



diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 2 - JUIN 2022

EXAMENS

Les soins des dents
et des gencives

SANTÉ

Le diabète et
la COVID-19

RECETTE

Plancha de poulet Tandoori

ALIMENTATION

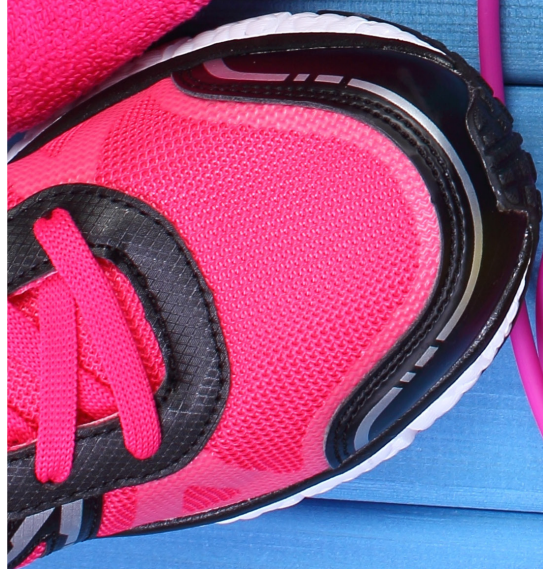
Glucides : les différents sucres
de notre alimentation

ACTUS

Les premiers stylos à insuline
connectés remboursés

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 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 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 SOINS DES DENTS ET DES GENCIVES

L'absence de brossage et de soins dentaires réguliers peuvent entraîner des complications au niveau des dents et des gencives, qui risquent d'être plus graves avec un diabète déséquilibré.

1

BROSSAGE
RÉGULIER

BROSSAGE
NON RÉGULIER

DENTINE

GENCIVE

PULPE

LIGAMENT

CARIE (DESTRUCTION DE LA DENT)

PLAQUE DENTAIRE

GINGIVITE
(INFLAMMATION DE LA GENCIVE)



DANS UN PREMIER TEMPS

2

MOBILITÉ DE LA DENT

LA PLAQUE DENTAIRE
SE TRANSFORME EN TARTRE

LA GENCIVE SE RÉTRACTE

DESTRUCTION DE L'OS



DANS UN SECOND TEMPS

EN CONCLUSION :
DÉVELOPPEMENT DE LA MALADIE PARODONTALE



Le tabac augmente le risque de maladie parodontale

Brossage régulier au moins

x 2

2 fois par jour



Élimination de la

plaque dentaire

Le brossage du soir

est très important



Pensez à utiliser une brosse à dents souple et du dentifrice au fluor



1 fois par an

l'examen dentaire est pris en charge à **100 %** dans le cadre de l'ALD * diabète.

Contrôle des dents et des gencives

Détartrage : 2 fois / an

Soins dentaires

Extractions dentaires

Si vous portez des prothèses

l'examen dentaire annuel est recommandé également.



Contrôle / ajustement / nettoyage des prothèses

Détartrage des dents restantes

Contrôle des gencives et muqueuses



Remboursement partiel des prothèses par l'Assurance Maladie et votre couverture maladie complémentaire.

La méthode BROS de l'UFSBD

* Affection Longue Durée (ALD)



B

B comme ...
Brossez haut et bas
séparemment



R

R comme ...
Rouleau ou mouvement rotatif
pour brosser dents et gencives,
du rose vers le blanc.



O

O comme ...
Oblique :
on incline la brosse à 45°
sur la gencive



S

S comme ...
Suivez un trajet pour faire
le tour de toutes les dents
sans oublier le dessus

INFOS SANTÉ

LE DIABÈTE ET LA COVID-19

La pandémie du Covid-19 reste une préoccupation sanitaire mondiale. Les personnes ayant des maladies chroniques, telles que le diabète, ont été identifiées comme des personnes prédisposées à un risque accru de symptômes graves et de complications liées au virus.

C'est pourquoi nous vous proposons 2 conseils pour poursuivre vos soins et faire face à la Covid-19 :

1. Surveillez votre glycémie et poursuivez vos traitements

Il est important de maintenir l'équilibre de votre glycémie et de réduire vos facteurs de risque cardiovasculaire (hypertension artérielle, tabac, sédentarité, manque d'exercice physique etc...).



