption cutanée de couleur rouge, qui s'accompagne de démangeaisons et qui survient en réaction à un produit auquel vous êtes allergique, comme un produit de soins pour la peau, un textile, le cuir, le plastique, ...
- La [teigne](#) est une [mycose](#), une maladie de la peau causée par un champignon. Elle peut se présenter sous plusieurs formes sur le pied ([tinea pedis](#)). L'infection peut apparaître sur le pied, entre les orteils et sur la plante du pied et peut aussi prendre la forme de vésicules.
- L'[eczéma nummulaire](#) est une variante courante et chronique de l'eczéma. Il commence souvent avec une seule cloque ou une tache autour de laquelle apparaissent plusieurs nouvelles lésions similaires. Celles-ci se regroupent pour former des plaques bien délimitées, rondes ou ovales, souvent rouges, squameuses, parfois humides et qui démangent fortement.
- La [névrodermite](#) (lichen simplex chronique) est une atteinte cutanée qui s'accompagne de démangeaisons (atteinte prurigineuse) et qui est alimentée par le frottement et le grattage. Le facteur déclenchant est souvent inconnu. La peau devient plus épaisse et plus foncée. Dans certains cas exceptionnels, une cicatrice se forme. L'affection touche généralement le haut du pied, la cheville ou la jambe.
- La [dermatite de stase](#) est une forme d'eczéma se développant sur le bas des jambes et les chevilles des personnes souffrant de [varices](#).
- La [gale](#) est une affection de la peau qui s'accompagne de démangeaisons, de papules et de lésions de grattage et qui est facilement transmissible d'une personne à l'autre. La gale est due à un parasite, le sarcopte.
- Le [psoriasis](#) est une affection chronique de la peau. Les plaques rouges indurées (dures et épaisses) et délimitées, recouvertes d'une couche de pellicules de peau (squames) blanches, peuvent se former sur la plante des deux pieds. Souvent, la personne présente également des lésions sur la paume des mains et le cuir chevelu.
- La [pustulose palmoplantaire](#) se caractérise par des pustules d'apparition soudaine sur la plante des pieds et sur la paume des mains. Elle est souvent mise en lien avec le tabagisme.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin pourra établir le diagnostic après une discussion détaillée et un examen clinique. Il existe un certain nombre de troubles caractéristiques du pied, comme les [mycoses](#), qui sont [faciles à reconnaître](#). Pour les autres affections, il est souvent plus difficile de poser le bon diagnostic.

### Discussion

Votre médecin vous posera des questions sur les symptômes et l'évolution des lésions :

- L'affection a-t-elle débuté de manière soudaine ou avez-vous remarqué la lésion depuis un certain temps ?
- Souffrez-vous de [démangeaisons](#) ?
- Ressentez-vous une douleur ?
- La lésion augmente-t-elle en volume ?
- Arrive-t-il que les lésions disparaissent, puis réapparaissent ?
- Présentez-vous les mêmes lésions à d'autres endroits du corps ?
- Les membres de votre famille ont-ils des problèmes cutanés similaires ?
- Avez-vous un [diabète](#) ?
- Avez-vous remarqué que les problèmes cutanés s'aggravent lorsque vous utilisez certains produits, par exemple lorsque vous portez certaines chaussures ou chaussettes ?
- Avez-vous une [allergie de contact](#) à certains parfums, produits dépilatoires, cosmétiques ou soins de la peau, par exemple ?
- Avez-vous d'autres symptômes ?

### Examens

Lors de l'examen clinique, le médecin examine non seulement les lésions, mais aussi le reste de la peau. Il sera attentif, entre autres, à la localisation, à la délimitation et à la présence de squames, de cloques, de plaies et d'ulcères, ainsi qu'aux signes évoquant une mauvaise circulation sanguine.

Chez les patients diabétiques, un soignant fait un contrôle minutieux des pieds au minimum une fois par an. Dans ce cadre, il porte une attention particulière aux troubles sensoriels, aux problèmes de circulation et aux déformations du pied. S'il constate la moindre anomalie, un suivi très strict s'impose absolument.

