



diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 3 - OCTOBRE 2022

EXAMENS

**Les complications
rénales du diabète**

SANTÉ

Hypo et hyperglycémie

ALIMENTATION

Manger à l'extérieur

RECETTE

Salade de lentilles automnale

ACTUS

**Diabète et grippe,
les bons gestes**

INFOS LOCALES

Aide à l'activité physique

ESPACE DÉTENTE

Petits jeux autour du diabète





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 le 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 magazines 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

LES COMPLICATIONS RÉNALES DU DIABÈTE

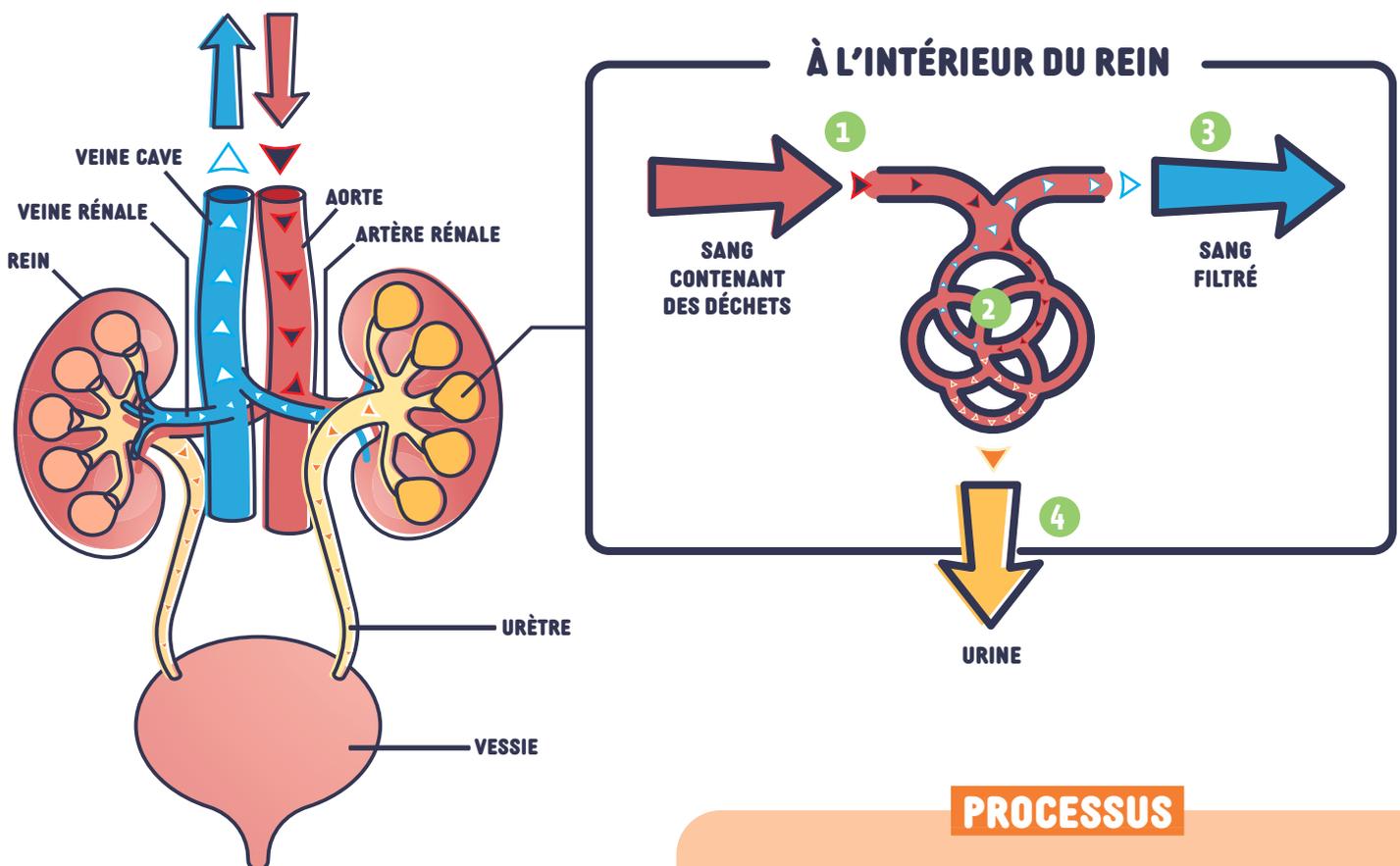
Le diabète peut avoir une incidence sur la santé des reins et entraîner l'apparition d'une néphropathie diabétique. Au début, cette complication se développe sans signe apparent. C'est pourquoi, même si on ne ressent aucun symptôme, il est recommandé de réaliser un bilan rénal au moins une fois par an. Cet examen comprend un dosage de la créatinine dans le sang et une recherche d'albumine dans les urines.