CONTRÔLEZ TRÈS RÉGULIÈREMENT
VOTRE GLYCÉMIE



SOUS INSULINE, EN CAS D'HYPERGLYCÉMIE
SUPÉRIEURE À 3 GRAMMES, CONTRÔLEZ
VOTRE CÉTONURIE PAR BANDELETTE
URINAIRE



CONTINUEZ À PRENDRE VOTRE
TRAITEMENT COMME PRESCRIT PAR
VOTRE MÉDECIN

Si votre diabète n'est pas équilibré ou s'il présente des complications, vous faites partie des personnes à risque de développer une forme grave d'infection Covid-19.

Il est essentiel pour vous de respecter les gestes barrières et la distanciation sociale.

De manière générale, toute infection augmente le taux de sucre dans le sang et les besoins en liquides.

Il est donc important de boire suffisamment et de contrôler régulièrement votre glycémie.

En cas de symptômes inhabituels (fièvre, toux, fatigue, perte de goût ou d'odorat, diarrhée, difficulté à respirer, etc...) appelez sans tarder votre médecin traitant.

Ne prenez pas de nouveaux médicaments, en particulier des anti-inflammatoires, sans avis médical.



**Pour obtenir une aide ou
un soutien psychologique**

Un numéro de la Fédération Française des diabétiques :

Ecoute psychologique : 01 84 78 28 13

Ecoute solidaire par des bénévoles

patients experts : 01 84 79 21 56

(fermé au mois d'août)



**Pour s'informer et s'inscrire au programme
personnalisé d'accompagnement en ligne**

pour les patients diabétiques en période de pandémie COVID-19 :

Scannez le QR Code afin d'être redirigé vers

www.coviDIAB.fr



2.

Maintenez une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée à votre situation

Surveillez votre poids et restez, autant que possible, physiquement actif.

Soyez plus que jamais attentif à équilibrer votre alimentation en adaptant vos apports en glucides afin de prévenir le risque d'hypoglycémie, et en limitant les aliments riches en acide gras saturés.



PRENEZ SOIN DE VOUS !



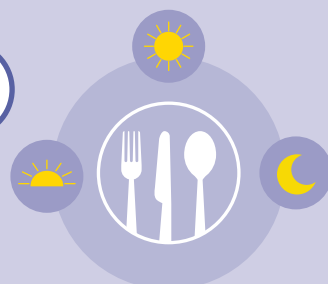
**UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
QUOTIDIENNE
TOUS LES JOURS**



**UN RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
2 À 3 FOIS / SEMAINE**



**UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE
D'ENDURANCE
2H30 / SEMAINE**



**3 REPAS ÉQUILIBRÉS
PAR JOUR**

3. Témoignage

« J'ai attrapé la Covid-19 »

Philippe a été atteint de la Covid-19 courant mars 2021. À 58 ans, ce diabétique de type 1 ne correspondait pas au profil des patients diabétiques les plus à risques. Même s'il n'a pas été hospitalisé, il a vécu plusieurs semaines difficiles.



Philippe et son épouse ont ressenti les premiers symptômes de l'infection peu de temps après un voyage en Italie.

« Nous avons passé les vacances de février au carnaval de Venise. À ce moment-là, il n'y avait pas encore de masques, et les festivités se sont déroulées sans restrictions. À notre retour, nous sommes restés confinés pendant 15 jours. Au bout d'une semaine, mon épouse, qui toussait déjà depuis plusieurs jours, a fait un malaise. Peu de temps après, je me suis à mon tour senti fébrile. »

Le télé suivi

Ensemble, ils consultent leur médecin traitant qui diagnostique la Covid-19.

« En tant que personne à risque, mon médecin m'a inscrit sur une plateforme de suivi à distance sur laquelle je remplissais deux fois par jour un questionnaire de santé. Je devais prendre ma température, calculer ma fréquence cardiaque. Heureusement, on m'avait offert à Noël une montre connectée qui m'a bien aidé. Mon pharmacien m'a prêté un oxymètre afin de mesurer mon taux d'oxygène dans le sang. En fonction des données, un professionnel de santé pouvait me rappeler et organiser une hospitalisation si besoin. »

« Cela a été un mois intense physiquement et émotionnellement »

Le pic de l'infection est en général atteint entre 7 et 10 jours après les premiers symptômes.

« J'avais une forte fièvre, des douleurs musculaires qui m'obligeaient à me lever la nuit pour prendre du paracétamol. Le 7^e jour, j'ai senti un point au cœur et j'ai eu du mal à respirer » raconte Philippe.