Pour le reste, votre médecin peut aussi vous prescrire les tests de laboratoire suivants :

- un bilan sanguin (tests d'allergie, anticorps, inflammations, taux de sucre dans la sang (glycémie) à jeun pour le diabète) ;
- un examen microscopique de quelques cellules prélevées sur la lésion ;
- une culture de liquide ou de pus pour identifier les bactéries et les champignons éventuels.

Il est rarement justifié de prélever un petit bout de tissu (biopsie) pour des examens complémentaires. Des tests cutanés peuvent être réalisés pour détecter une allergie.

### Que pouvez-vous faire ?

- Une bonne hygiène peut prévenir de nombreuses infections. Les champignons et les levures adorent les milieux humides.
  - Après la douche, séchez-vous bien les pieds et la peau entre les orteils.
  - Si vous devez porter des chaussures de sécurité, enfillez de préférence des chaussettes en coton ou en laine.
  - Changez tous les jours de chaussettes.
- Évitez tout contact avec des produits irritants.
- Évitez tout contact avec les produits auxquels vous êtes allergique.
- Soignez correctement les crevasses douloureuses en appliquant les pommades conseillées dans cette indication, par exemple à base d'urée. Demandez conseil à votre pharmacien. Vous pouvez aussi traiter les callosités et les crevasses avec une râpe à pieds ou une pierre ponce.
- Favorisez une bonne circulation sanguine :
  - Évitez de rester debout pendant de longues périodes. Si cela n'est pas possible (en raison de la nature de votre travail, par exemple), essayez de faire régulièrement quelques pas. La contraction des muscles stimule la circulation.
  - Si vous souffrez d'une accumulation de liquide dans les jambes (œdème), surélevez-les régulièrement, par exemple lorsque vous êtes au lit ou lorsque vous regardez la télévision.
- Essayez de limiter l'artériosclérose.
- Faites suffisamment d'exercice.
- Pour les mesures spécifiques destinées aux patients atteints de diabète, nous vous renvoyons au guide-patient relatif au traitement d'un pied diabétique.

### Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin cherchera le traitement le plus approprié en fonction de votre affection.

- Face à une infection par une bactérie ou un champignon, un traitement par antibiotique ou par antimycosique sera prescrit.
  - Pour la teigne entre les orteils, une crème antimycosique locale pendant 2 à 4 semaines.
  - Il arrive parfois qu'un traitement local ne suffise pas, par exemple en cas de mycose de la plante des pieds. Dans ce cas, votre médecin prescrira en même temps un traitement en comprimés.
- Le traitement des affections eczémateuses, de la névrodermite, du psoriasis et de la pustulose palmoplantaire nécessite l'application de crèmes à base de cortisone pendant une durée déterminée.
- Dans les affections associées à un épaississement de la peau, comme les callosités et les crevasses, un traitement par une pommade à base d'acide salicylique ou d'urée sera prescrit en vue de diminuer l'épaississement.
- En présence de certains problèmes de circulation, le port de bas à varices (bas de contention) est conseillé.
- Enfin, chez les patients diabétiques, les pieds sont régulièrement contrôlés et traités.

Pour en savoir plus sur le traitement spécifique de chacune de ces affections de la peau, veuillez consulter les guides-patients correspondants.

## En savoir plus ?

- [Verrue \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Ongle incarné et paronychie \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Gelures \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Ulcère du pied diabétique \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Eczéma atopique \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Dermatite de contact irritante aiguë \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Eczéma de contact \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Tinea pedis \(entre les orteils\) \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Tinea pedis \(plante du pied\) \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Eczéma nummulaire \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Lichen simplex chronique \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Dermatite de stase \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Gale \(image\) – DermIS – Dermatology Information System](#)
- [Psoriasis palmo-plantaire \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Psoriasis en plaques \(image\) – Global Skin Atlas](#)
- [Bilan allergologique \(patch tests ou prick tests\), ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Manger et gagner des années de vie, c'est possible ! \(vidéo\) – CSS – Conseil Supérieur de la Santé](#)
- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)

## Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Problèmes cutanés du pied' \(2017\), mis à jour le 24.05.2017 et adapté au contexte belge le 16.03.2019 – ebpracticenet](#)