Diagnostiquées assez tôt, les complications rénales du diabète peuvent être traitées par des médicaments spécifiques afin d'en ralentir la progression.

COMMENT FONCTIONNENT LES REINS ?

La fonction principale des reins est de filtrer le sang et d'en éliminer les « déchets » dans les urines.

Ce filtrage est assuré grâce à de minuscules vaisseaux sanguins (ou micro-vaisseaux).



NÉPHROPATHIE DIABÉTIQUE :

Un taux de sucre dans le sang durablement élevé peut endommager les micro-vaisseaux, qui filtrent alors moins bien les déchets. L'albumine passe dans les urines, la fonction rénale se dégrade puis la créatinine augmente. On parle alors de néphropathie diabétique.

PROCESSUS

- 1 Le sang contenant les déchets arrive dans les reins.
- 2 Les reins filtrent le sang grâce à leurs micro-vaisseaux, éliminent les déchets et fabriquent l'urine.
- 3 Le sang filtré repart dans l'organisme.
- 4 les déchets sont évacués dans l'urine par l'urètre.

EN PRATIQUE, QUE PUIS-JE FAIRE ?

L'équilibre du diabète permet de ralentir le développement des complications des reins. Une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière et la prise du traitement contribuent à cet équilibre.



RÉALISER UN BILAN RÉNAL AU MOINS UNE FOIS PAR AN.



MAINTENIR MA TENSION ARTÉRIELLE AU NIVEAU RECOMMANDÉ PAR MON MÉDECIN RÉFÉRENT.



SURVEILLER MON CHOLESTÉROL.



INDIQUER AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ QUI M'ENTOURENT LES MÉDICAMENTS QUE JE PRENDS CAR CERTAINS PEUVENT AVOIR UN EFFET SUR MES REINS.



PROFITER DE CHAQUE OCCASION POUR BOUGER.



MANGER ÉQUILIBRÉ.

IL M'EST DÉCONSEILLÉ DE :



MANGER TROP SALÉ



FUMER DU TABAC

Le tabac fragilise la fonction rénale et augmente le risque cardiovasculaire. Si vous êtes fumeur, parlez-en à votre médecin référent : il existe des solutions pour vous aider à arrêter.

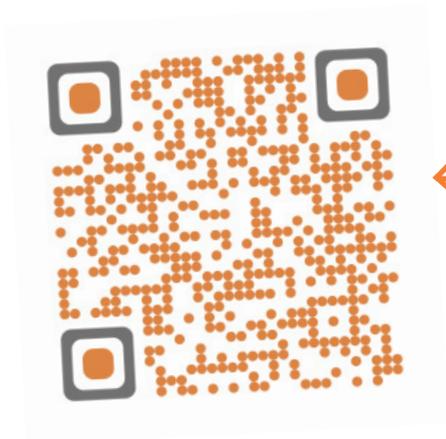
LE BILAN RÉNAL DANS LE SUIVI DU DIABÈTE

Le bilan rénal est prescrit au moins une fois par an par le médecin référent.
Il se réalise en laboratoire et comprend :

- **une prise de sang pour doser la créatinine**
La créatinine est un « déchet » produit par le corps, filtré par les reins et rejeté dans les urines. Son dosage permet d'évaluer la capacité des reins à filtrer ce « déchet » ;
- **une analyse d'urine pour détecter la présence d'albumine**
L'albumine est une protéine naturellement présente dans le sang.
Or, quand les reins sont endommagés, des traces d'albumine (ou micro-albuminurie) passent dans les urines.

Quand la micro-albuminurie devient trop importante, on mesure alors la protéinurie.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA NÉPHROPATHIE DIABÉTIQUE ET LE BILAN RÉNAL, VOUS POUVEZ CONSULTER WWW.AMELI.FR



HYPOGLYCÉMIE



QU'EST-CE QUE L'HYPOGLYCÉMIE ?

L'hypoglycémie se traduit par une baisse anormale du glucose dans le sang (glycémie inférieure à 0.70 g/l).

Il existe un risque d'hypoglycémie principalement chez les personnes traitées par insuline et celles traitées par sulfamides hypoglycémifiants.

Que dois-je faire en cas d'hypoglycémie et comment en reconnaître les signes et les effets ?

Comment aider un proche en cas de malaise ? Que faire s'il est inconscient ? Dois-je l'aider à se resucrer ou appeler les secours ?

On répond à vos questions !

• • LES SITUATIONS À RISQUE D'HYPOGLYCÉMIE • •



Les doses de médicaments peuvent devenir inadaptées du fait de l'évolution du diabète.

