



diaby

MIEUX VIVRE SON DIABÈTE

MAGAZINE N° 9 - NOVEMBRE 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

01	EXAMENS ET SOINS Faites le point sur les 7 examens recommandés de suivi du diabète	P. 3
02	INFOS SANTÉ La neuropathie diabétique Les complications vasculaires liées au diabète	P. 4 P. 5
03	ACTUALITÉS Campagne de vaccination contre la grippe Mon bilan de prévention	P. 7 P. 8
04	RECETTES Muffins poire chocolat noisettes	P. 9
05	TÉMOIGNAGE "Manger équilibré, oui ! Mais avec plaisir"	P. 10
06	INFO LOCALE ET CHIFFRE Calendrier des évènements à venir	P. 11
07	ESPACE DÉTENTE Mots croisés	P. 12
08	MES TABLEAUX tableaux de suivi des examens et de ma glycémie	P. 13

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.

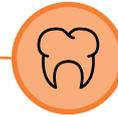


BILAN LIPIDIQUE
Une fois par an.

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



EXAMEN DU FOND DE L'OEIL
Au moins tous les deux ans. Tous les ans pour les patients sous insuline.



EXAMEN DENTAIRE
Une fois par an.



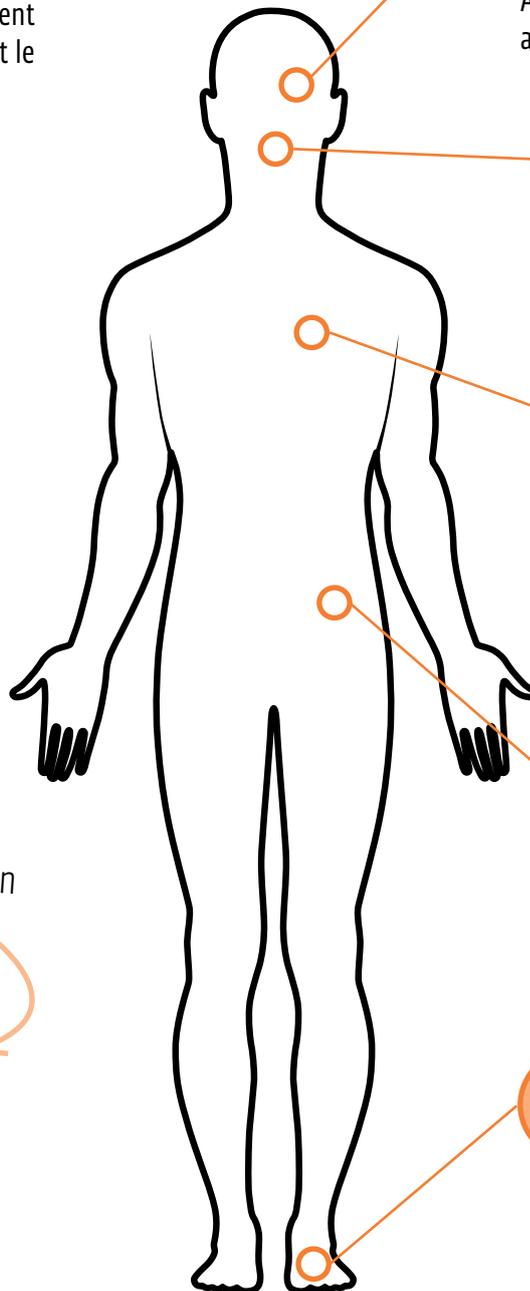
EXAMEN DU COEUR (ECG)
Une fois par an.



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



EXAMEN DES PIEDS
Une fois par an.



LA NEUROPATHIE DIABÉTIQUE

Le diabète peut entraîner des complications au niveau des nerfs : c'est ce que l'on appelle « la neuropathie diabétique ». Elle fait partie des complications chroniques du diabète mais reste longtemps silencieuse et aboutit à des situations très invalidantes. Un dépistage annuel est recommandé par la Haute Autorité de Santé (HAS). Elle est liée à l'excès chronique de sucre dans le sang qui peut avoir un effet direct sur les nerfs ou sur la paroi des petits vaisseaux qui les irriguent (microangiopathie) et peut concerner tous les nerfs (système nerveux périphérique ou système nerveux végétatif, ou autonome).

