



diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 8 - JUIN 2024



**DIABY EST UN SERVICE
PROPOSÉ PAR**



**CAISSE de
PRÉVOYANCE SOCIALE**
SAINT-PIERRE ET MIQUELON



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 ET SOINS Faites le point sur les 7 examens recommandés de suivi du diabète	P. 4
	INFOS SANTÉ De l'insuline en gélules ?	P. 5
	INFO SPORT Bouger toute l'année, c'est la santé	P. 6
	ACTUALITÉ Les dangers des montres connectées	P. 7
	INFOS PRATIQUES Voyagez en toute sécurité lorsqu'on a un diabète	P. 8
	INFOS PRATIQUES Le diabète à l'aéroport	P. 10
	RECETTES Crêpe salée aux saveurs nordiques	P. 12
	INFO LOCALE ET CHIFFRE Association Diabète SPM et Numéro de ligne d'écoute	P. 13
	MES TABLEAUX tableaux de suivi des examens et de ma glycémie	P. 14

► EXAMENS & SOINS

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

Les complications du diabète se développent silencieusement au niveau du cœur, 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.

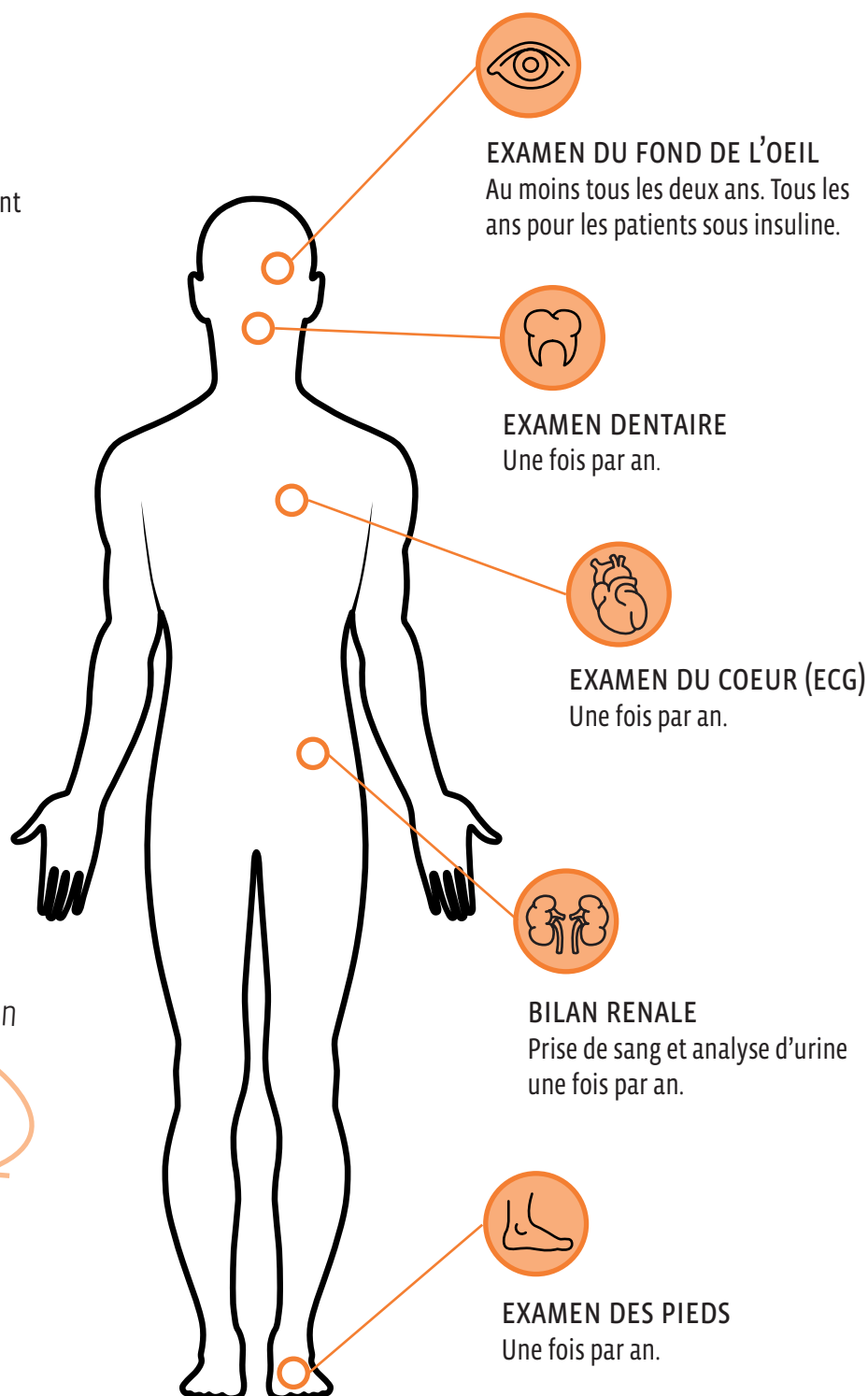


DOSAGE DE L'HEMOGLOBINE GLYQUEE (HBA1C)
Au moins tous deux fois par an.



BILAN LIPIDIQUE
Une fois par an.

PLUS D'INFOS
en scannant le QR code avec un smartphone ou une tablette



RECHERCHE : DE L'INSULINE EN GÉLULES ?

Ces nouveaux médicaments pourraient annoncer « une nouvelle vie pour les patients diabétiques, sans aiguilles ! », écrivent ces scientifiques de l'Arctic University of Norway (Tromsø) qui sont parvenus à développer une nouvelle formulation de l'insuline. Ces travaux, publiés dans la revue *Nature Nanotechnology* annoncent même la tenue des premiers essais cliniques en 2025. C'est l'espoir, pour des millions de patients diabétiques de vivre sans injections, et de retrouver une meilleure qualité de vie.



425 millions de personnes souffrent de diabète dans le monde. Environ 75 millions s'injectent quotidiennement de l'insuline.

De nombreuses équipes de recherche travaillent à des modes de substitution aux injections, pour une insulinothérapie moins pénible et moins invasive. La prise en charge traditionnelle du diabète de type 1 consiste principalement à remplacer l'insuline manquante par des injections qui, bien qu'efficaces, restent fastidieuses et obèrent considérablement la qualité de vie des patients. L'équipe propose aujourd'hui de « simples » capsules orales, contenant des nanotransporteurs d'insuline.