« J'ai eu 15 jours vraiment compliqués. Puis, je me suis senti mieux. Mais à Pâques, j'ai eu de nouveaux symptômes gastriques. À cause de la diarrhée, je me suis vidé de mon sucre et j'ai fait une crise d'hypoglycémie. Après cet épisode, j'ai encore été très fatigué pendant une semaine. »

Une campagne médiatique angoissante

« On ne pouvait pas allumer la télévision sans entendre parler du nombre de décès... J'étais très anxieux et j'avais besoin de comprendre pourquoi le diabète augmentait les risques. »

Grâce à la téléconsultation, Philippe est resté en contact avec son médecin qui l'a rassuré quant à ses symptômes.

Engagé dans le milieu associatif, il a aussi appelé la Fédération Française des Diabétiques.

« Ils m'ont expliqué qu'en tant que diabétique insulino-dépendant j'avais probablement une baisse de défenses immunitaires qui me rendait plus sensible au risque de complications. »

Rémission

Avec le soutien de ses proches et en puisant dans son expérience, Philippe a su surmonter cette épreuve.

« Je suis sportif, non-fumeur, avec un diabète bien équilibré... Je vis depuis 40 ans avec le diabète, je n'allais pas me laisser terrasser par un virus. Aujourd'hui, j'ai retrouvé une vie normale. En ce moment, je suis en vacances et je profite pleinement de la nature. Je vis même à 200 % ! »

Source : Sophia et vous été 2020 – n°47

RECETTE

PLANCHA DE POULET TANDOORI

C'est bientôt l'été, alors tous à nos BBQ !



POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 filets de poulet
- 2 yaourts nature 0%
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 c.a.s d'épices tandoori
- Sel, poivre
- quelques gouttes de citron vert

ASTUCES :

Vous pouvez remplacer les épices Tandoori par du Curry

Et pourquoi ne pas acheter des Buritos au blé ou au maïs ajouter des crudités, des oeufs durs, ou légumes avec un peu de frites cuites sans matières grasses !

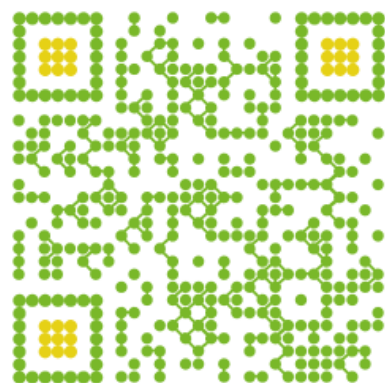
LES ÉTAPES :

- 1 Détailler le poulet en lanières et les déposer dans un plat.
- 2 Mélanger dans un bol les yaourts, les épices, le sel et le citron vert.
- 3 Ajouter les lanières de poulet, bien mélanger le tout (pour enrober tous les morceaux).
- 4 Laisser mariner 1 heure en mélangeant de temps en temps.
- 5 Mettre les morceaux sur une plancha, un grill ou encore un poêle anti-adhésive.
- 5 Laisser cuire une vingtaine de minutes en les retournant (à mi-cuisson vous pouvez ajouter la marinade du poulet).



Scannez-moi !

Pour plus de recettes ...



INFOS ALIMENTATION

GLUCIDES : LES DIFFÉRENTS SUCRES DE NOTRE ALIMENTATION

Derrière ce que nous appelons communément «le sucre» se cache en fait une multitude de produits issus de la famille des glucides. Lorsqu'on vit avec le diabète, il est important de bien connaître cette catégorie de nutriments et d'en surveiller sa consommation.

LES GLUCIDES SIMPLES



LES GLUCIDES COMPLEXES



LA FAMILLE DES GLUCIDES

Parce qu'ils n'ont pas tous les mêmes effets sur la glycémie, on distingue habituellement deux types de glucides : les simples et les complexes. Composés d'une à deux molécules, les glucides simples sont rapidement transformés en énergie par l'organisme ou stockés sous forme de graisse par le foie.

Composés de plusieurs glucides simples, les glucides complexes sont absorbés plus lentement au cours de la digestion.

L'INDEX GLÉCYMIQUE

Quand on parle de glucides, il est aussi utile de connaître l'index glycémique (on parle parfois d'indice glycémique ou d'IG). Il correspond à la capacité d'un aliment à faire monter plus ou moins rapidement la glycémie. Plus l'IG est élevé, plus la glycémie augmente vite. Pour un même produit, l'index peut varier en fonction de la cuisson ou de la préparation ainsi que de la maturité pour les fruits.

MIEUX CHOISIR SES GLUCIDES...