QUELS SONT LES SIGNES ?

En cas d'atteinte périphérique, les nerfs touchés sont préférentiellement ceux à destination des membres inférieurs. Quand plusieurs nerfs sont concernés, on parle de polyneuropathie. Les symptômes concernent alors les deux jambes et sont variables tels que des fourmillements, des brûlures, des engourdissements, des douleurs inexpliquées ou bien des sensations de perte de la sensibilité au niveau des jambes ou des pieds (dite en « chaussette » car cela remonte des pieds vers la jambe).

Cette perte de la sensibilité peut favoriser l'apparition de plaies par des blessures rendues indolores notamment au niveau des pieds. Dans les formes graves, ces plaies peuvent s'infecter pouvant conduire à une gangrène voire nécessiter une amputation, surtout si elle est associée à une artériopathie : c'est ce qu'on appelle le « mal perforant plantaire ».

Concernant le système nerveux autonome, il s'agit des nerfs de certains organes qui commandent des fonctions automatiques de l'organisme ; les organes concernés sont le cœur, les organes génitaux, l'estomac, les intestins et la vessie. Les symptômes ressentis varient selon l'organe : ce peut être une hypotension orthostatique (chute de la tension artérielle au lever), une accélération de rythme cardiaque, des troubles digestifs, une transpiration excessive ou insuffisante, des troubles urinaires ou sexuels.

COMMENT FAIRE LE DIAGNOSTIC ?

Le diagnostic de la neuropathie diabétique repose sur un simple examen clinique réalisé par le médecin référent. Il peut le compléter par le test au monofilament qui évalue la sensibilité du pied, afin de grader l'atteinte nerveuse.

Grade 0	Absence de neuropathie sensitive
Grade 1	Neuropathie sensitive isolée (Perte légère de sensibilité)
Grade 2	Neuropathie sensitive associée à une artériopathie des membres inférieurs et/ou déformation du pied (Perte de sensibilité et problèmes de circulation sanguine)
Grade 3	Antécédent d'ulcération du pied et/ou amputation des membres inférieurs (Antécédents de plaie)

L'électromyogramme est un examen qui permet d'enregistrer l'activité électrique des nerfs et des muscles et qui confirme le diagnostic de neuropathie périphérique. Si besoin, votre médecin peut vous prescrire un électromyogramme.

LE SUIVI DES PATIENTS

Le traitement de la neuropathie diabétique consiste à soigner les symptômes et les éventuelles plaies, et à optimiser l'équilibre glycémique. C'est le respect du traitement du diabète associant les règles hygiéno-diététiques, les prises médicamenteuses et la surveillance via le contrôle régulier de la glycémie qui permettent de limiter au mieux la neuropathie, comme les autres complications du diabète. Spécifiquement au niveau des pieds, une bonne hydratation des jambes et des pieds, des soins de pédicurie, un chaussage adapté prévenant toute blessure sont des mesures de prévention indispensables (en évitant également de marcher pieds nus). En complément, il ne faut pas négliger d'examiner ses pieds régulièrement à la recherche d'une blessure sans douleur. Cet examen est recommandé par un médecin ou un podologue tous les ans.

À RETENIR

- Une bonne hygiène quotidienne des pieds contribue à prévenir ces complications.
- Un suivi annuel des pieds par un médecin ou un podologue doit être effectué pour dépister les complications au niveau des nerfs en cas de diabète.
- Un bon équilibre du diabète permet de prévenir l'apparition de ces complications.

LES COMPLICATIONS VASCULAIRES LIÉES AU DIABÈTE

Le diabète favorise le dépôt de plaques d'athérome au sein des gros vaisseaux. Ainsi il contribue au développement de la maladie coronaire au niveau du coeur, de l'artérite au niveau des membres inférieurs, ou à la survenue d'accidents vasculaires ischémiques cérébraux (qui peuvent être transitoires).

Des symptômes évocateurs doivent vous alerter. Toutefois, il est important de rechercher ces maladies avant que ces symptômes n'apparaissent, et savoir reconnaître les signes d'alerte qui doivent vous conduire à contacter le 15, sans délai.