APPORTER INTELLIGEMMENT À L'ORGANISME DE L'INSULINE INTELLIGENTE.

Cette nouvelle insuline pourrait être consommée soit en prenant une capsule ou, mieux encore, dans un morceau de chocolat !

Constituée de minuscules nano-transporteurs de la largeur d'un cheveu humain et dans lesquels l'insuline est encapsulée, cette insuline serait non seulement plus facile à prendre mais aussi plus précise sur un plan thérapeutique : « cette façon de prendre l'insuline est plus précise car elle délivre l'insuline rapidement aux zones du corps qui en ont le plus besoin. Lorsque vous prenez de l'insuline avec une seringue, elle se propage dans tout le corps et peut provoquer des effets secondaires indésirables », rappelle ainsi l'un des auteurs principaux, le Dr Peter McCourt, professeur à l'université arctique.

Au départ, une équipe de l'Université de Sydney avait découvert -il y a de nombreuses années- qu'il était possible d'administrer des médicaments au foie via des nanotransporteurs. Des équipes australiennes et européennes avaient ensuite travaillé sur la méthode. Cependant, l'administration d'insuline pose un défi particulier : lorsque l'insuline est délivrée via un nanotransporteur, elle se décompose dans l'estomac et n'arrive donc pas là où elle est nécessaire dans le corps.

L'ÉTUDE

Les scientifiques ont conçu une enveloppe qui protège l'insuline de la dégradation par l'acide gastrique et par les enzymes digestives lors de son passage dans le système digestif, maintenant ainsi son intégrité jusqu'à ce qu'elle atteigne sa destination, à savoir le foie. Cet enrobage est décomposé dans le foie par des enzymes qui ne sont actives que lorsque le taux de sucre dans le sang est élevé, libérant ainsi l'insuline au bon moment et au bon endroit. En effet, l'insuline n'est libérée que lorsque la glycémie est élevée.

- Ces travaux laissent augurer une méthode de gestion du diabète plus pratique et plus conviviale pour le patient, car elle réduit considérablement le risque d'hypoglycémie, à savoir l'hypoglycémie, et permet la libération contrôlée d'insuline en fonction des besoins du patient, contrairement aux injections où tout l'insuline est libérée en une seule fois.
- La nouvelle méthode fonctionne de la même manière que l'insuline chez les personnes en bonne santé.