D'autres situations, davantage liées à une modification du mode de vie, ont les mêmes conséquences sur la glycémie :

1

UN CHANGEMENT DANS SES HABITUDES ALIMENTAIRES :

Absence d'un repas ou un repas pris en retard, plus léger que d'habitude ou qui n'a pas apporté suffisamment de féculents (pain, pâtes, riz, etc.).

2

UN CHANGEMENT DANS VOS TRAITEMENTS MÉDICAMENTEUX :

- Un nouveau médicament pris pour traiter une affection autre que le diabète et qui fait diminuer la glycémie ;
- un changement de votre traitement antidiabétique ;
- une erreur de dosage de l'insuline ou d'un autre médicament antidiabétique .

LES SYMPTÔMES

IRRITABILITÉ,
TROUBLES
DE L'HUMEUR



ANXIÉTÉ



PICOTEMENTS
/ TREMBLEMENTS



PALEUR



FAIBLESSE OU
SOMNOLENCE



DIFFICULTÉS
À PARLER /
COMMUNIQUER



ÉTOURDISSEMENTS



PALPITATION



SUEURS



CONFUSION



NAUSÉE



FAIM



VUE
BROUILLÉE



TROUBLES DE LA
CONCENTRATION



3

**UN CHANGEMENT DANS UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE :**

Une activité physique non prévue ou plus
intense que d'habitude .

4

UNE CONSOMMATION DE CERTAINS ALCOOLS :
Des alcools comme le whisky, la vodka ou
encore le gin.



Si vous êtes sujet à des hypoglycémies sévères, fréquentes ou non ressenties, il est indispensable d'en comprendre les causes et les circonstances de survenue (retard dans la prise d'un repas, dose d'insuline inadaptée, repas pauvre en glucides, activité imprévue ou plus intense que d'habitude...) et d'en discuter avec votre médecin référent.

QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE ?



IL S'AGIT D'UNE URGENCE QU'IL FAUT TRAITER IMMÉDIATEMENT !

Plusieurs situations peuvent se présenter :

VOUS ÊTES EN MESURE DE VOUS RESUCRER SEUL(E) :



Dès que vous ressentez les premiers signes de l'hypoglycémie (et que vous pouvez, de préférence, le confirmer par une glycémie capillaire), **cessez toute activité et asseyez-vous calmement**. Si vous êtes en voiture, gardez-vous le plus rapidement possible en toute sécurité.



En fonction des résultats, resucrez-vous avec l'équivalent de 15 grammes de glucides (soit 3 morceaux de sucre ou une briquette de jus de fruit (15 cl), ou une petite canette de soda non light (15 cl), 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel).

Vérifiez votre glycémie 15 minutes plus tard et complétez le resucrage si elle est particulièrement basse. Si vous n'êtes pas en état de vous resucrer seul(e), une intervention rapide de l'entourage s'impose.

VOUS ÊTES ACCOMPAGNÉ(E) ET VOUS N'ÊTES PAS EN MESURE DE VOUS RESUCRER.

Apprenez à vos proches la conduite à tenir dans les situations suivantes.

Vous êtes conscient(e) mais vous n'avez pas la force pour vous resucrer :

Demandez à votre entourage de vous aider en douceur, en suivant le point 1 ci-dessus.

Vous êtes diabétique de type 1 et vous faites une hypoglycémie profonde ou sévère (perte de conscience, coma, convulsions, impossibilité de déglutir...) :

Une personne de votre entourage peut pratiquer une injection de glucagon, si vous lui avez préalablement appris comment faire ou si elle a été formée. Prévenez vos proches qu'il ne faut surtout pas vous alimenter si vous êtes inconscient(e) (risque d'étouffement).

Si votre entourage ne peut pas gérer la situation, il doit contacter rapidement les secours en composant le 15.



HYPERGLYCÉMIE



QU'EST-CE QUE L'HYPERGLYCÉMIE ?

L'hyperglycémie se traduit par une augmentation anormale de la glycémie. Une hyperglycémie ponctuelle n'a pas de conséquence grave à court terme (sauf si elle est très élevée, notamment supérieure à 5 ou 6 g/l ou fréquente).

Les débuts d'une hyperglycémie sont en général sans symptôme. Il est donc nécessaire de contrôler régulièrement votre glycémie. Les causes d'hyperglycémie peuvent être diverses (doses du traitement inadaptées, repas riche en glucides, infections, stress...).

L'hyperglycémie chronique, même peu élevée, peut provoquer ou peut entraîner à long terme des complications du diabète (AVC, cécité, insuffisance rénale, amputation...).

Que faire en cas d'hyperglycémie et comment en reconnaître les signes et les effets ?

LES SYMPTÔMES

URINES
ABONDANTES



FATIGUE



BOUCHE /
LANGUE SÈCHE



GRANDE SOIF





QUE DOIS-JE FAIRE EN CAS D'HYPERGLYCÉMIE ?

