



# diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 6 - NOVEMBRE 2023





# 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

# SOMMAIRE

-  **EXAMENS ET SOINS**  
La passage à l'insuline **P. 1**
-  **INFOS SANTÉ**  
Le tabac, si j'arrétais **P. 3**
-  **TÉMOIGNAGE**  
Témoignage d'Alain **P. 5**
-  **RECETTES**  
Compotée d'automne et crumble de poireaux au poulet **P. 6**
-  **ACTUS ET CHIFFRES**  
Freestyle libre 2 & Activ'dos **P. 8**
-  **INFOS LOCALES**  
La chronique de l'association Diabète SPM **P. 10**
-  **MES TABLEAUX**  
tableaux de suivi des examens et de ma glycémie **P. 11**

# ▶ EXAMENS & SOINS

## LA PASSAGE À L'INSULINE

Votre médecin référent vous a proposé d'ajouter de l'insuline à votre traitement pour le diabète. Cette adaptation du traitement a pour objectif d'améliorer l'équilibre du diabète et de limiter le risque de complications.

Le passage à l'insuline entraîne des changements dans vos habitudes de vie. Votre médecin et/ou votre diabétologue vous accompagnent dans la mise en oeuvre de ce nouveau traitement. Un infirmier peut également vous aider si nécessaire.

### QU'EST-CE QUE L'INSULINE ?

L'insuline est une hormone, fabriquée par le pancréas, qui régule le taux de sucre (glycémie). Elle permet le passage du sucre (glucose) dans les cellules de l'organisme. Celles-ci l'utilisent comme le carburant ou le stockent pour une utilisation future.

Toutes les personnes diabétiques de type 1 doivent s'injecter de l'insuline quotidiennement. Avec un diabète de type 2, l'insuline peut alors vous être proposée pour renforcer votre traitement et mieux contrôler votre glycémie.



### POURQUOI UN TRAITEMENT PAR INSULINE ?

Le traitement du diabète repose sur une alimentation équilibrée, la pratique d'une activité physique et le suivi du traitement prescrit par votre médecin.

La diabète est une maladie évolutive qui nécessite d'adapter le traitement au fil du temps pour qu'il reste efficace.

Quand une alimentation est équilibrée, la pratique d'une activité physique régulière et les médicaments prescrits ne permettent plus d'équilibrer le diabète, votre médecin ajuste le traitement en modifiant les médicaments et/ou leur dosage. Il peut ainsi être amené à vous proposer d'ajouter de l'insuline pour mieux contrôler votre diabète.



## EN PRATIQUE, JE M'ADAPTE À CE NOUVEAU TRAITEMENT

1

### FACE AUX ÉVENTUELS EFFETS SECONDAIRES

L'insuline augmente le risque d'hypoglycémie.

- ▶ Avant d'utiliser l'insuline, vous apprenez à reconnaître et anticiper les risques d'hypoglycémie pour adapter vous-même votre traitement.

L'insuline peut favoriser une prise de poids

- ▶ C'est l'occasion de faire le point sur votre activité physique. Une activité physique régulière permet de lutter contre cette prise de poids.

2

### FACE AUX IDÉES REÇUES

Le passage à l'insuline n'est pas le signe d'un échec de traitement

- ▶ La prescription d'insuline est une des étapes du traitement qui peut devenir nécessaire avec le temps.

Le regard des autres peut être gênant lors des injections.

- ▶ Accepter sa maladie est essentiel.

La «peur des aiguilles» peut rendre difficile la prise du traitement.

- ▶ Le matériel a évolué et offre plus de confort et de simplicité.

3

### AU QUOTIDIEN

L'insuline se conserve à température ambiante, entre 4° et 30 °C. Pour bien préparer vos déplacements, vous pouvez consulter le site de la Fédération française des diabétiques : [federationdesdiabetiques.org](http://federationdesdiabetiques.org)

(Section : Je vis avec le diabète > Mes traitements > Transport insuline voyage).

## PARLEZ-EN AVEC VOTRE MÉDECIN RÉFÉRENT !

## JE SURVEILLE MOI-MÊME MA GLYCÉMIE

Lors du passage à l'insuline, le médecin référent vous prescrit également une autosurveillance de votre glycémie. Elle vous permet de suivre et de contrôler vous-même votre glycémie.