Le pancréas produit de l'insuline qui passe d'abord par le foie où une grande partie est absorbée et maintient une glycémie stable. Dans la nouvelle méthode de délivrance orale, par nanotransporteurs, ceux-ci libèrent l'insuline dans le foie, où elle peut être absorbée ou pénétrer dans le sang pour circuler dans le corps, là où il en a besoin.

Une première preuve de concept est apportée sur de petits et grands modèles animaux. Au-delà les chercheurs travaillent aussi sur le goût, et à incorporer cette nouvelle forme d'insuline... dans du chocolat, sans sucre.

”

Il ne reste plus qu'à tester la nouvelle méthode sur des humains

Cette nouvelle insuline intelligente pourrait être prête à l'emploi dans 2 à 3 ans.

BOUGER TOUTE L'ANNÉE, C'EST LA SANTÉ



La pratique régulière d'une activité physique est aussi importante qu'une alimentation équilibrée ou la prise de son traitement quand on a un diabète. C'est également un moyen de se sentir en forme et c'est bon pour le moral. Il ne s'agit pas forcément d'être un sportif accompli : l'activité physique correspond aussi à tous les gestes du quotidien. À chacun de trouver les activités qui lui conviennent, dans la vie de tous les jours et selon les saisons.

LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Elle améliore la forme physique et l'endurance
- Elle permet d'avoir plus de souffle
- Elle permet de maintenir son poids de santé
- Elle favorise le sommeil
- Elle prévient les maladies cardiovasculaires en faisant baisser la tension artérielle et le mauvais cholestérol
- Elle contribue au bien-être, à la détente et au plaisir

RÉGULARITÉ... EFFICACITÉ

Pratiquer une activité physique régulière améliore l'efficacité des traitements du diabète.

En effet, la baisse de la résistance à l'insuline occasionnée par l'activité physique se poursuit après l'effort. Bouger régulièrement prolonge cet effet.

C'EST VRAI, CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE...

Le manque de temps, une météo capricieuse, la lassitude ou le risque d'en faire trop au début peuvent être sources d'abandon ou de découragement.

Commencer à son rythme, en respectant ses contraintes et ses limites, est important : il ne s'agit pas de se faire mal mais de prendre du plaisir.

EN PRATIQUE, QUE PUIS-JE FAIRE ?

- Je choisis une activité qui peut s'inscrire dans mon mode de vie habituel.
- Je commence doucement : d'abord 10 à 15 minutes, puis progressivement jusqu'à 30 ou 45 minutes.
- Je la pratique régulièrement tout au long de l'année.
- Je propose à d'autres de m'accompagner (famille, amis, collègues), c'est excellent pour la motivation.

J'EN PARLE À MON MÉDECIN RÉFÉRENT

Il pourra me conseiller sur les précautions à prendre : prévoir de quoi se « resucrer », s'hydrater, adapter son traitement...

JE PENSE AUSSI À ...

- Adapter mon traitement si besoin et surveiller ma glycémie
- Boire régulièrement sans attendre d'avoir soif pour ne pas se déshydrater
- Emporter de quoi me resucrer en cas d'hypoglycémie (du sucre, du jus de fruit...)



LES DANGERS DES MONTRES CONNECTÉES

DES MONTRES POUR MESURER LE TAUX DE GLUCOSE : ATTENTION AUX ARNAQUES !

Vous êtes nombreux à avoir sollicité la Fédération Française des Diabétiques et à vous être interrogé sur la vente sur plusieurs sites internet de montres connectées, présentées comme permettant de mesurer le taux de glucose sans piqûre. La Fédération Française des Diabétiques vous alerte : il s'agit d'une arnaque et l'utilisation d'une montre pour mesurer votre taux de glucose serait dangereuse et aucunement fiable.

En effet, aujourd'hui les seuls modes de mesure du taux de glucose reconnus par les autorités sanitaires sont les systèmes de surveillance comme la mesure de la glycémie capillaire, à l'aide d'un lecteur, la mesure en continu du glucose via des capteurs de glucose en continu et les tests de glycémie veineuse, effectués grâce à une prise de sang en laboratoire.