En cas d'épisode d'hyperglycémie, suivez les consignes précédemment données par votre médecin référent.



N'hésitez pas à contacter votre médecin, notamment dans les cas suivants :

- votre taux de sucre est important ou reste élevé ;
- vous avez un doute sur la conduite à tenir.

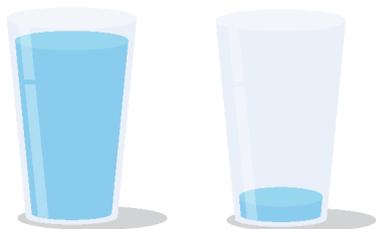
Si nécessaire, demandez de l'aide à votre entourage.

Si vous disposez d'un lecteur de glycémie, effectuez plusieurs mesures d'autosurveillance. Celles-ci permettent de confirmer un épisode d'hyperglycémie et de suivre son évolution.

Si vous avez fait un ou plusieurs épisodes d'hyperglycémie, signalez-les à votre médecin ainsi que les symptômes ressentis et les circonstances dans lesquelles ils sont survenus. Pour vous aider, vous pouvez les noter par écrit avant la consultation, avec les questions que vous souhaitez poser à votre médecin.

Si la situation semble s'aggraver, appelez le 15 ou faites-le appeler par un proche.

RECOMMANDATIONS APRÈS UNE HYPERGLYCÉMIE



En état d'hyperglycémie, il est recommandé de boire beaucoup d'eau ou de liquide non sucré.

Votre médecin vous explique, ainsi qu'à vos proches, comment agir dans les situations susceptibles de faire monter de manière importante la glycémie. Il est utile de garder ces consignes par écrit pour les relire en cas de besoin. Votre médecin vous apprend également à faire attention aux symptômes d'hyperglycémie et à bien les reconnaître.

ACIDOCÉTOSE AU COURS DU DIABÈTE : UNE URGENCE

Chaque personne diabétique a son propre traitement adapté quotidiennement.

Dans le diabète de type 1, l'acidocétose est la conséquence d'une dose insuffisante d'insuline par rapport aux besoins. L'organisme utilise alors les graisses pour fabriquer l'énergie dont il a besoin et il produit des corps cétoniques, néfastes pour le corps.

Dans le diabète de type 2, l'acidocétose est beaucoup plus rare et survient lorsqu'une maladie, un traitement médicamenteux ou une intervention chirurgicale viennent perturber l'équilibre glycémique.

Différents symptômes apparaissent progressivement :

LES SYMPTÔMES

-  • une soif intense
-  • des envies fréquentes d'uriner
-  • une vision trouble
-  • une fatigue anormale
-  • une perte d'appétit
-  • des troubles digestifs (*douleurs abdominales, nausées*)
-  • une haleine fruitée
-  • des crampes nocturnes
-  • une gêne respiratoire

Il est nécessaire de consulter immédiatement son médecin pour adapter rapidement les doses d'insuline.

En présence de signes de gravité ou si l'état de la personne diabétique se détériore, une orientation vers un service hospitalier peut être nécessaire.

INFOS ALIMENTATION

MANGER À L'EXTÉRIEUR : CONCILIER PLAISIR & ÉQUILIBRE

Au restaurant, les menus proposés ne sont pas toujours équilibrés et les recettes sont souvent trop riches. Toutefois, il est possible de manger à l'extérieur, tout en respectant les recommandations nutritionnelles.

QUELQUES BONS RÉFLEXES À AVOIR :

- Si vous prenez l'apéritif, pensez à accompagner votre verre d'un biscuit (pas trop gras) afin d'éviter l'hypoglycémie. Dans tous les cas, si vous consommez de l'alcool, faites-le avec modération.
- Privilégiez l'eau et évitez les boissons sucrées.
- Prenez garde aux buffets et formules à volonté, qui incitent à manger plus. Si vous y allez, faites d'abord le tour du buffet une fois avant de composer votre assiette.
- Apprenez à décrypter les menus : frit, mariné, pané, sauté, crémeux, feuilleté... sont des termes qui sous-entendent une grande quantité de matières grasses. Optez plutôt pour des plats grillés, cuits au four ou à la vapeur.
- Avant de passer commande, n'hésitez pas à poser des questions sur la composition des plats. Si la garniture ne vous convient pas, vous pouvez demander de la changer en remplaçant les frites par une salade verte ou des légumes, par exemple.
- Attention à la quantité de pain ! Facile à grignoter en attendant le service, cet aliment peut faire monter votre glycémie.
- Retourner régulièrement au même endroit peut vous permettre de mieux connaître le personnel et de le sensibiliser à vos besoins (sans sucre ajouté, sauce à part, etc...)