Avoir en tête ces différentes informations peut aider à faire des choix au moment de passer à table. Des pommes de terre vapeur ont, par exemple, un IG inférieur aux pommes de terre en purée.

... ET SA MANIÈRE DE SUCRER

Au-delà des données nutritionnelles, le sucre, c'est aussi une question de goût et de plaisir. Et ce n'est pas parce qu'on vit avec un diabète, qu'il faut y renoncer. Les édulcorants peuvent être une alternative ponctuelle pour concilier équilibre du diabète et gourmandise.

Depuis quelques années, des produits naturels (sirop d'érable, sucre de coco etc.) rencontrent un grand succès. Leur IG est plutôt élevé, mais, comme leur pouvoir sucrant est plus fort que la saccharose (sucre), on en utilise moins.

Les édulcorants naturels (stévia) ou de synthèses (aspartame, sucralose, saccharine...) n'apportent eux aucune calorie et sont sans impact sur la glycémie. Une promesse certes séduisante, mais qui ne permet pas de modifier son comportement alimentaire. En effet, ces produits entretiennent l'attirance pour les saveurs sucrées. Pour être en bonne santé, les autorités sanitaires recommandent plutôt de réduire ses apports en sucre et de se déshabituer du goût sucré.



QUESTION D'ADHÉRENT

« J'ai beau essayer de faire des repas bien équilibrés, il y a toujours un moment où l'envie de sucré prend le dessus sur le raisonnable!

Comment faire pour réprimer cette envie qui annule tous les efforts faits par ailleurs ? »

- Michel

Les produits sucrés ou au goût sucré par des édulcorants aiguisent l'appétit et favorisent le grignotage : plus on en mange, plus on a envie de manger.

Si vous avez envie de sucre, demandez-vous d'abord si vous n'avez pas une petite faim. Si oui, choisissez plutôt un encas peu sucré et peu calorique (un yaourt, des crudités, quelques amandes ou noisettes...) et prenez une boisson au goût non sucré. Persévérez, avec le temps, vous constaterez que vous aurez moins envie de sucre

Dr. Morin, médecin coordinateur du service Sophia diabète.

INDEX GLYCÉMIQUE D'ALIMENTS COURANTS



le Moins Hyperglycémiant



le Plus Hyperglycémiant



LES PREMIERS STYLOS À INSULINE CONNECTÉS REMBOURSÉS DEPUIS LE 28 MARS 2002

Les premiers stylos connectés disponibles parmi les innovations remboursées sont les stylos NovoPen 6 et NovoPen Echo Plus du fabricant Novo Nordisk. Disponibles depuis le 28 mars dernier avec une prise en charge identique, aux stylos «traditionnels», ils apportent tout de même une innovation importante.

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce sont des stylos indiqués pour l'auto-injection d'insuline.

Détail très important, le NovoPen 6 et le NovoPen Echo Plus enregistrent jusqu'à 800 doses d'insuline, ce qui correspond à près de trois mois de traitement. Ils calculent par ailleurs le temps écoulé entre deux injections et pourront transmettre ces données vers les applications partenaires de télésuivi ou de télésurveillance (Glooko, Mydiabby Healthcare, Diabnext et Libreview). C'est ce qui s'appelle le système « mémoire de dose ».

Attention, le stylo n'indique pas la quantité d'insuline dont la personne a besoin.

POUR QUI ?

Parmi les personnes sous insuline, certaines ne sont pas désireuses de bénéficier d'une pompe, avec ou sans tubulure, pour différentes raisons. Pour autant, il reste particulièrement contraignant pour ces personnes de devoir noter manuellement chaque injection afin d'assurer le meilleur suivi possible. Pour elles, une décision médicale partagée avec le diabétologue ou le médecin traitant permettra de choisir la meilleure solution possible.

La Fédération Française des Diabétiques se réjouit de la mise à disposition de ces stylos à insuline novateurs qui viennent compléter l'offre pour les personnes insulino dépendantes ne pouvant ou ne souhaitant pas bénéficier d'une pompe à insuline. Elle salue par ailleurs l'initiative de l'industriel Novo Nordisk de fournir le produit sans une augmentation du prix par rapport aux stylos à insuline existants.

Pour toutes questions relatives à ces produits, nous vous invitons à en parler avec votre diabétologue.