Vendues comme un outil révolutionnaire pour les patients vivant avec un diabète, un objet qui pourrait « changer votre vie », ces montres, à tort présentées comme une avancée technologique majeure, promettent une surveillance continue du glucose sans les désagréments provoqués par les piqûres. Les vendeurs de ces dispositifs utilisent des techniques marketing agressives pour tenter de prouver la fiabilité de leurs produits : à ce jour, aucune technologie de surveillance de la glycémie par une montre n'a été validée par la communauté scientifique ou approuvée par les autorités sanitaires. Nous en déconseillons fortement l'achat et l'utilisation : un tel dispositif représente un danger réel car rien ne prouve la fiabilité des mesures effectuées et peut être



source d'erreurs dans la gestion de votre diabète (valeurs erronées, doses d'insuline inappropriées...). Les risques pour votre santé sont donc très conséquents.

Ces graves dérives doivent être signalées à la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes, chargée de veiller à la protection des consommateurs. Elle dispose d'un pouvoir de sanction et peut prendre des mesures pour mettre fin aux infractions, allant de l'injonction de cessation des pratiques illégales à l'imposition d'amendes administratives ou pénales. Nous avons également averti l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament et des produits de santé (ANSM) de ces problématiques et restons en veille active sur le sujet.

À ce titre, la Food and Drugs Administration (Agence fédérale américaine des produits alimentaires et médicamenteux) a émis un avis de sécurité fin février pour alerter sur le potentiel danger de ces dispositifs vendus en ligne et déconseiller leur achat. En effet, l'autorité sanitaire américaine précise qu'elle n'a jamais testé, approuvé ni autorisé de montres ou de bagues de mesure du glucose sans piqûre et qu'ils ne sont en aucun cas des systèmes de mesure en continu du glucose. Il en est de même en France !

QUELQUES CONSEILS POUR ÉVITER DE SE FAIRE AVOIR :

- **N'achetez jamais de dispositifs médicaux sur des sites dont vous n'êtes pas certain de la fiabilité. Passez uniquement par les circuits officiels : vos professionnels de santé, votre pharmacien, ou votre hôpital. Pour être en conformité avec les normes de sécurité et de santé, les produits doivent être marqués CE et satisfaire à un circuit d'évaluation et de mise sur le marché très strict. Pour en savoir plus sur ce circuit, consultez la vidéo pédagogique^(*) dédiée à ce sujet.**
- **Avant de songer à modifier la manière dont vous surveillez votre glycémie, consultez votre professionnel de santé qui vous conseillera sur les dispositifs approuvés, fiables et adaptés à votre type de diabète.**
- **Méfiez-vous des publicités sur internet : souvent, il s'agit d'articles "sponsorisés", qui apparaissent dans vos résultats, selon vos historiques de recherche. En effectuant des recherches en ligne sur le diabète, vous pouvez donc être ciblé comme potentiel client de ces offres. Redoublez de méfiance si certaines offres vous paraissent trop alléchantes !**
- **Pour vous tenir informés des dernières actualités sur le diabète, ne vous fiez qu'à des sources sûres : votre professionnel de santé, l'Assurance maladie, la Haute Autorité de Santé, la Fédération Française des Diabétiques, etc. Quoi qu'il en soit, au moindre doute, consultez votre professionnel de santé !**

^(*) <https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/remboursement-et-evaluation-des-produits-de-sante-lou-revient-avec-une-nouvelle-video-explicative>

► INFOS PRATIQUES

VOYAGEZ EN TOUTE SÉCURITÉ LORSQU'ON A UN DIABÈTE

Lorsqu'on a un diabète, préparer à l'avance ses déplacements et ses voyages est recommandé pour qu'ils se passent dans de bonnes conditions. Votre médecin vous aide à vous organiser. Si vous devez séjourner à l'étranger ou prendre l'avion, certains documents sont nécessaires.



PRÉPARER VOTRE VOYAGE OU VOTRE DÉPLACEMENT

Pour vous aider à gérer vos déplacements ou vos voyages tout en assurant le traitement de votre diabète, il est essentiel de vous organiser à l'avance pour toute la durée du déplacement.

Il est aussi recommandé de parler de vos projets avec votre médecin ou votre diabétologue, surtout s'il s'agit d'un voyage prolongé ou lointain. Votre médecin pourra notamment vous renseigner sur les médicaments accessibles sans prescription médicale.