RECETTE

SALADE DE LENTILLES AUTOMNALE

Pour 4 personnes

PAR PORTION

- Calories : 425
- Protéines : 36g
- Glucides : 21g
- Lipides : 22g

Version végétarienne

en supprimant la viande des Grisons, la valeur nutritionnelle diminue :

- Calories : 344
- Lipides : 13g

INGRÉDIENTS

- 160g de lentilles vertes crues
- 4 oeufs
- 160g de viande des Grisons
- 400g de roquette
- 80g de fromage de chèvre frais
- 1 échalote
- Vinaigrette à l'huile de colza

LES ÉTAPES :

- 1 Mettre les lentilles crues dans deux fois leur volume d'eau froide, et cuire entre 20 et 25 minutes. Les refroidir après cuisson.
- 2 Mettre les oeufs dans une casserole d'eau frémissante pendant 5 minutes et les refroidir sous le robinet d'eau froide immédiatement après la cuisson.
- 3 Émincer finement l'échalote.
- 4 Découper la viande des Grisons en lamelles.
- 5 Mélanger les lentilles cuites, les lamelles de viandes des Grisons, le fromage de chèvre frais émietté, l'échalote ciselée et la vinaigrette.
- 6 Servez la salade en assiette, puis déposer délicatement l'oeuf mollet préalablement écalé sur le dessus.



DIABÈTE ET GRIPPE : LES BONS GESTES

Vous êtes diabétique : 6 bonnes raisons de vous faire vacciner

LA GRIPPE EST PLUS FRÉQUENTE CHEZ LES DIABÉTIQUES

Avec le diabète vos défenses immunitaires sont diminuées. Vous avez plus de risque d'avoir la grippe.

1

LE VACCIN EST LE MOYEN LE PLUS EFFICACE DE VOUS PROTÉGER

La grippe est une maladie contagieuse et imprévisible.

3

LE VACCIN EST SANS DANGER

Le vaccin ne peut pas donner la grippe et ses effets indésirables sont le plus souvent sans gravité (fièvre modérée ou douleur au point d'injection).

5

LA GRIPPE PEUT ÊTRE DANGEUREUSE

Forte fièvre, douleurs, fatigue intense et prolongée, risque d'hospitalisation...La grippe est une maladie qui peut entraîner des complications graves telles qu'une pneumonie.

2

LE VACCIN DIMINUE LA SÉVÉRITÉ DE LA GRIPPE

Si toutefois, malgré le vaccin, vous attrapez la grippe, vos symptômes seront atténués. En effet, le vaccin protège des formes graves de la maladie et limite les risques de complications respiratoires telles qu'une pneumonie.

4

LE VACCIN VOUS PROTÈGE, VOUS... ET VOTRE ENTOURAGE

Il réduit le risque de transmission du virus à vos proches.

6



ENCEINTE & DIABÉTIQUE, UNE AUTRE BONNE RAISON DE VOUS FAIRE VACCINER :

La vaccination est recommandée à toutes les personnes diabétiques y compris aux femmes enceintes, quel que soit le stade de leur grossesse. Chez les femmes diabétiques et enceintes, la grippe peut être sévère. Elle peut provoquer des surinfections pulmonaires. L'hospitalisation est souvent nécessaire afin de limiter les risques pour le bébé à venir (fausse-couche, prématurité).

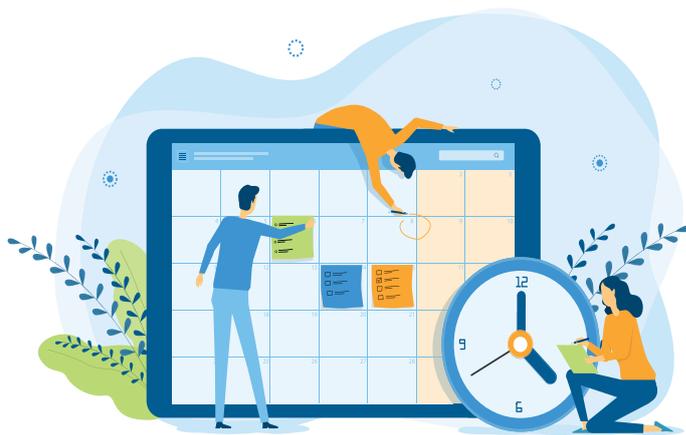
QUAND VOUS FAIRE VACCINER ?

TOUS LES ANS, À L'AUTOMNE, AVANT L'APPARITION DES PREMIERS CAS

Les souches du virus de la grippe ne sont pas les mêmes d'une année à l'autre et la protection du vaccin s'estompe après quelques mois.

Il est donc important de se faire vacciner tous les ans.