La **macroangiopathie diabétique**, ou "maladie des gros vaisseaux", concerne les artères cérébrales, coronariennes et celles des membres inférieurs. La **microangiopathie** concerne les vaisseaux de petits calibres et les capillaires. Nous évoquerons ici uniquement la macroangiopathie.

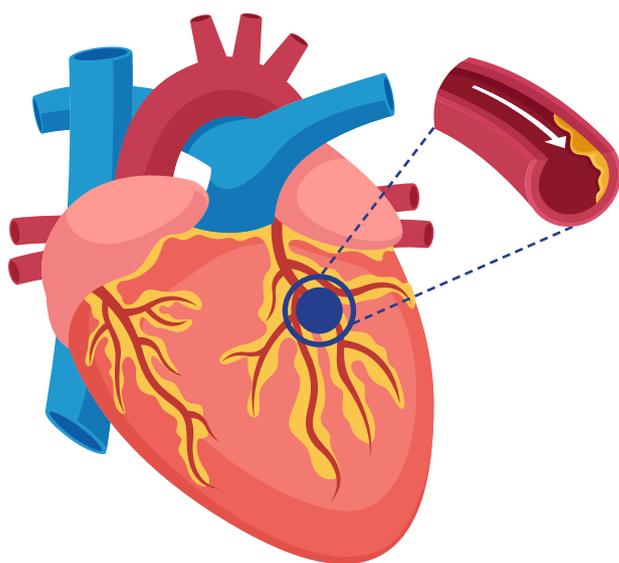
LA LOCALISATION ET LES SYMPTOMES

LES ARTÈRES CORONAIRES

Des plaques d'athérome se déposent sur la paroi des artères qui se rétrécissent : c'est le **syndrome coronarien chronique (SCC)**. Il se traduit soit par une **angine de poitrine** soit par un **infarctus du myocarde ou syndrome coronarien aigu (SCA)** : l'artère coronaire est alors bouchée, et la circulation du sang s'interrompt.

Le **syndrome coronarien aigu** se manifeste typiquement par une forte douleur dans la poitrine qui serre comme un étau, au repos ou au cours d'un effort, et qui dure malgré le traitement. Elle peut s'étendre dans les mâchoires, le bras gauche (ou les deux bras), et le dos. Chez les personnes atteintes de diabète, les femmes ou les sujets âgés, l'infarctus peut être indolore et se manifester par d'autres signes : malaise, essoufflement, fatigue intense, sensations inhabituelles dans le bras gauche, trouble digestifs.

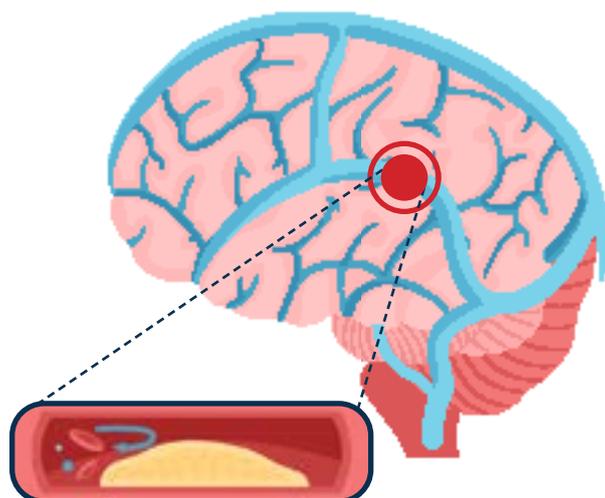
L'**angine de poitrine** (ou angor) peut se manifester par des douleurs dans la poitrine de même type, survenant lors d'un effort ou d'un moment de stress, mais qui cèdent rapidement avec le traitement (en 5 minutes environ).



LES ARTÈRES CÉRÉBRALES

Des plaques d'athérome déposées sur les artères du cou peuvent les rétrécir. Parfois, un fragment de plaque peut migrer et boucher une artère au niveau du cerveau puis entraîner un **accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique**.