Aussi, informez-vous sur les possibilités de pratiquer une activité physique qui existe à proximité de l'endroit où vous vous rendez (parc, salle de sport, piscine...)

Si besoin, contactez les associations de patients ou la Fédération française des diabétiques pour des informations et des conseils facilitant vos démarches.

Prévoir votre traitement anti diabétique en fonction de vos déplacements

Pour tous déplacements, quelle que soit leur durée, emportez :

- votre ordonnance en cours de validité ;
- la quantité de médicaments antidiabétiques et autres nécessaire pour la durée du déplacement et du séjour ;
- le matériel dont vous aurez besoin : stylos et aiguilles pour l'insuline, bandelettes et piles de rechange, si vous emportez un lecteur de glycémie.

Par précaution, et afin de faire face aux imprévus :

- glissez dans vos bagages davantage de médicaments et de matériel (ajouter environ la moitié de la quantité nécessaire) ;
- emportez une collation ; de quoi vous « resucrer » pour prévenir les risques d'hypoglycémie.

Il est recommandé de déjeuner avant de partir.



SÉJOURNER À L'ÉTRANGER QUAND ON EST DIABÉTIQUE



Si vous partez en séjour à l'étranger, il est nécessaire de vous informer sur les questions de santé de votre pays de destination.

À savoir :

- les vaccins obligatoires ou recommandés pour se rendre dans le pays concerné ;
- l'état sanitaire du pays ;
- la possibilité de se réapprovisionner sur place en médicaments, si nécessaire.

Avant votre départ, n'hésitez pas à :

- vous renseigner auprès de l'ambassade ou du consulat du pays ;
- consulter le site du Comité d'information médicale pour l'information santé des voyageurs et des expatriés.

Vous pouvez demander à votre médecin de rédiger votre ordonnance :

- avec le nom des médicaments inscrits aussi en DCI (Dénomination commune internationale) ;
- en anglais, et de remplir un certificat médical précisant le matériel, indispensable pour votre santé, que vous emportez.



Couverture des frais de santé

Avant votre départ, la CPS peut vous informer sur les modalités de prise en charge des soins réalisés à l'étranger et les démarches à effectuer.

Assurance voyage

Dans certains pays, en particulier ceux avec lesquels l'Assurance Maladie n'a pas établi d'accord, les frais médicaux peuvent rester à votre charge et parfois coûter très cher.

Il est alors recommandé :

- de souscrire un contrat d'assistance ou d'assurance qui garantit le remboursement des frais médicaux en cas de besoin, et qui prend en charge le diabète ;
- de vérifier auprès de votre compagnie d'assurance ou de votre mutuelle, l'étendue de la couverture proposée ;
- d'être vigilant vis-à-vis des exclusions de garantie. Certains contrats ne couvrent pas les cas de maladie chronique comme le diabète ou d'hospitalisation récente ;
- de se renseigner auprès de la Fédération française des diabétiques.

VOYAGER EN VOITURE, EN TRAIN OU EN BATEAU

Pour que votre voyage se passe au mieux et sans stress, il est préférable de planifier votre itinéraire et de vous informer sur la durée du trajet. Cela vous aidera à vous organiser pour éviter de sauter ou retarder un repas, ce qui pourrait être source d'hypoglycémie.

Par précaution, porter des vêtements confortables et éventuellement chauds (une « petite laine » pour le train si la climatisation est trop forte).

Pendant le trajet en voiture :

- faire une pause toutes les 2 heures permet de vous reposer et de marcher quelques minutes ;
- penser à se « resucrer » si besoin.

Votre médecin peut vous recommander d'effectuer une autosurveillance de la glycémie avant de partir ou lors des pauses.

Durant votre trajet en train, marchez de temps en temps dans les couloirs pour vous détendre.

Pour une bonne conservation de l'insuline et du lecteur de glycémie

L'insuline se conserve dans une fourchette de **+ 4 °C et + 30 °C**. Elle ne doit pas être exposée au soleil.

En voiture, placez l'insuline dans la boîte à gants et veillez à ne pas la mettre au contact d'un « pack congélation » glacé, car elle pourrait figer.

En voiture, en train ou en bateau, le lecteur de glycémie ne doit pas être exposé au chaud, au soleil ou au froid.