L'autosurveillance est réalisée par une piqûre au bout du doigt. Avec votre médecin, vous discutez de la fréquence, des horaires et des objectifs glycémiques en fonction de votre situation. Noter vos résultats (sur un cahier, un ordinateur, ou avec certains smartphones) vous aide à suivre l'évolution de votre glycémie au quotidien et peut permettre au médecin référent de faire évoluer le traitement si nécessaire.

Vous pouvez vous-même adapter les doses d'insuline en fonction des recommandations de votre médecin. Un infirmier peut également vous aider le temps de vous adapter à ces changements.



## QUE FAIRE DES DÉCHETS DE SOINS USAGERS ?

Pour éviter de mélanger les déchets de soins piquants (les DASRI) aux déchets ménagers ordinaires, un collecteur spécifique (une «boîte jaune») est disponible gratuitement en pharmacie.



# ► INFOS SANTÉ

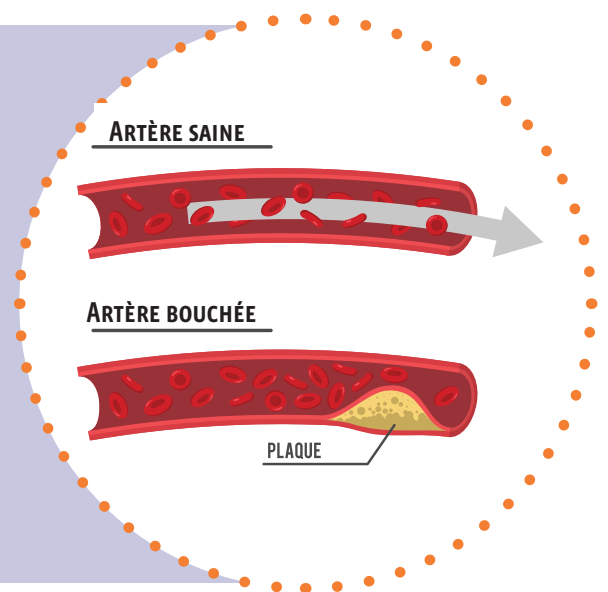
## LE TABAC : ET SI J'ARRÊTAIS ?

Si arrêter du fumer n'est pas facile, les aides à l'arrêt du tabac sont nombreuses et les bénéfiques sur votre santé bien réels. Associé à un diabète, le tabac est encore plus dangereux pour la santé : il augmente le risque cardiovasculaire et favorise l'apparition de plusieurs complications du diabète.

### LE TABAC : UN FACTEUR DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

Le tabac augmente les risques de complications au niveau du cœur et des vaisseaux car il favorise le dépôt de «mauvais» cholestérol sur la paroi des artères. Les artères des jambes, du cœur ou encore du cerveau, durcissent, rétrécissent et peuvent se boucher.

Ces complications peuvent s'aggraver jusqu'à, par exemple, une artérite des membres inférieurs, un infarctus du myocarde, ou encore un accident vasculaire cérébral. De plus, le tabac «fatigue» le cœur en l'obligeant à travailler davantage pour apporter aux organes l'oxygène nécessaire à leur fonctionnement.



### Les bénéfices de l'arrêt du tabac

Arrêter de fumer améliore la santé progressivement.

Le risque cardiovasculaire diminue de moitié dans l'année qui suit.

Le risque de cancer du poumon diminue également.

Vous retrouvez le goût et l'odorat.

Votre sommeil s'améliore.

Le souffle revient et le teint d'éclaircit.

Un sentiment de bien-être général s'établit.

### LE TABAC ET LE DIABÈTE : UNE ASSOCIATION DANGEREUSE

Comme le tabac, le diabète est un facteur de risque cardiovasculaire. Quand ils sont associés, les complications cardiovasculaires ont plus de risque de survenir tôt et d'être plus graves.

Le tabac fragilise aussi les petits vaisseaux, notamment au niveau des yeux et des reins. Cela favorise l'apparition de complications du diabète sur ces organes.