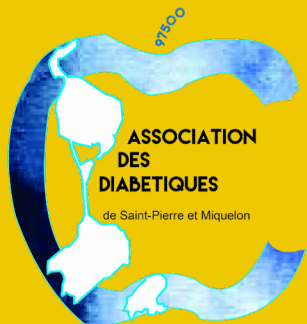
Vous pouvez également adresser vos questions portant sur ces produits directement à l'entreprise Novo Nordisk :



01 41 97 65 00



infomed@novonordisk.com



INFOS LOCALES ◀

L'association Diabète SPM vous informe sur leurs projets à venir :



La venue des jumelles Anne et Élise :

Ces influences sont toutes les deux diabétiques de type 1 et représentantes de l'association Diab'aide, à la pointe des nouvelles technologies. Pendant leur séjour, plusieurs interventions sont programmées. Elles seront également présentes sur la ligne de départ des 25 kms de Miquelon le 25 juin prochain.

Vous pouvez les suivre sur leur chaîne YouTube « Diab'aide » et sur les réseaux sociaux (pour les personnes désirant les connaître avant leur arrivée sur l'archipel) :



<https://www.youtube.com/c/diabaide>



Diab.et.aide



Diab_aide

Les dates à définir courant Juin :

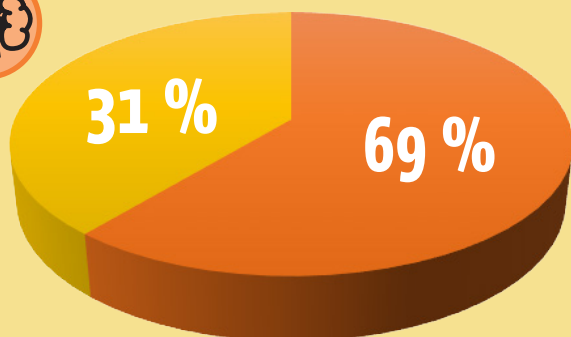
- L'association Diabète SPM organisera une vente de goodies.
- Organisation d'un atelier diététique en partenariat avec la ligue de Pelote basque ainsi qu'une initiation à la danse basque.

Suivez-les pour plus de détails sur ces événements :

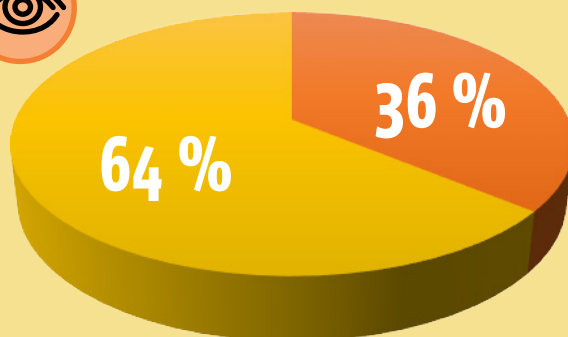


Association Diabète SPM

CHIFFRES



En France, **31 %** des personnes diabétiques réalisent les analyses d'urines du bilan rénal chaque année.



En France, **64 %** des personnes diabétiques réalisent le suivi ophtalmologique.

Ces deux examens sont particulièrement importants car ne pas les réaliser peut conduire aux infirmités les plus lourdes (perte de la vue, atteinte rénale avec nécessité d'être dialysé...)

ESPACE DETENTE

Mots croisés - source : www.croisade.com

1 Le diabète est un trouble du métabolisme du ____ (sucre) qui empêche l'organisme de bien l'utiliser pour produire l'énergie qui lui est nécessaire.

2 Autant pour le diabète de type 1 que de type 2, la prédisposition ____ (héréditaire) serait un facteur déterminant pour le développement de la maladie.

