

1

DE QUOI PARLE-T-ON ?

Ce mémo est là pour vous aider à avoir les bons réflexes au quotidien pour vous éviter les risques de plaie et/ou qu'une plaie s'aggrave.

Car, une plaie au pied quand on est diabétique peut amener à des complications très sérieuses.



Qui est concerné ?

Surtout les personnes diabétiques.



Il n'y a pas de petites blessures. Une plaie peut s'infecter rapidement et cicatriser difficilement.

Ce qui peut vous contraindre très fortement dans vos déplacements à l'extérieur ou même chez vous.

Si la plaie n'est pas détectée rapidement, cela peut, dans certains cas, aller jusqu'à l'amputation d'un orteil ou même du pied.

2

LES SIGNES D'ALERTE



Ce n'est pas parce qu'on ne ressent rien qu'on n'a rien !

→ **Si vous observez ou ressentez les points suivants, n'hésitez pas à aller consulter votre médecin.**

→ **Sensibilité du pied :**

- **Je ne sens plus le chaud ou le froid** au contact de ma peau : par exemple faites le test en frottant un glaçon sur votre pied

- **Je ne ressens pas grand chose** quand je touche mes pieds ou que je les pose par terre : par exemple faites le test en marchant sur un paillason ou une surface rugueuse, à relief

- J'ai des **douleurs inhabituelles** de façon récurrentes, des engourdissements ou des fourmillements

→ **Déformation du pied :**

- J'ai un oignon au pied, un orteil en griffe, ou de la corne au pied qui se forme rapidement et en masse

- Mes pieds rentrent moins facilement dans mes chaussures

→ **La peau de mes pieds :**

- Est anormalement desséchée, avec des fissures

- S'épaissit petit à petit et/ou change de couleur

QUE DOIS-JE FAIRE ?

LES BONS RÉFLEXES

☐ **Les gestes quotidiens :**

j'observe mes pieds, chaque jour, en regardant partout, même entre les orteils. Je n'hésite pas :

- à m'aider d'un miroir ou d'une loupe
- à demander de l'aide à mon médecin ou à un proche pour le faire pour moi

☐ **De manière générale :** j'en parle à mon médecin qui pratiquera le test de sensibilité, et/ou m'orientera vers un spécialiste

☐ **En cas de plaie venant d'apparaître, je prends rendez-vous tout de suite avec mon médecin.** En attendant, je nettoie la plaie avec du sérum physiologique ou du savon et de l'eau. Puis je mets une compresse stérile protectrice

☐ Si je remarque du pus, des rougeurs autour de la plaie ou que j'ai de la fièvre et qu'un médecin n'est pas rapidement disponible : **je me rends directement aux urgences de l'hôpital**

☐ **En cas de plaie, je vérifie que j'ai été vacciné(e) contre le tétanos**



CONSEILS BONUS

Soins du pied quotidiens :

- Je sèche mes pieds et j'essuie entre les orteils
- Je les hydrate avec une crème
- Je me coupe les ongles sans couper trop ras (si j'ai une neuropathie, je vais chez mon pédicure podologue)
- J'évite de marcher pieds nus, même sur le sable
- Au moment de mettre mes chaussures, je frotte avec ma main le dessous de mon pied, et je vérifie qu'il n'y a pas de petits cailloux dans mes chaussures

Chaussettes et chaussages :

- Mes chaussettes sont de préférence en laine, en coton. Sans élastiques trop serrés et sans couture
- J'achète mes nouvelles chaussures en fin de journée, je les essaie en position debout
- Elles ne doivent être ni trop serrées ni trop lâches, avec un petit talon (1 à 2 cm)
- En cas de déformations des pieds, je demande conseil à mon médecin ou à mon podologue, qui me prescrira des chaussages adaptés

3

JE SUIS IMMOBILISÉ.E

Avoir une plaie, selon sa gravité, peut amener à une immobilisation presque totale à court ou moyen terme. Cela peut devenir compliqué de sortir faire les courses, aller au travail, chez le coiffeur ou le médecin.



Selon vos besoins, qui contacter ?

Exemples :

- ➔ **L'Assurance Maladie** : je m'informe sur les conditions de remboursement des frais de transports pour mes prochains déplacements
- ➔ **La mutuelle ou la caisse de retraite** : je contacte l'organisme pour connaître les aides dont je peux bénéficier
- ➔ **Un.e assistant(e) social(e)** : je demande un rendez-vous pour exposer ma situation et connaître les organismes pour obtenir les aides supplémentaires
- ➔ **La Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH)** : je les contacte pour voir si je remplis les conditions pour bénéficier d'une aide adaptée



Pour toute question sur mes droits je contacte le service juridique et social de la Fédération Française des Diabétiques :

Les permanences téléphoniques se déroulent le mardi de 8h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h

01 40 09 24 25
servicesocial@federationdesdiabetiques.org