Une quinzaine de jours sont nécessaires pour que la protection du vaccin soit efficace, c'est pourquoi il est conseillé de se faire vacciner avant l'apparition des premiers cas.



**À Saint-Pierre et Miquelon, la campagne durera du 18 octobre 2022 au 31 janvier 2023.
Un courrier vous sera envoyé le 18 octobre accompagné de votre bon de prise en charge.**



COMMENT VOUS FAIRE VACCINER ?

C'EST SIMPLE ET RAPIDE

Le vaccin antigrippal est pris en charge à 100% pour toutes les personnes diabétiques en affection de longue durée (ALD). À la réception de votre bon de prise en charge, retirez gratuitement le vaccin à la pharmacie et faites-vous vacciner par le professionnel de santé de votre choix : médecin, infirmier(e), sage-femme ou pharmacien.

Si vous n'avez pas reçu de bon de vaccination, votre médecin ou votre pharmacien est en mesure de vous le fournir, puis de procéder à la vaccination.

EN COMPLÉMENT DU VACCIN : LES GESTES BARRIÈRE



**SE LAVER LES MAINS
RÉGULIÈREMENT**



**PORTER UN MASQUE
JETABLE QUAND ON EST
MALADE**

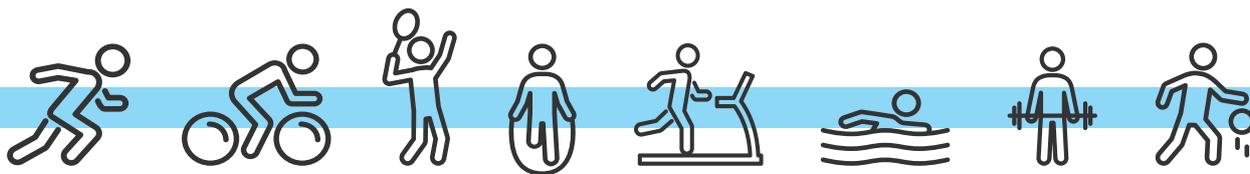


**UTILISER UN MOUCHOIR À
USAGE UNIQUE**



**TOUSSER OU ÉTERNUER
DANS SON COUDE**

INFOS LOCALES



L'activité physique quotidienne fait partie du traitement du diabète. Elle inclut les activités du quotidien, ainsi que celles de loisir ou sportives et doit être adaptée à chacun. Diverses activités sont possibles en prenant quelques précautions pour éviter notamment les risques d'hypoglycémie.

Dans le cadre de votre Affections de Longue Durée (ALD) diabète, la CPS peut vous accompagner en vous attribuant une aide financière de 75 euros/an.

Pour cela, il vous suffit de :

- Contacter votre médecin référent pour obtenir un certificat de non contre-indication à la pratique d'une activité physique ou sportive.
- Vous inscrire et pratiquer une activité encadrée par un éducateur sportif formé au sport/santé recensé dans notre annuaire sport-santé (disponible sur le site www.secuspm.com).



Compléter un formulaire de demande de prestation sport/santé (disponible à l'accueil de la CPS de St Pierre, au service action sociale, à l'antenne CPS de Miquelon et sur le site internet de la CPS) et l'adresser avec les pièces justificatives mentionnées, à l'adresse prevention@secuspm.com ou à l'accueil de la CPS de St pierre ou de Miquelon.

CHIFFRES

7

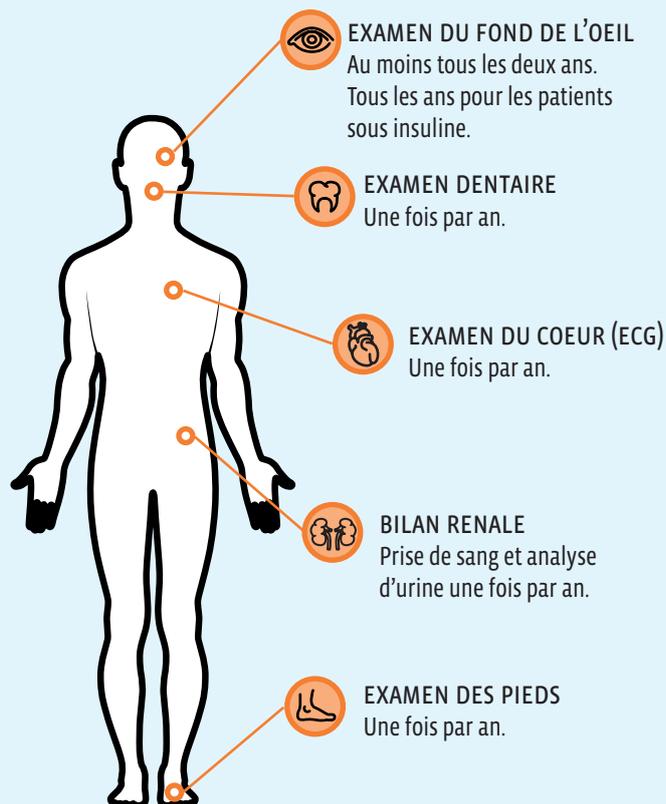
**C'est le nombre d'examen
recommandés de suivi du diabète**



DOSAGE DE L'HEMOGLOBINE GLYQUEE
(HBA1C)
Au moins deux fois par an.