# 1

## J'ENVISAGE D'ARRÊTER

- ▶ J'en parle à mon médecin.
- ▶ Je fais le point sur ma consommation et mon niveau de dépendance
- ▶ Je me renseigne auprès de mon entourage, d'anciens fumeurs ou de Tabac Info. Localement, je peux contacter le CSAPA au 41.05.50
- ▶ Je fais la liste des avantages/inconvénients liés à l'arrêt du tabac pour identifier ce qui me motive : les bénéfices pour ma santé, les économies réalisées.

## JE DÉCIDE D'ARRÊTER

# 2

- ▶ Avant d'allumer une cigarette, je me demande pourquoi je le fais : par automatisme, par envie, en cas de stress...
- ▶ Je choisis la ou les méthodes qui me correspondent le mieux.
- ▶ Je choisis une date qui me convient pour arrêter de fumer : Date d'anniversaire, date de vacances, début d'année...
- ▶ J'envisage de reprendre ou d'intensifier la pratique d'une activité physique adaptée, pour mon bien-être et pour m'aider à gérer mon poids

# 3

## J'ARRÊTE

- ▶ Je note les bénéfices que je constate sur ma santé et mon bien-être.
- ▶ Si je suis tenté de fumer, je pense aux raisons qui m'ont conduit à arrêter.
- ▶ Si j'ai envie d'une cigarette, je m'occupe pour faire passer l'envie : j'appelle un proche, je sors me promener, je bois un verre d'eau...

Plusieurs tentatives sont parfois nécessaires avant d'arrêter définitivement de fumer. Il ne faut donc pas se décourager et, au contraire, persévérer dans cette voie pour se libérer du tabac.

### TABAC INFO SERVICE :

- ▶ Un suivi personnalisé et gratuit par un tabacologue en composant le 39 89 (Service gratuit + prix d'appel).
- ▶ Le site internet [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)



tabac  
info  
service

### LA PRISE EN CHARGE DE L'ARRÊT TABAGIQUE :

La CPS vous accompagne dans l'arrêt du tabac en prenant en charge, sur prescription, les traitements par substituts nicotiques à hauteur de 65 % par an pour tous les fumeurs.

En savoir plus : [www.secuspm.com](http://www.secuspm.com)  
(Assurés > Santé > Prendre soin de sa santé > Arrêt du tabac)

## TÉMOIGNAGE D'ALAIN

### « Affronter le diabète, mais pas tout seul »

Alain, atteint de diabète depuis ses 22 ans, est adhérent au service Sophia depuis quelque années. À travers son journal, il souhaite sensibiliser le plus grand nombre sur les conséquences que peut entraîner la maladie sur la vie quotidienne, et l'importance du soutien familial et extérieur.

#### COMMENT AVEZ-VOUS RÉAGI À L'ANNONCE DE VOTRE MALADIE ? AVEZ-VOUS CHANGÉ VOTRE MODE DE VIE ?

« Cela fait bientôt 44 ans que j'ai été diagnostiqué diabétique. Lorsque j'ai appris la nouvelle, je venais de quitter l'armée, et je travaillais comme magasinier cariste. C'est ma mère qui a remarqué que je buvais énormément et que je perdais du poids. Le médecin a compris bien vite... Au début, ça a été compliqué, car je faisais de l'acidocétose, et j'ai été hospitalisé. J'ai même subi plusieurs comas. mes habitudes de vie ont été bouleversées aussi : j'ai dû apprendre à me faire 2 piqûres d'insuline par jour et avoir une surveillance permanente de ma glycémie, ce qui demande une certaine discipline. Aujourd'hui, j'ai un capteur de glucose qui change mon quotidien. Il a fallu aussi que je fasse des efforts pour manger plus équilibré, avec des sucres lents pour éviter l'hypoglycémie. Et bien sûr, la pratique d'un sport ! À l'époque, mon métier étant assez physique, cela suffisait, avec un peu de vélo. Depuis amr etraite, je fais au minimum 10 kilomètres par jour.»

