



# diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 1 - FÉVRIER 2022

## EXAMENS

Les 7 examens recommandés  
de suivi de diabète

## SANTÉ

Les soins des pieds  
pour les diabétiques

## SPORT

Diabète, sport et activité physique :  
trouver le bon équilibre

## RECETTE

Crêpes de sarrasin à la dinde  
& légumes colorés





# VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ?

Le diabète est une maladie chronique caractérisée par la présence d'un excès de sucre dans le sang appelé Hyperglycémie. Il est avéré si le taux de glycémie à jeun est égal ou supérieur à 1,26g/l ou 7 mmol/l de sang lors deux 2 dosages successifs.

En savoir plus ici : <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete-comprendre/definition>

## DIABY VOUS AIDE À PRENDRE SOIN DE VOUS.

Gratuit et sans engagement, le service DIABY vous propose un accompagnement personnalisé pour vous aider à mieux connaître la diabète et à réduire les risques de complications.

### UN SERVICE À DISTANCE QUI VOUS PROPOSE :



Des informations pour mieux comprendre votre diabète.

Vous recevrez chaque année 3 newsletters contenant des articles santé, des témoignages d'adhérents et de médecins, des brochures thématiques...



Des conseillers en santé pour vous aider.

Un conseiller vous appelle pour évaluer vos besoins et vos difficultés avec votre diabète. Un suivi téléphonique vous est proposé pour vous aider à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.

Pour en savoir plus sur le service DIABY,  
appelez un conseiller en santé de l'équipe DIABY au :

41 15 80



**diaby**  
MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

# EXAMENS & SOINS

## FAITES LE POINT SUR LES **7 EXAMENS RECOMMANDÉS** DE SUIVI DU DIABÈTE

Les complications du diabète se développent silencieusement au niveau du coeur, des yeux, des reins....

Des examens réguliers sont nécessaires pour suivre l'évolution du diabète et dépister d'éventuelles complications.

Le service Diaby vous rappelle régulièrement les examens à réaliser pour agir au plus tôt le cas échéant.



### DOSAGE DE L'HEMOGLOBINE GLYQUEE (HBA1C)

Au moins tous deux fois par an.



### BILAN LIPIDIQUE

Une fois par an.

### PLUS D'INFOS

en scannant le QR code avec un smartphone ou une tablette



### EXAMEN DU FOND DE L'OEIL

Au moins tous les deux ans. Tous les ans pour les patients sous insuline.



### EXAMEN DENTAIRE

Une fois par an.



### EXAMEN DU COEUR (ECG)

Une fois par an.



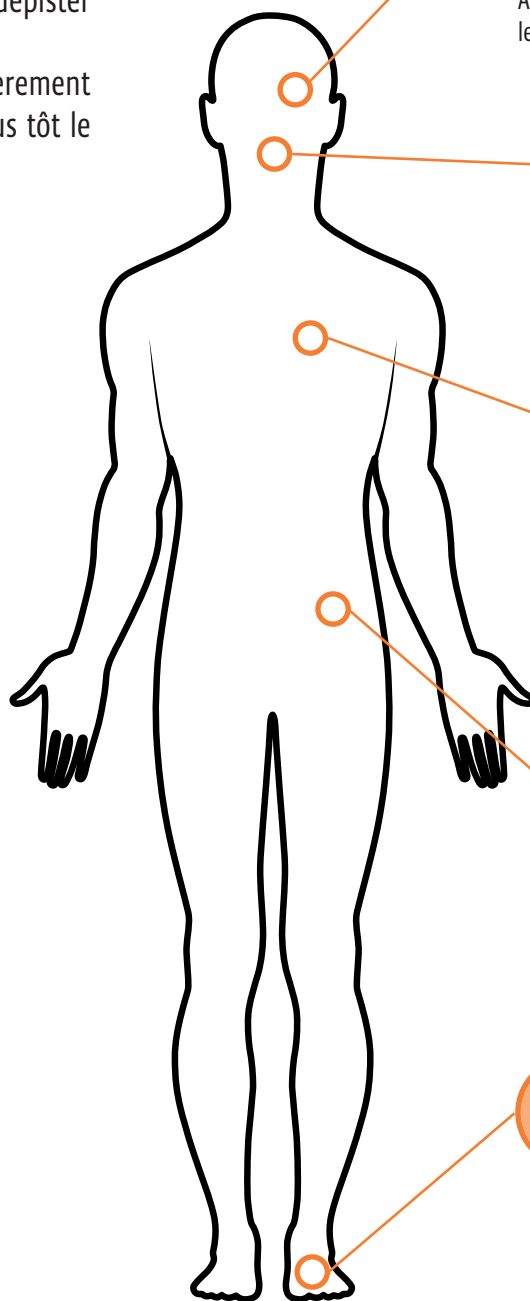
### BILAN RENAL

Prise de sang et analyse d'urine une fois par an.