BILAN LIPIDIQUE
Une fois par an.



RETOUR SUR LA VENUE DES JUMELLES ANNE ET ÉLISE DE L'ASSOCIATION DIAB'AIDE :

« Le 20 Juin 2022, **Anne & Elise FAIVRE** ont atterri à Saint-Pierre suite à l'invitation de l'Association Diabète SPM. Elles sont soeurs jumelles, diabétiques de type 1, patientes expertes et représentantes de l'Association Diab'Aide.

Elles ont été à la rencontre de plus de 100 élèves du niveau primaire afin de sensibiliser les enfants au diabète de type 1. Ces interventions avaient pour but d'instaurer un dialogue avec les enfants sur la thématique du diabète infantile en tenant un discours d'inclusion et de bienveillance.

Dans un second temps, elles ont tenu à rencontrer les professionnels de santé de l'archipel accompagnées du Dr. Meyer, endocrinologue en mission du CHU de Strasbourg qui ajoutait des compléments d'informations lors de cette réunion. Cette réunion était surtout basée sur les nouvelles technologies, l'ITF et la présentation de « Soyons Glucides ! ».

«Soyons Glucides !» est le premier livre co-écrit par Elise et Anne de Diab'Aide.

Fruit d'une année de travail, il reprend les bases du diabète pour initier le lecteur au calcul de glucides de façon pratique, ludique, et simplifiée. L'ouvrage est soutenu par le Pr Denis RACCAH et le Pr Rachel REYNAUD, tous deux chefs de services en endocrinologie, adulte et pédiatrique, qui ont écrit la préface.

Il reste toujours des exemplaires de disponibles à l'Association diabète SPM !

Une rencontre a aussi été organisée avec les services en santé de l'archipel que sont le service Prévention de la CPS et la Direction de l'ATS.

Puis, comme programmé, les jumelles ont pris part à la course des 25 Km de Miquelon et ont bouclé le parcours en moins de 4 heures. Il convient de rappeler qu'effectuer 25Km pour des personnes diabétiques de type 1 est un challenge, mais il est encore plus important de rappeler que rien n'est impossible !

En résumé, ce fut un séjour riche en échanges, riche en rencontres mais également riche en transmission de connaissances pour nos membres et pour les habitants de l'archipel, tant sur Miquelon qu'à Saint-Pierre. C'est pourquoi nous espérons réitérer l'expérience dans quelques années.

& Rappelez-vous : On n'adapte pas sa vie au diabète mais le diabète à sa vie ! »

Suivre leur séjour en vidéo :



<https://www.youtube.com/watch?v=LAr3FYlazN8&t=63s>

LES ÉVÉNEMENT DE L'ASSOCIATION À VENIR :



VENTE DE NOËL À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

A St Pierre, dans le préau central de l'école du feu rouge

Le samedi ouverture de 13h30 à 18h 30

Le dimanche de 10h à 15h00



CHALLENGE COURSE VIRTUELLE « 1 YEAR 1KM » DE L'ASSOCIATION DIAB'AIDE

Avancer ensemble est le maître mot de cette course virtuelle en courant, marchant, pédalant, nageant etc...

Inscription et participation : Suivez le facebook de l'association « diabète spm »