Les symptômes sont différents selon la zone du cerveau concernée : difficultés à bouger un bras ou une jambe, paralysie faciale, troubles de la parole et/ou de la compréhension, troubles visuels, perte d'équilibre... Si les symptômes disparaissent en moins de 24 heures, il s'agit alors d'un **accident ischémique transitoire (AIT)**.



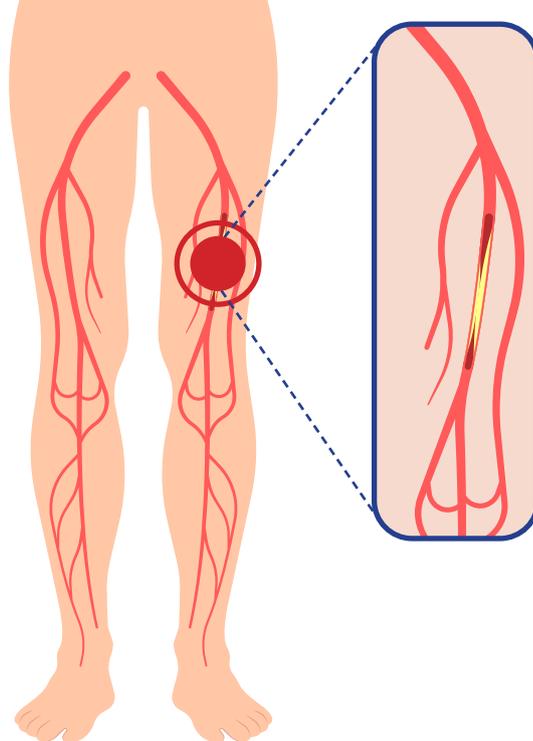
LES ARTÈRES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Les artères des membres inférieurs peuvent être sténosées ou complètement bouchées par l'athérome. Les muscles des cuisses ou des jambes sont alors mal irrigués : c'est **l'artérite des membres inférieurs**.

Si une douleur ou une crampe dans le mollet, la jambe ou la fesse, survient à la marche, obligeant l'arrêt : c'est la **claudication intermittente**. En cas d'artérite sévère, les douleurs peuvent se manifester la nuit au repos : une décoloration de la peau (violacée) et un refroidissement des extrémités peuvent y être associées.

Si une artère des membres inférieurs s'obstrue de façon aiguë, une douleur brutale dans la jambe et une décoloration de la peau (blanche), peuvent apparaître : c'est **l'ischémie**.

À un stade plus avancé, l'artérite peut provoquer des plaies au niveau des jambes, voire des amputations.



LES EXAMENS RECOMMANDÉS POUR LE SUIVI

L'électrocardiogramme (ECG), à faire tous les ans.

La consultation médicale, tous les 3 ans par votre médecin pour :

- vous examiner : recherche de pouls et tension artérielle distale des membres inférieurs.
- effectuer si besoin par des examens complémentaires au niveau :
 - cardiaques : échographie cardiaque, coroscanner, coronarographie, score calcique...
 - vasculaires : échographie-doppler des vaisseaux du cou ou des membres inférieurs, artériographie, scanner ou IRM (en cas d'AVC).

À RETENIR

Un diabète équilibré permet de réduire les risques de complications. L'hypertension artérielle, la dyslipidémie, le surpoids, la sédentarité ou la consommation de tabac sont aussi des facteurs de risque à prendre en charge.

Votre médecin prescrit un traitement médicamenteux et non médicamenteux (l'activité physique quotidienne par exemple fait partie du traitement). Si vous avez des difficultés à le suivre, n'hésitez pas à lui en faire part.

Enfin, un avis spécialisé par un cardiologue ou un chirurgien vasculaire peut être nécessaire selon les complications.



LA CAMPAGNE DE VACCINATION CONTRE LA GRIPPE

**La campagne de vaccination a débuté le
21 octobre 2024 et se poursuivra jusqu'au 31 janvier 2025**

Cette vaccination est recommandée pour les personnes à risque de faire une forme grave de la grippe. Pour être doublement protégées, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande qu'elles soient également vaccinées contre le Covid-19.

Pourquoi est-ce indispensable de se vacciner contre la grippe ?