### EXAMEN DES PIEDS

Une fois par an.



## LES SOINS DES PIEDS POUR LE DIABÉTIQUE



Les personnes diabétiques ont un risque de complications au niveau des pieds. Un diabète mal équilibré a un effet sur la circulation du sang et la sensibilité des pieds. Le chaud, le froid et la douleur sont moins bien perçus. Les petites blessures, les ampoules, les cors et les infections peuvent passer inaperçus, avoir du mal à cicatriser et s'aggraver.

### LES OBJECTIFS DE L'EXAMEN DES PIEDS

L'examen annuel par votre médecin permet de :

- Vérifier la sensibilité des pieds et des jambes. Votre médecin vérifie votre capacité à sentir le contact, la pression, les vibrations, les variations de température et un monofilament (filament en plastique) pour tester la sensibilité au contact ou à la pression.
- Contrôler les réflexes aux membres inférieurs et la force musculaire.
- Évaluer la circulation du sang dans les jambes. Votre médecin vérifie que les pouls sont bien perçus. Il peut éventuellement calculer la différence de tension artérielle entre la cheville et le bras (aussi appelé index de pression systolique ou IPS) pour détecter la présence d'une atteinte artérielle.
- Rechercher la présence d'anomalies ou des blessures aux pieds. Votre médecin regarde comment le pied se positionne à la marche. Il recherche d'éventuelles déformations des pieds, des lésions, des signes d'infection, des anomalies au niveau des ongles ou modifications de la peau. Il vérifie aussi que vos chaussures vous conviennent.

### LA GRADATION DU RISQUE DE LÉSION

À l'issue de la consultation, le médecin évalue le risque de lésion de vos pieds. Ce risque se traduit par un grade :

- **Grade 0**  
La sensibilité n'est pas affectée.
- **Grade 1**  
la sensibilité est affectée mais pas associée à d'autres complications.
- **Grade 2**  
La sensibilité est affectée et associée à une artériopathie des membres inférieurs et/ou une déformation du pied
- **Grade 3**  
Si antécédant de complications sévères (ulcère - ou plaie - au pied et/ou amputation des membres inférieurs).

#### Mes interlocuteurs privilégiés

- Le **médecin traitant** ou le **diabétologue** examine mes pieds au moins une fois par an.
- Le **pédicure-podologue** intervient en cas de complications au niveau de mes pieds.

# NOS CONSEILS POUR BIEN PRENDRE SOIN DE VOS PIEDS

## 1 JE SOIGNE BIEN MA TOILETTE ...

- Je me lave les pieds tous les jours à l'eau tiède en évitant les bains prolongés.
- Je les sèche bien, en particulier entre les orteils.
- J'applique une crème hydratante si j'ai les pieds secs.
- Je coupe ou fais couper mes ongles soigneusement (en carré avec angles légèrement arrondis) pour éviter qu'ils ne blessent les autres orteils et qu'il ne s'incarnent.
- Je n'utilise pas d'objets blessants (ciseaux pointus, râpe en fer, lame de rasoir etc.)
- J'examine mes pieds régulièrement dessus, dessous et entre les orteils pour vérifier que je n'ai pas d'ampoules, de petites plaies ou des fissures. Je peux me faire aider ou utiliser un miroir.

## 2 J'ADOpte QUELQUES RÉFLEXES...

- Je vérifie qu'il n'y a rien dans mes chaussures avant de les enfiler.
- Je ne marche pas pieds nus, y compris sur les moquettes et à la plage.
- Je choisis des chaussures confortables que j'achète en fin de journée.
- J'évite le contact avec les sources de chaleur (bain trop chaud, bouillotte, radiateur, cheminée etc.)

## 3 EN CAS DE BLESSURE, RÉAGIS RAPIDEMENT...

- Je lave à l'eau claire et j'applique un désinfectant incolore (pour pouvoir suivre l'évolution de la blessure). Je fais un pansement avec une compresse stérile sèche maintenue par un sparadrap en papier.
- Je consulte mon médecin. Il vérifiera également que je suis vacciné(e) contre le tétanos.

## CE QUE LA CPS FAIT POUR VOUS

L'équipe en santé Diaby de la CPS vous propose une prise en charge de 4 séances par an chez un pédicure (non soumise à conditions de ressources).

Pour en bénéficier, vous devez :

1.



Prendre rendez-vous chez votre médecin et demander une ordonnance précisant : «soin des pieds pour patient diabétique».

2.



Prendre rendez-vous avec un pédicure-podologue.

3.



Demander une facture acquittée à votre pédicure-podologue.