VENTE DE NOËL À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

A Miquelon, à l'amicale des personnes âgées

Le samedi de 10h à 12h et 13h30 à 17h30

Le dimanche de 10h à 14h30

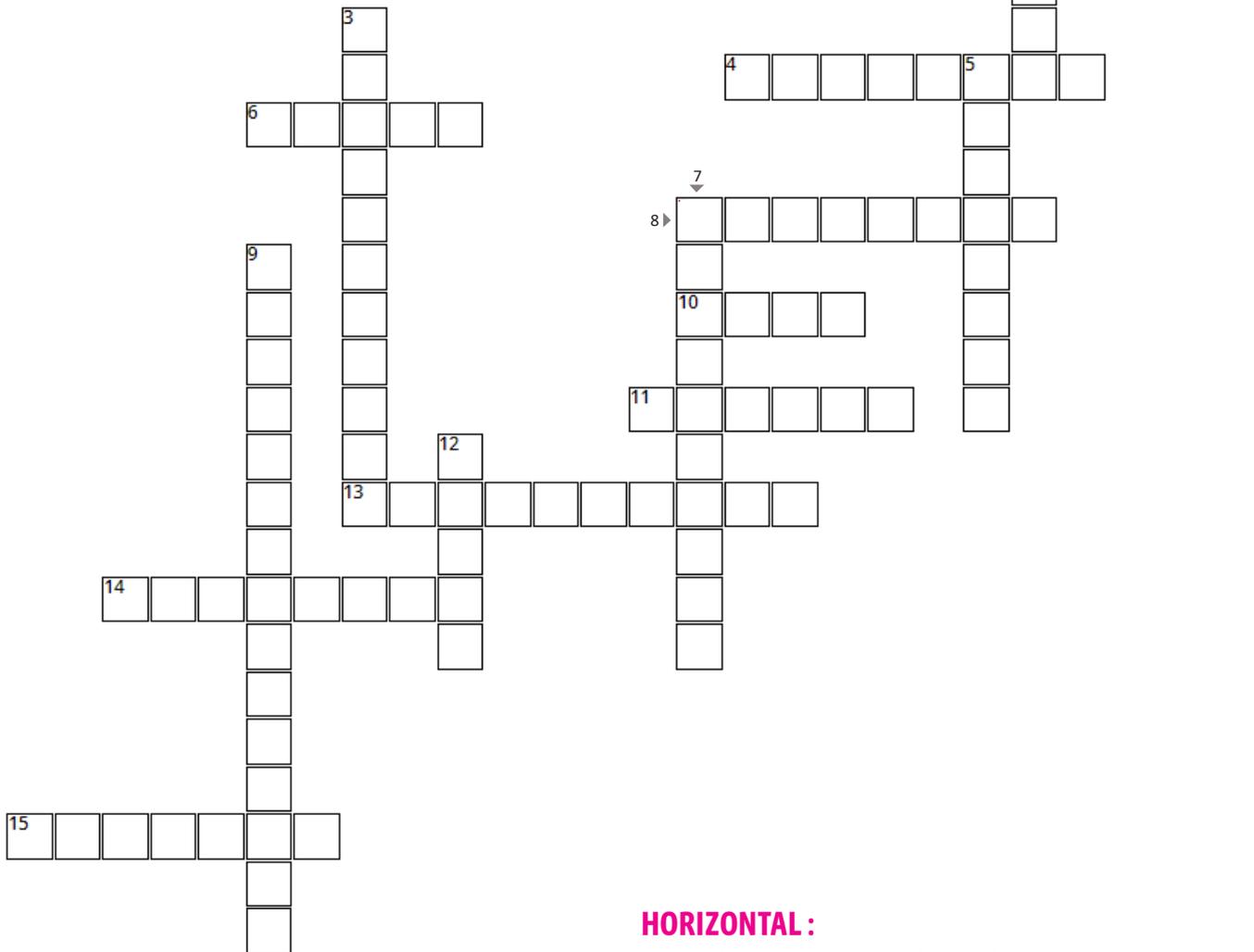
ESPACE DETENTE

Mots croisés

Avez-vous bien compris et retenu les informations contenues dans notre magazine ?

C'est le moment de mettre vos connaissances en pratique en complétant cette grille.

Bonne chance !



VERTICAL :

1. Procédé qui protège les personnes à risque de la grippe saisonnière.
3. La conséquence d'une dose insuffisante d'insuline par rapport aux besoins d'une personne diabétique.
5. La vaccination est aussi recommandée pour la femme _____, quel que soit le stade de sa grossesse.
7. Il est possible de manger au _____ entre amis, à condition de respecter quelques recommandations nutritionnelles.
9. L'un des signes principaux d'une hypoglycémie.
12. Il est déconseillé aux personnes diabétiques de _____ car cela peut fragiliser la fonction rénale et augmenter le risque cardiovasculaire.

HORIZONTAL :

2. Phase durant laquelle le taux de sucre du sang est trop élevé.
4. Le médecin _____ est le premier interlocuteur «santé» dans le suivi du diabète.
6. Leur fonction principale dans le corps humain est de filtrer le sang et d'en éliminer « les déchets » dans les urines.
8. Lors d'une hypoglycémie, il faut se _____ très rapidement, seul ou grâce à l'aide d'un proche.
10. L'un des symptômes d'une hyperglycémie.
11. Nom de famille des influenceuses diabétiques en visite sur SPM il y a quelques temps.
13. Une alimentation _____ est un des piliers de la gestion du diabète.
14. L'activité _____ quotidienne fait partie du traitement du diabète.
15. Indispensables pour surveiller l'état de santé d'une personne diabétique, ils sont au nombre de 7.

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