Le virus de la grippe évolue chaque année, il est donc indispensable de s'en protéger et de se faire vacciner tous les ans. Ce virus est particulièrement contagieux et peut exposer les personnes fragiles au risque de développer de graves complications de la grippe ou d'aggraver une maladie chronique. En cas de diabète, une infection grippale peut entraîner un déséquilibre glycémique ou l'aggravation de complications. De plus, une contamination grippale peut entraîner une infection bactérienne au niveau des poumons : "la pneumonie à pneumocoque", une grave complication (votre médecin peut vous recommander la vaccination antipneumococcique).

Qui est concerné par la vaccination ?

Les personnes à risque (consultez la liste détaillée dans le calendrier des vaccinations 2024) sont :

- les personnes âgées de 65 ans et plus ;
- les personnes de moins de 65 ans atteintes de certaines maladies chroniques (diabète de type 1 et 2, BPCO, asthme, insuffisance cardiaque...);
- les femmes enceintes
- les personnes souffrant d'obésité sévère (IMC égal ou supérieur à 40kg/m²)
- l'entourage des nourissons de moins de 6 mois à risque (qui ne peuvent pas être vaccinés) et des personnes immunodéprimées.

Certains professionnels sont également concernés :

- les professionnels de santé et professionnels des établissements médico-sociaux au contact de patients à risques ;
- les aides à domicile des particuliers employeurs vulnérables ;
- les professionnels exposés aux virus influenza porcins et aviaires.

Qui peut vous vacciner ?

Plusieurs professionnels sont habilités à vous vacciner contre la grippe saisonnière

- les médecins
- les infirmier(e)s
- les sage-femmes
- les pharmaciens d'officine

Quelle est la prise en charge du vaccin ?

Puisque vous êtes concerné par les recommandations de vaccination, la CPS vous envoie un courrier d'invitation et un bon de prise en charge. Ce bon vous permettra de bénéficier gratuitement du vaccin antigrippal et d'être remboursé de l'injection. Si vous n'avez pas reçu votre bon, votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien pourront vous en délivrer un.

La double vaccination : grippe et Covid-19

La vaccination est recommandée pour protéger les personnes à risque de développer une forme grave de la grippe qui sont également celles à risque d'infection grave au Covid-19. Pour être doublement protégées la Haute Autorité de Santé recommande qu'elles soient également vaccinées contre le Covid-19. Il est possible de se faire vacciner en même temps. Pour toute question liée à vos vaccinations, demandez à votre médecin.

Les gestes barrières à maintenir

Pour limiter la propagation de ces deux infections virales, grippe et Covid-19 pour soi et son entourage, il est conseillé de maintenir les gestes barrières :



PORTER UN MASQUE
CHIRURGICALE OU EN TISSU



LAVER VOUS FRÉQUEMMENT LES
MAINS AU SAVON OU AU GEL
HYDRO-ALCOOLIQUE



TOUSSER OU ÉTERNUER DANS
SON COUDE OU DANS UN
MOUCHOIR



UTILISER DES MOUCHOIRS
À USAGE UNIQUE PUIS LE
JETER

MON BILAN PRÉVENTION



Des politiques de prévention existent depuis plusieurs décennies : campagnes de vaccination, dépistages des cancers ou encore lutte contre le tabac ont permis d'améliorer la santé de la population. Cependant, malgré les qualités de notre système de santé, la France doit faire face à de nombreux défis sanitaires et sociaux, comme le vieillissement ou encore le poids croissant des maladies chroniques. Le diagnostic est connu : 40 % des cancers et 80 % des maladies cardiovasculaire sont évitables.

Face à ces chiffres, la prévention paraît essentielle. Le dispositif « Mon bilan prévention » constitue une nouvelle étape ambitieuse dans la mise en oeuvre de la politique de prévention en France. il concerne 21 millions de personnes.

Qui est concerné par la vaccination ?

Concrètement, les personnes appartenant aux tranches d'âges suivantes :

- 18-25 ans
- 45-50 ans
- 60-65 ans
- 70-75 ans

peuvent désormais bénéficier d'un rendez-vous pour faire le point sur leur santé avec un médecin, un infirmier, un pharmacien ou une sage-femme.