4.



Remplir votre formulaire de demande de prise en charge avec le service d'Action Sociale de la CPS, situé au 1 rue Amiral Muselier à Saint-Pierre.

# INFOS SPORT

## DIABÈTE, SPORT ET ACTIVITÉ PHYSIQUE : **TROUVER LE JUSTE ÉQUILIBRE**

Pratiquer une activité physique joue un rôle important dans la gestion du diabète. Cependant, il faut prendre les précautions nécessaires pour bien maîtriser sa glycémie pendant et après l'exercice.

### LES BIENFAITS DU SPORT OU DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA GLYCÉMIE

Les bénéfices du sport sur l'organisme sont multiples, en particulier si l'on pratique une activité sportive régulièrement !

Un entraînement régulier permet au cœur de mieux s'adapter aux demandes de l'organisme et aide à diminuer la pression artérielle. De plus, lors d'une activité physique, les muscles brûlent une quantité importante de sucre, ce qui renforce l'action de l'insuline et optimise l'utilisation des sucres et graisses par l'organisme.

### LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Si vous êtes sous insuline, voici quelques conseils à appliquer :

- Le risque principal de l'exercice physique étant son effet hypoglycémiant, veillez à toujours avoir 3 ou 4 sucres dans votre poche avant de débiter l'exercice, et de tester votre glycémie en cas de doute.
- Evitez de faire une activité lorsque l'action de votre insuline est maximale (environ 2h à 4h après injection pour une insuline ordinaire).
- Adaptez votre dose d'insuline avant l'exercice en fonction des recommandations de votre médecin.
- Evitez de piquer votre cuisse si vous comptez faire une séance de vélo... Le site d'injection préférable avant un exercice physique est l'abdomen !

De manière générale :

- Pensez à bien vous hydrater
- Veillez à vous échauffer et à étirer chaque muscle sollicité lors de votre sport, en allant du haut vers le bas !
- Il est très important de vérifier votre glycémie après l'effort, car votre organisme aura épuisé ses réserves de sucre. Après un effort long, consommez des aliments riches en glucides (pâtes, riz...)





Quelle est la durée d'activité physique recommandée ?

- A - Un quart d'heure
- B - 30 à 60 minutes
- C - Au moins 1 heure

La bonne réponse est : B  
Une demi-heure à un heure par jour suffisent à sortir de la sédentarité, et donc à vous protéger contre le diabète.

## COMMENT BOUGER ?

Exemples d'activités à pratiquer chez soi ou au travail :

- ① Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur,
- ② Faire du ménage, du rangement,
- ③ Promener son chien,
- ④ Faire ses courses à pied,
- ⑤ Faire des étirements chez soi (mouvement régulier par série de 15),
- ⑥ Faire des promenades à pied dès que l'occasion se présente...



## DÉFINITIONS POUR MIEUX VOUS RÉPÉRER

### Sédentarité :

Activité physique faible ou nulle avec dépense énergétique proche de zéro. Le temps passé assis ou allongé pendant la période d'éveil, entre le lever et le coucher, en est un bon indicateur. Il doit être inférieur à 8h/jour en prenant en compte toutes les activités durant lesquelles nous sommes assis (repas, déplacement, travail, temps passé devant un écran.)

### Activité physique :

Ensemble des mouvements corporels produits par la mise en action des muscles et entraînant une augmentation de la dépense énergétique au dessus du métabolisme de repos. Les recommandations sont d'au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

### Sport :

Forme d'activité physique qui, à travers une participation organisée ou non, a pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux.

# RECETTE

## CRÊPE DE SARRASIN À LA DINDE & AUX LÉGUMES COLORÉS

### PAR PORTION

- Calories : 284
- Protéines : 20.20g
- Glucides 17.60
- Lipides : 14.30g

Gras ●○○○  
Sucre ●○○○

Equivalence en glucides :  
30g de pain, 80g de pâtes ou  
de riz cuits

### INGRÉDIENTS

- 80g de farine
- 30g de farine
- 100 mL deau
- 100 mL de lait
- 2 oeufs
- 1 pincées de sel
- 10g d'huile de tournesol
- 2 escalopes de dinde
- 300g de courgettes pelées
- 2 tomates
- 100g de mozzarella coupée en petits cubes
- 40g d'huile d'olive
- 4 c.a.s d'eau