#### ÊTES-VOUS RÉGULIÈREMENT SUIVI POUR VOTRE DIABÈTE ? AVEZ-VOUS DES CONSEILS À PARTAGER ?

« Bien sûr, je suis suivi par un diabétologue depuis près de 40 ans. Sinon, je réalise tous mes examens de santé chaque année. Grâce à cela, je n'ai jamais eu de complications graves. J'ai une véritable volonté de lutter contre mon diabète. Lorsque l'on me l'a annoncé, le médecin m'a dit : «Monsieur, votre maladie il faut la gérer !», j'ai donc vite saisi que je devais passer à l'action. Je suis devenu incollable sur les risques liés au diabète ; je sais faire la différence entre HDL et LDL, ou la signification de créatinine par exemple. J'essaie d'anticiper au maximum les situations dangereuses. C'est d'ailleurs le conseil que je peux donner, en plus de celui d'avoir une bonne hygiène de vie, et de ne pas fumer. L'accompagnement sophia m'aide beaucoup aussi, même si je n'ai pas besoin d'avoir des appels réguliers, ce sont surtout les articles du journal qui m'intéressent.»

#### VOS PROCHES SONT-ILS DES PARTENAIRES DANS LA GESTION DE VOTRE MALADIE ?

« Ma famille avait au départ une méconnaissance de ma maladie. Ils ne comprenaient pas ce qu'elle impliquait. Mes frères et soeurs avaient tendance à me mettre à part, car «je n'étais pas comme toute le monde», et parfois même, ils disaient que je parlais un peu trop de mon diabète. Mais on n'en parle jamais trop ! il est nécessaire de sensibiliser son entourage, autant qu'on le peut. Le diabète est un combat de tous les jours, donc c'est important de ne pas être seul(e) pour l'affronter. heureusement, ma mère a été un soutien pour moi tout au long de mon parcours, et c'est encore le cas aujourd'hui. Elle pense toujours à moi, elle a toujours un petit quelque chose à manger avec elle, au cas où.»

#### AVEZ-VOUS TROUVÉ DU SOUTIEN AUSSI À L'EXTÉRIEUR ?

« Oui, notamment à l'hôpital où il existait des groupes de soutien entre personnes atteintes de diabète. Les séances avaient lieu chaque semaine. Nous échangeons et partageons sur nos différentes expériences, et il y avait une certaine solidarité entre nous que j'appréciais beaucoup. Cela a stoppé à cause de l'épidémie de COVID-19. Depuis, je ne ressens pas plus le besoin de faire partie d'une association de patients, je suis indépendant. Mais je recommande pour ceux qui en auraient l'envie. C'est important de s'entourer! Néanmoins, je suis ravi de pouvoir apporter mon témoignage à travers cette revue, et j'espère qu'il servira à d'autres.»

#### UN DERNIER MESSAGE ?

« Pour conclure, je voudrais juste faire passer aux plus jeunes atteints de diabète, que, malgré certaines contraintes, la vie est belle ! Il suffit de quelques bonnes résolutions et de la volonté, sans oublier un suivi médical (avec l'avantage de la modernité et des progrès scientifiques) et du soutien chez vous, comme à l'extérieur.»



# RECETTE

## COMPOTÉE D'AUTOMNE ET CRUMBLE DE POIREAUX AU POULET

### Pour 4 personnes

#### COMPOTÉE

- Calories : 129
- Protéines : 1g
- Glucides : 20g
- Lipides : 5g

Gras ○○○○

Sucre ●○○○

#### INGRÉDIENTS

- 400g de pommes
- 400g de poires
- 25g de raisins secs
- 30g de noisettes
- 1 pincée de cinq épices

### LES ÉTAPES POUR LA COMPOTÉE :

- 1 Laver et éplucher les pommes et les poires. Les épéiner et les couper en dés.
- 2 Mettre les dés de fruits dans une casserole avec une cuillère à soupe d'eau et une pincée de cinq épices.
- 3 Laisser compoter à feu doux 25 minutes en remuant de temps en temps. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les raisins secs.
- 4 Concasser grossièrement les noisettes et les faire dorer rapidement dans une poêle, sans matière grasse.
- 5 Servir la compotée tiède ou froide, parsemée de noisettes concassées.