Quels sont les sujets abordés lors des rendez-vous "Mon bilan de prévention" ?

Ces rendez-vous permettent d'aborder les habitudes de vie et les facteurs de risques. Alimentation, sommeil, activité physique, santé mentale, santé sexuelle : les sujets pouvant faire l'objet d'un échange lors de ces bilans sont vastes.

En fonction de son âge, chacun peut recevoir des conseils adaptés

et ciblés, ainsi qu'une information sur les différents dispositifs de santé publique liés à la prévention, comme les campagnes de vaccination ou encore les dépistages organisés des cancers. L'ambition de ce dispositif innovant est ainsi de donner à chacune et chacun la possibilité de devenir acteur de sa propre santé, et d'être sensibilisé tout au long de sa vie aux comportements favorables à la santé.

Comment prendre rendez-vous ?

Il vous suffit, lors d'une consultation avec un professionnel de santé (médecin généraliste, infirmier, pharmacien, sage-femme), de lui demander s'il réalise les bilans de prévention.

Pour en savoir plus, retrouvez toutes les informatins du bilan de prévention sur : <https://www.secuspm.com/index.php/fr/assures/sante/prendre-soin-de-sa-sante/mon-bilan-prevention>

RECETTE

MUFFINS POIRES NOISETTES CHOCOLAT

Pour 4 personnes

PAR PORTION

- Calories : 220
- Protéines : 6 g
- Glucides : 24 g
- Lipides : 11 g

Gras ●○○○
Sucre ●●○○



INGRÉDIENTS

- 30 g de farine de poudre de noisettes ;
- 70 g de farine de blé ;
- 2 oeufs ;
- 20 mL d'huile de noisettes ou colza ;
- 1 yaourt nature ;
- 10 g de sucre roux ;
- 1 sachet de sucre vanillé ;
- ½ sachet de levure ;
- 6 carré de chocolat noir à 70% ;
- 2 petites poires williams (300 g au total)

LES ÉTAPES :

- 1** Préchauffez le four à 160°C.
- 2** Dans un saladier, tamisez la farine et mélangez-la avec la levure puis ajoutez la poudre de noisette et le sucre roux, mêlez bien l'ensemble. Ajoutez-y les jaunes d'oeufs (réservez les blancs au réfrigérateur) puis le yaourt nature et l'huile de noisette. Réservez.
- 3** Épluchez les poires, épépinez-les puis découpez-les en petits morceaux. Mélangez-les avec le sucre vanillé puis disposez-les dans 6 moules à muffins.
- 4** Battez les blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel puis ajoutez-les au mélange farine-jaunes d'oeufs-sucre délicatement. Répartissez dans les moules.
- 5** Ajoutez dans chaque moule à muffin, un carré de chocolat noir puis faites cuire 10 minutes à 160°C puis 10 minutes à 180°C. Attendez quelques minutes et dégustez (lentement, car plus on mange lentement, plus les papilles gustatives sont saturées et moins on mange !).

► TÉMOIGNAGE

"MANGER ÉQUILIBRÉ, OUI, MAIS AVEC PLAISIR"

Joseph, 69 ans, a découvert son diabète il y a quelques années. En surpoids, il était indispensable pour lui de perdre des kilos, afin de ne pas mettre en danger sa santé. Il a su équilibrer son diabète en adoptant une alimentation saine, sans pour autant se priver! Il nous livre son expérience et ses conseils.

Quand a été diagnostiqué votre diabète ?

J'ai découvert mon diabète en juin 2015 : je m'en souviens très bien, j'étais en vacances en Pologne avec ma famille et j'ai remarqué que j'avais énormément soif, que je buvais beaucoup. Lorsque je suis revenu en France, je suis allé consulter mon médecin traitant en lui expliquant la situation. Il m'a alors demandé de réaliser un test de glycémie qui afficha un taux à 3,8g/L et une hémoglobine glyquée à 13,4%. À l'époque, je pesais 102 kg, il a donc fallu que je perde rapidement du poids afin de réguler mon diabète. Alors, c'est ce que j'ai fait : en 10 mois, j'ai perdu 20 kg en adoptant une alimentation équilibrée.

Quelle alimentation avez-vous mise en place ? Quels changements de mode de vie ?