### LES ÉTAPES :

- 1 Tamiser les 2 farines dans un saladier. Ajouter le sel.
- 2 Ensuite ajouter les oeufs et l'huile de tournesol et mélanger.
- 3 Verser petit à petit le lait et l'eau afin d'obtenir une pâte bien homogène (si la pâte est trop épaisse, vous pouvez ajouter de l'eau ou du lait, elle ne doit être ni trop liquide, ni trop épaisse).
- 4 Laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
- 5 Pendant ce temps, couper la courgette (préalablement pelée) en petits cubes. Dans une poêle, mettre 15 g d'huile d'olive et ajouter les courgettes. Cuire 20 minutes à feu doux en surveillant.
- 6 Laver et couper en cubes les tomates également. Les ajouter dans la poêle 5 minutes après les courgettes. Ajouter l'eau.
- 7 Emincer les escalopes de dinde en petits morceaux. Cuire à feu doux pendant 15 minutes, dans une autre poêle, la dinde avec 15 g d'huile d'olive. Une fois cuites, ajouter-les aux légumes, saler, poivrer et réserver.



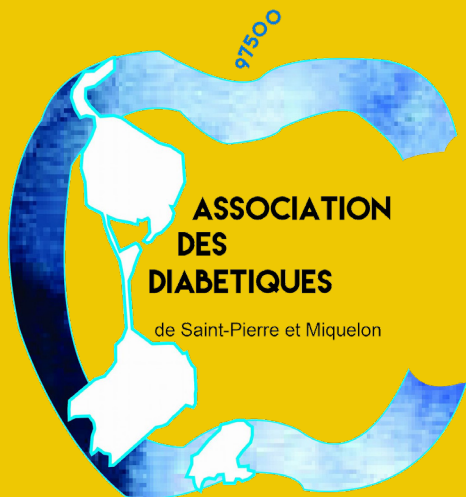


- 8 Dans une poêle chaude, huiler légèrement avec le reste d'huile, verser à l'aide d'une louche de la pâte à crêpes. Laisser cuire 2 minutes de chaque côté.
- 9 Pour le dressage, il suffit de mettre le mélange viande-légumes au centre de la crêpe, de déposer quelques cubes de mozzarella et de plier les 4 côtés (la mozzarella va fondre avec la crêpe chaude).
- 10 Servir directement, accompagné de salade verte ou de crudités.

### ASTUCES

- Vous pouvez déguster les crêpes en plat principal en les accompagnant d'une salade verte ou de crudités.
- Pour plus de goût ajouter des épices à vos légumes (curry, paprika, piment de cayenne...).
- 15 g d'huile d'olive = 1 cuillère à soupe environ.

# ► INFOS LOCALES



## L'ASSOCIATION DES DIABÉTIQUES DE SAINT-PIERRE ET MIQUELON

Association de patients atteints de diabète sur l'archipel, elle organise tout au long de l'année, des événements tels que des courses à pieds, des ventes de gâteaux, des ventes de décorations de Noël afin de récolter des fonds pour aider, entre autre, leurs membres à s'équiper de matériel coûteux en lien avec leur pathologie.

Elle propose aussi à ses adhérents des cours de cuisine et de sport adaptés aux personnes souffrant de diabète.

Des moments de partage, de soutien et de convivialité en perspective...

CONTACTS :



diabetespm975@gmail.com



05 08 41 29 34

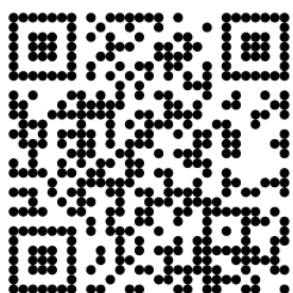
## ACTUS

Outre l'adoption définitive de la Proposition de Loi relative aux restrictions à certains emplois en raison de l'état de santé portée par la Députée Agnès Firmin Le Bodo (permettant dorénavant aux travailleurs diabétiques l'entrée aux fonctions de pompier, policier, contrôleur de train, hôtesse de l'air ou encore marin), d'autres avancées récentes, moins visibles, mais elles aussi très importantes, méritent d'être soulignées. Retour sur les combats portés (et remportés !) par la Fédération des diabétiques :

- Sur l'accès à la boucle fermée hybride
- Sur l'accès à la télésurveillance
- Sur la prévention du diabète de type 2 et des autres pathologies chroniques
- Sur la prévention des complications rénales et cardiovasculaires.

PLUS D'INFOS

en scannant le QR code avec un smartphone ou une tablette



## CHIFFRES

LE NOMBRE DE DIABÉTIQUE DANS LE MONDE :

En 2019

**463**  
millions

En 2021

**537**  
millions

de personnes atteintes diabète

**SOIT**

**74 millions**

de nouveaux cas en 2 ans



# CONTACT

Pour recevoir votre bulletin d'adhésion au programme Diaby ou contacter l'équipe en santé Diaby :



**41 15 80**



**prevention@secuspm.com**



PROPOSÉ PAR :



Caisse de  
**PRÉVOYANCE SOCIALE**  
Saint-Pierre et Miquelon