## Pour 4 personnes

### CRUMBLE

- Calories : 300
- Protéines : 26 g
- Glucides : 15 g
- Lipides : 15 g

Gras ●●○○○

Sucre ●○○○○

### INGRÉDIENTS

- 1 botte de poireaux (ou 1kg de poireaux surgelés)
- 40g de farine T55
- 300g de restes de poulet cuits
- 50g de cantal râpé
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel, du poivre

## LES ÉTAPES POUR LE CRUMBLE :

- 1 Préparer la pâte à crumble : mélanger dans un saladier la farine, le fromage râpé puis les 3 c.à.s d'huile d'olive. Émietter le mélange et le rassembler pour former une boule. Filmer, laisser reposer 20 min au réfrigérateur.
- 2 Préchauffer le four à 180°C (th6). Pendant ce temps, faire cuire les poireaux avec la cuillère d'huile d'olive restante.
- 3 Dans un plat à gratin, disposer les morceaux de poulet cuit et le poireau cuit. Saler très légèrement et poivrer.
- 4 Émietter par dessus la pâte à crumble (réservée au frais).
- 5 Enfournier et faire cuire 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte à crumble soit colorée.

### CONSEILS

Si vous utilisez de l'emmental, veillez à le mixer auparavant pour le réduire en poudre.

Vous pouvez compléter l'apport en glucides du plat en ajoutant des restes de pâtes (50g de pâtes par pers. = +10 g de glucides pour le plat) ou une tranche de pain (20g de pain par pers. = +10 g de glucides pour le plat).



## FREESTYLE LIBRE 2 : UN REMBOURSEMENT ÉLARGI

### GRANDE NOUVELLE POUR LES PATIENTS VIVANT AVEC UN DIABÈTE !

C'est officiel, l'appareil de mesure du glucose en continu FreeStyle Libre 2 de l'industriel Abbott est, désormais remboursé pour les patients traités par insuline, que leur diabète soit de type 1 ou de type 2. La Fédération, toujours mobilisée sur ce sujet, vous en dit plus.

Suite à l'avis de la Haute Autorité de Santé du 18 octobre 2022, et à la publication de l'arrêté du 13 juin 2023 les autorités de santé françaises ont donné leur accord sur l'extension du remboursement du FreeStyle Libre 2 pour les patients atteints de diabète de type 2 déséquilibré bénéficiant d'un traitement par insuline non intensifié. **Sont concernées les personnes vivant avec un diabète de type 2 (âgés d'au moins 4 ans) sous insuline non intensifiée (< 3 injections d'insuline par jour) et dont l'équilibre glycémique est insuffisant (HbA1c ≥ 8%).**

**Cette nouvelle indication s'accompagne, par ailleurs, d'un changement des modalités de prescription puisque la prescription initiale peut se faire dorénavant par un médecin généraliste : il s'agit ici d'un véritable tournant dans la prise en charge des patients vivant avec un diabète de type 2 !**

En phase d'initiation et avant une prescription à long terme, une période d'essai du dispositif est néanmoins toujours de rigueur : « Avant prescription à long terme, une période d'essai d'une durée d'un mois à 3 mois pour tout patient candidat au système FREESTYLE LIBRE 2 doit permettre de sélectionner les patients capables d'utiliser FREESTYLE LIBRE 2 et de porter le capteur. Pour les patients non autonomes quelle qu'en soit la raison (âge, état cognitif, etc.), FREESTYLE LIBRE 2 peut être utilisé par l'entourage proche (parents ou aidants) ou professionnels infirmiers. »

À l'époque, la Fédération s'était déjà battue pour faire entendre aux autorités la nécessaire prise en charge de l'innovation : elle avait notamment défendu devant la Haute Autorité de Santé les effets bénéfiques du produit et présenté les attentes des patients. L'annonce du remboursement de ce produit a ainsi constitué une victoire immense. Elle fait désormais partie de l'histoire intégrante de la Fédération, et cette histoire continue de s'écrire chaque jour à vos côtés.

*Source : site internet de la Fédération Française des Diabétiques*



## ▶ CHIFFRES



### 14 NOVEMBRE, LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

Depuis sa création en 1991, la Journée Mondiale du Diabète, organisée chaque 14 novembre, est le symbole d'une mobilisation collective.

Son objectif : mieux faire connaître le diabète, sa prise en charge et surtout les moyens de le prévenir.

# ACTIV'DOS : MAL DE DOS ? LE BON TRAITEMENT, C'EST LE MOUVEMENT

L'activité physique permet de faire bouger le dos en étirant et en renforçant les muscles, en mobilisant les articulations et empêche le mal de dos de s'installer. Elle permet aussi d'améliorer sa condition physique générale et prévient les lombalgies récidivantes ou chroniques.