LE DIABÈTE À L' AÉROPORT

Prendre l'avion quand on est atteint de diabète ne doit pas être source d'angoisse : c'est pourquoi la Fédération Française de Diabétiques, en partenariat avec la Direction Générale de l'Aviation Civile, répond dans un guide ⁽¹⁾ aux nombreuses questions que l'on peut se poser avant de prendre l'avion. L'objectif est de concilier les impératifs de sûreté aérienne tout en préservant la qualité de vie des voyageurs atteints de diabète.

PRÉPARER SON VOYAGE

"Faut-il un certificat spécifique pour le voyage ?" Non. Tout passager diabétique doit avoir sur lui une ordonnance lisible, en cours de validité, en français et à son nom. Les voyageurs ne pouvant transporter en cabine que le matériel qui leur est personnellement destiné. Les médicaments liquides doivent être présentés aux agents de sûreté lors du contrôle avec cette ordonnance. La prescription doit détailler tous les éléments du traitement emportés pendant le voyage (aiguilles, stylos injecteurs, lecteur...), sans oublier de mentionner tous les médicaments, y compris ceux dont le rythme de renouvellement est moins fréquent (Glucagen® par exemple).

"Doit-on traduire l'ordonnance en plusieurs langues ?" Non. Le mot « insuline » (avec ou sans « e ») est un terme universel, de même que les noms commerciaux des insulines ou des lecteurs qui sont internationaux et correspondent aux inscriptions sur les produits. Inutile donc de mentionner les Dénominations Communes Internationales (nom du médicament distinct de tout nom de produit commercial). Lorsque votre voyage vous emmène en dehors de l'Union européenne, consultez néanmoins au préalable votre compagnie aérienne

ou les institutions diplomatiques (ambassade, consulat) du pays d'arrivée, afin de vérifier que des mesures particulières ne s'appliquent pas.

"Faut-il déclarer aux agences de voyage que j'ai un diabète ?" Non. Certains voyagistes exigent des certificats spécifiques ou des questionnaires complémentaires : vous n'avez pas à les remplir car ces demandes ne figurent dans aucun texte officiel.

PRÉPARER SON SAC

" Puis-je emporter mon insuline et mon matériel d'auto surveillance dans mon bagage à mains ? " Oui, car les médicaments sont, selon la réglementation, des « liquides essentiels à la personne » : on ne peut interdire à une personne diabétique de transporter en bagage à mains, l'insuline nécessaire à son traitement et le matériel utile pour la surveillance de la glycémie.

" Quelle quantité d'insuline puis-je emporter avec moi ? " Les passagers diabétiques peuvent emporter en bagage à mains, l'insuline nécessaire pour la durée du voyage (le voyage comprend le vol aller, le séjour et le vol retour). Il est donc possible d'emporter plusieurs stylos / cartouches d'insuline avec soi.



"L'insuline peut-elle être placée dans la soute ?" Oui. Les fabricants d'insuline indiquent que la température de conservation de l'insuline doit être comprise entre 4° et 8°. Il était jusqu'à présent difficile d'obtenir des indications sûres sur la température de la soute, aussi, ces fabricants interdisaient formellement le transport de ce médicament en soute, pour éviter qu'il ne soit dénaturé par le gel.

Cependant, dans la quasi-totalité des cas, la soute est conservée à une température supérieure à 4°C.

Le risque de gel est donc tout à fait négligeable. Pour éviter complètement ce risque, vous pouvez envelopper l'insuline dans un dispositif isotherme, qui protégera votre médicament du chaud comme du froid. Comme à l'habitude, vérifiez toujours l'aspect de l'insuline avant de procéder à votre injection.

"Quelle est la meilleure solution pour transporter mon matériel ?" Le risque zéro n'existe pas : vous pouvez aussi bien perdre ou vous faire voler le bagage à mains dans lequel vous avez regroupé tout votre traitement ou votre bagage en soute peut être perdu ou retardé. S'il existe des assurances contre la perte de bagages, aucune compagnie aérienne ne peut vous garantir contre le risque de perte des bagages de soute ou tout au



moins contre le risque de les égarer en ne les restituant qu'après plusieurs jours... Or, il est impératif pour les personnes diabétiques d'avoir sous la main une réserve d'insuline et de matériel d'auto-surveillance suffisante permettant de trouver une alternative médicale locale parce qu'il n'est pas toujours aisé (voire parfois impossible) de se procurer rapidement tous les types d'insuline dans tous les coins du monde.