3 Cette hormone permet au glucose de passer du sang aux cellules pour y jouer son rôle de carburant.

4 Glande qui sécrète un suc digestif et synthétise l'insuline et le glucagon.

5 Une bonne gestion du ____ (anxiété/perturbation) quotidien favorise un meilleur contrôle de la maladie.

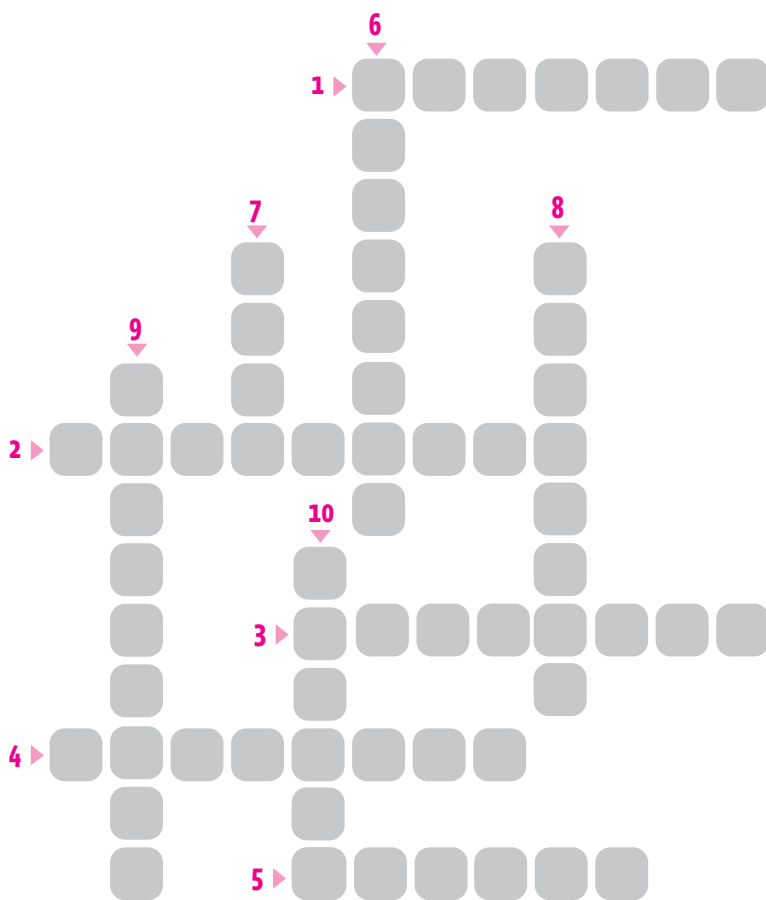
6 Mesure du taux de glucose dans le sang.

7 Cet organe stocke le glucose après un repas et le déverse dans le sang au besoin.

8 Le diabète de type 1, qui touche environ 10% des diabétiques, est aussi appelé diabète ____, même s'il atteint aussi les adultes.

9 Le diabète de type 2 est caractérisé par le fait que l'organisme devient ____ (s'oppose) à l'insuline.

10 Les aliments contenant des ____ alimentaires permettent un meilleur contrôle de la glycémie après un repas.

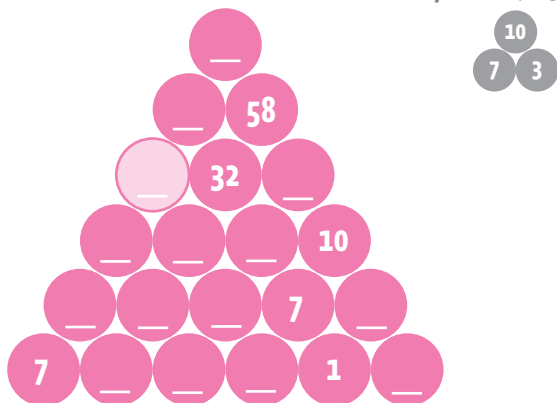


La pyramide - source : www.diabete.fr

Je me prépare un milkshake à la framboise. Seulement j'ai besoin d'en connaître l'index glycémique pour savoir combien d'unités d'insuline, je dois m'injecter. Aidez moi en trouvant la bonne réponse qui se trouve sur la pierre la plus claire.

Règle du jeu : Le nombre inscrit sur une pierre correspond à la somme de deux qui la supportent.

Exemple : $10 = 7 + 3$



Mots cachés - source : www.diabete.fr

Retrouve les mots de la liste et barre-les dans la grille. Ils peuvent être écrits horizontalement, verticalement, en diagonale à l'endroit ou à l'envers. Les lettres peuvent servir deux fois. Les 9 lettres restantes te donneront le nom d'un petit gâteau.

ECOLE
INSULINE
AMIS
HYPO
GLYCÉMIE
SPORT
LIPIDE
SUCRE
SANTÉ
HYPER
IG
LÉGUME

E	T	N	A	S	M	G	E
A	H	D	M	P	R	L	N
L	Y	E	I	O	E	Y	I
I	P	E	S	R	P	C	L
P	O	L	C	T	Y	E	U
I	E	U	I	O	H	M	S
D	S	N	I	E	L	I	N
E	L	E	G	U	M	E	I

Le mot mystère : _____

► Mon carnet de santé de suivi de glycémie

Semaine du au

MON OBJECTIF GLYCÉMIQUE (à fixer avec votre médecin) :

1001

Poids:

1000

[illegible]

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