## L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AU CŒUR DU TRAITEMENT DU LUMBAGO

### À chacun son activité pour lutter contre un lumbago !

L'objectif est de bouger progressivement et d'améliorer régulièrement son niveau d'activité. Maintenir une activité, c'est éviter que le mal de dos ne s'installe durablement ou ne revienne.

Qui dit activité, mouvement, ne dit pas sport de haut niveau. Les mêmes activités ne conviennent pas à tout le monde. Votre médecin référent pourra vous aider à définir les bons mouvements, ceux qui vous conviennent et qui sont à pratiquer à votre rythme. De plus, il est important que ces activités vous plaisent afin de les pratiquer dans la durée. Trouvez avec lui ce qui convient le mieux pour vous et votre dos.

Bougez, marchez, reprenez les gestes usuels de la vie courante le plus rapidement possible. Chaque geste, aussi petit soit-il, est utile pour lutter contre le lumbago ! Et tous les gestes comptent, à commencer par ceux de la vie quotidienne.

En effet, il n'existe pas de gymnastique spécifique contre les douleurs lombaires. Tous les mouvements de la vie quotidienne, sans forcer, peuvent être pratiqués et sont bénéfiques.

Pour certains, il s'agira de remonter progressivement à vélo, pour d'autres, de reprendre le jardinage, d'aller à la boulangerie, d'accompagner les enfants à l'école, de rapporter un café à ses collègues au travail depuis la cafétéria, de faire du bricolage ou encore de travailler, bien installé, devant son ordinateur...

Et surtout, n'oubliez pas que « Faire un peu, c'est déjà mieux que rien du tout ! », et que toute augmentation de l'activité physique, même minime, est bénéfique pour votre santé et pour entretenir la musculature de votre dos.

Pour vous aider à mieux gérer votre mal de dos au quotidien, chez vous, sur votre lieu de travail, en déplacement, la CPS vous propose une application à télécharger : Activ'dos

Disponible gratuitement pour les smartphones sous iOS ou Android, Activ'dos est un véritable coach à votre service pour prévenir le mal de dos mais également agir si la douleur survient.



# ▶ INFOS LOCALES



**La chronique de l'association Diabète SPM**



Association Diabète SPM

## INFOS À RETENIR :

Depuis début octobre, les cours collectifs ont repris à l'Estuaire avec le coach Toé pour les membres de l'association DIABÈTE SPM. Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous rapprocher de l'association pour plus d'informations à l'adresse :

[diabetespm975@gmail.com](mailto:diabetespm975@gmail.com)

## CALENDRIER :



**MARCHÉ DE NOËL**  
à Saint-Pierre



**BINGO À LA RADIO**  
sur tout l'archipel  
Prix : 3€ la grille



**MARCHÉ DE NOËL**  
à Miquelon



**PARTICIPATION À LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE**  
au Café Solidaire



**PARTICIPATION AU TÉLÉTHON**  
sur Saint-Pierre

## DES DÉPISTAGES ORGANISÉS DU DIABÈTE

Des dépistages du diabète sur plusieurs dates seront organisés en cette fin d'année. Les rendez-vous sont donnés pour les :

### SUR SAINT-PIERRE :

- ▶ Lors des marchés de Noël de l'association Diabète SPM, le 11 et le 12 novembre 2023
- ▶ Dans le hall du Centre Commercial Super U, le 29 novembre 2023

### SUR MIQUELON :

- ▶ Lors des marchés de Noël de l'association Diabète SPM, le 18 et le 19 novembre 2023
- ▶ À l'antenne de la CPS (rue Marcel Hélène), le 28 novembre 2023



**diaby**  
MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

# CALENDRIER DES EXAMENS DE SUIVI

Examens

Mon dernier rendez-vous

Mon prochain rendez-vous

TOUS LES TROIS MOIS



Bilan de santé (tension artérielle, poids...)

..... / ..... / .....



Dosage de l'hémoglobine glyquée (HbA1c)

..... / ..... / .....

TOUS LES ANS



Examen du fond d'oeil

..... / ..... / .....



Bilan cardiologique

..... / ..... / .....



Bilan rénal

..... / ..... / .....



Bilan dentaire

..... / ..... / .....



Examen des pieds

..... / ..... / .....



Bilan lipidique

..... / ..... / .....



# 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