Pour ces raisons, nous préconisons une solution qui permette de « se retourner » si l'un ou l'autre de ces événements se produisait : séparer le traitement, une partie dans le bagage à mains et une partie dans la soute.

"Dans quoi ranger tout le matériel nécessaire au diabète ?" La réglementation n'impose pas de placer les médicaments dans un sac plastique transparent et fermé. Vous pouvez donc placer le matériel associé au traitement (aiguilles, lancettes, seringues, lecteur de glycémie, électrodes et bandelettes) dans tout support adapté au voyage, préservant la confidentialité et que vous placerez lors du contrôle de sûreté dans une bannette prévue à cet effet.

Il n'y a pas d'indication à utiliser les blocs réfrigérants qui risqueraient au contraire de congeler l'insuline : les insulines actuelles sont faites pour être conservées plusieurs jours à température ambiante.

POUR LES PORTEURS D'UNE POMPE À INSULINE

Une fois arrivé au point de contrôle, deux solutions s'offrent à vous :

- si vous souhaitez éviter le désagrément de devoir vous déshabiller en public pour montrer votre pompe, une solution consiste à enlever le dispositif avant d'aborder les contrôles de sûreté, le placer séparément de votre bagage à main dans un support adapté et préservant la confidentialité, le déposer dans la bannette prévue à cet effet, et le remettre une fois arrivé dans la salle d'embarquement, en vous rendant aux toilettes.
- si vous souhaitez conserver votre pompe à insuline sur vous, signalez-le à l'agent de sûreté. Lors des contrôles, l'agent vous demandera votre accord pour vous soumettre à une palpation de sûreté. Si vous refusez la palpation, l'accès à bord vous sera refusé. Sachez que vous pouvez demander que la palpation soit assurée à l'écart, dans un local fermé prévu à cet effet.



Cette seconde solution est la seule qui convienne aux personnes diabétiques ayant une pompe implantée, car les dispositifs contiennent du métal qui déclenche l'alarme du portique. Les porteurs de pompes doivent produire un certificat médical, de préférence établi à l'ordinateur, attestant de votre situation (modèle de certificat médical disponible sur le site www.afd.asso.fr, rubrique dossiers < diabète et voyage). La présentation d'un certificat médical inexploitable compliquera votre accès à bord.

LORS DU CONTRÔLE DE SÛRETÉ

Si vous rencontrez des difficultés portiques de l'aéroport, vous avez la possibilité de faire appel au superviseur. Inutile de faire appel au médecin de l'aéroport. Présentez le guide validé par la Direction Générale de l'Aviation Civile. Des contrôles de sûreté pourront être effectués sur les liquides emportés ; en cas de doute persistant sur la caractère inoffensif d'un produit, celui-ci sera refusé. Ces contrôles n'altéreront pas la qualité de l'insuline.



Le guide concerne la gestion du diabète au moment de prendre l'avion. Il n'aborde pas les questions générales du voyage (décalage horaire, gestion des insulines...) et les liquides autres que l'insuline. Le consensus établi avec les instances de sûreté aérienne s'applique dans les aéroports européens.

CRÊPE SALÉE AUX SAVEURS NORDIQUES

Pour 4 personnes

PAR PORTION

- Calories : 522
- Protéines : 32 g
- Glucides : 40 g
- Lipides : 26 g

Gras ●●○○○
Sucre ●●○○○



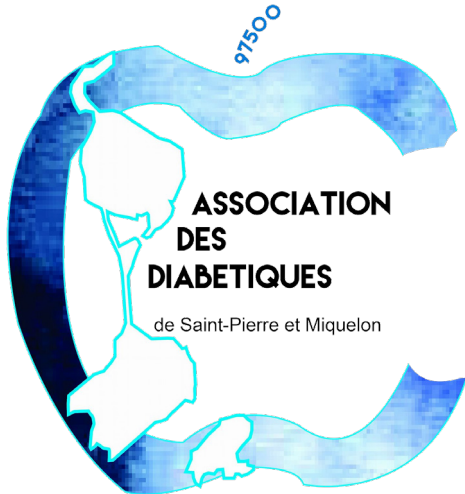
INGRÉDIENTS

- 130 g de farine de sarrasin ;
- 300 ml d'eau froide ;
- 1 oeuf ;
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (pour la cuisson) ;
- 120 g de Cream cheese (ou de fromage frais au lait de vache contenant entre 10 et 20% de matières grasses ;
- 400 g de crevettes grises décortiquées ;
- 800 g d'épinards frais ;
- 4 cornichons « aigre doux » ;
- Poivre ;
- 1 salade ;
- 6 cuillères à soupe d'huile de colza ;
- 6 cuillères à soupe de vinaigre ;
- 1 cuillère à café rase de moutarde.

LES ÉTAPES :

- 1** Dans un saladier, mettre la farine et y verser l'eau en deux fois, en mélangeant au fouet. Ajouter l'oeuf, mélanger et mettre au réfrigérateur.
- 2** Laver les épinards et la salade. Préparer la vinaigrette : mélanger la moutarde avec le vinaigre et ajouter l'huile.
- 3** Faire cuire les épinards dans une grande poêle. Les mélanger avec le cream cheese, les crevettes et poivrer.
- 4** Dans une grande poêle chaude (huilée avec papier essuie-tout), verser la pâte pour faire une galette. Laisser cuire 1 minute puis retourner la galette. La laisser cuire 1 minute et garnir avec la préparation crémeuse épinards / crevettes.
- 5** Servir dans une assiette, avec la salade et la vinaigrette et procéder de même avec les autres galettes. Ajouter les cornichons coupés en dés et déguster.

► INFO LOCALE



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 :



Association Diabète SPM



diabetespm975@gmail.com



05 08 41 29 34

CHIFFRE

LIGNE D'ÉCOUTE SOLIDAIRE

06 84 79 21 56

SERVICE GRATUIT (COÛT D'UN APPEL LOCAL),
ANONYME ET CONFIDENTIEL

TOUS LES JOURS 10^h À 20^h (heure de métropole)
y compris les week-ends et jours fériés

J'APPELLE UN BÉNÉVOLE SUR LA LIGNE D'ÉCOUTE SOLIDAIRE

Anonyme et confidentielle, la ligne téléphonique est ouverte tous les jours (y compris les week-ends et jours fériés) de 10h à 20h (heure de la métropole).

C'est la seule ligne d'écoute gratuite dédiée aux personnes touchées par le diabète et animée par des personnes elles-mêmes touchées par le diabète, formés à l'écoute.

POURQUOI APPELER ECOUTE SOLIDAIRE ?

Si vous êtes touché par le diabète, ou proche d'une personne atteinte de diabète :

- Vous vous sentez seul pour faire face au diabète au quotidien ?
- Vous souhaitez échanger avec une personne qui vous comprend, touchée elle-même par le diabète ?
- Votre parcours de santé vous semble compliqué, vous souhaitez être orienté ?
- Vous aimeriez exprimer vos émotions et vos interrogations sur votre diabète ?



QUI SONT LES BÉNÉVOLES PATIENTS EXPERTS DE LA FÉDÉRATION ?

Les Bénévoles Patients Experts formés par la Fédération vous écoutent, vous soutiennent et vous orientent, avec bienveillance et sans jugement.

- Ils vivent avec le diabète ou sont proches d'une personne diabétique
- Ils sont formés par la Fédération Française des Diabétiques
- Ils favorisent l'écoute et le partage d'expériences entre pairs
- Ils facilitent la recherche de solutions adaptées aux difficultés rencontrées par chaque personne
- Ils interviennent également au sein de programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) en collaboration avec des professionnels de santé.
- Ils ne sont pas professionnels de santé.

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	 / /	 / /

► Mon carnet de santé de suivi de glycémie

Semaine du au

MON OBJECTIF GLYCÉMIQUE (à fixer avec votre médecin) :

Poids :

	Glycémie au réveil	Insuline	Glycémie après petit déjeuner	Glycémie avant déjeuner	Insuline	Glycémie après déjeuner	Glycémie avant dîner	Insuline	Glycémie après dîner	Glycémie au coucher	Insuline	Observations
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												
Dimanche												

PROPOSÉ PAR :



CAISSE de
PRÉVOYANCE SOCIALE
SAINT-PIERRE ET MIQUELON



CONTACT

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



41 15 80



prevention@secuspm.com