Les premières semaines, j'ai perdu un certain nombre de kilos en consommant énormément de légumes et en stoppant les sucreries. Puis, j'ai complètement repensé mes habitudes alimentaires en mangeant des pâtes ou du riz complets, du poisson cuit au bouillon, du pain au levain...

À l'inverse : terminés la bière, les gâteaux et les aliments gras et frits. Aujourd'hui, je pèse 80 kg et je maintiens ce poids. Je me suis également référé à l'index glycémique : je me suis documenté, j'ai acheté des livres sur la classification des aliments et je me suis basé dessus pour choisir et réaliser des recettes à faible index glycémique. Je l'ai même installé sur mon portable afin de l'avoir à portée de main. Cela a, bien sûr, contribué à ma perte de poids. Par ailleurs, j'allie mon alimentation équilibrée à la marche à pied. J'essaye d'en faire une heure tous les jours, si la météo me le permet, et je profite du beau paysage de la campagne !

Quelle est votre journée "type" en termes de repas ?

Le matin je mange une tartine de pain au levain beurrée avec une tasse de chicorée; le midi ça peut-être une salade par exemple avec du saumon fumé ou bien une dorade au four. Enfin, le soir c'est toujours très léger, je n'ai jamais très faim ... mais je termine toujours par un yaourt. Je ne mange jamais entre les repas, ou



Joseph, 69 ans.
Diabétique depuis 2015.

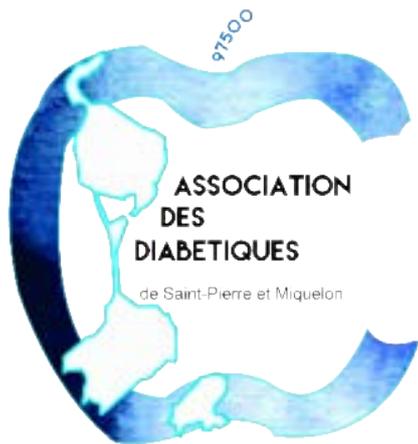
alors éventuellement une pomme si j'ai un petit creux. J'essaye de diversifier mon alimentation afin qu'elle ne soit pas monotone et que ce soit toujours un plaisir. En plus, c'est moi qui m'occupe de faire la cuisine et j'aime agrémenter mes plats, varier la forme de mes aliments ... C'est devenu naturel pour moi de manger sainement. Il m'arrive aussi parfois de partager des apéritifs avec des amis, c'est normal de souffler et de se lâcher un peu, mais toujours avec modération!

Avez-vous remarqué des résultats positifs ?

La baisse de poids m'a permis de me sentir mieux, de me retrouver physiquement, d'avoir un meilleur souffle ainsi qu'un cœur en bonne santé. Mon taux de glycémie reste situé entre 0,93 et 1 g/L à jeun. Je continue de prendre soin de moi en effectuant chaque année tous les examens de suivi du diabète: bilan lipidique et rénal, surveillance des yeux, des dents, du cœur avec un cardiologue, des pieds et de l'hémoglobine glyquée auprès de mon médecin traitant. Je réalise également prise de sang et analyse d'urine. Le service Sophia* m'aide en parallèle à gérer au mieux mon diabète au quotidien, notamment grâce au suivi téléphonique: environ tous les trois mois, je fais le point avec une infirmière conseillère qui me remotive et me donne des conseils. J'apprécie leur bienveillance au bout du fil.

*Le service Sophia est l'équivalent du service Diaby à SPM.

▶ 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...

CALENDRIER :



MARCHÉ DE NOËL
à Saint-Pierre



MARCHÉ DE NOËL
à Miquelon

CONTACTS :



Association Diabète SPM



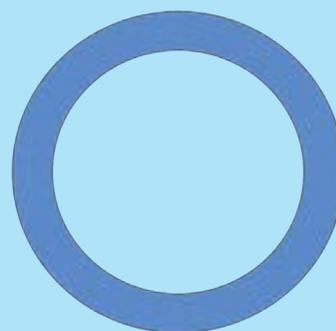
diabetespm975@gmail.com



05 08 41 29 34

CHIFFRE

14



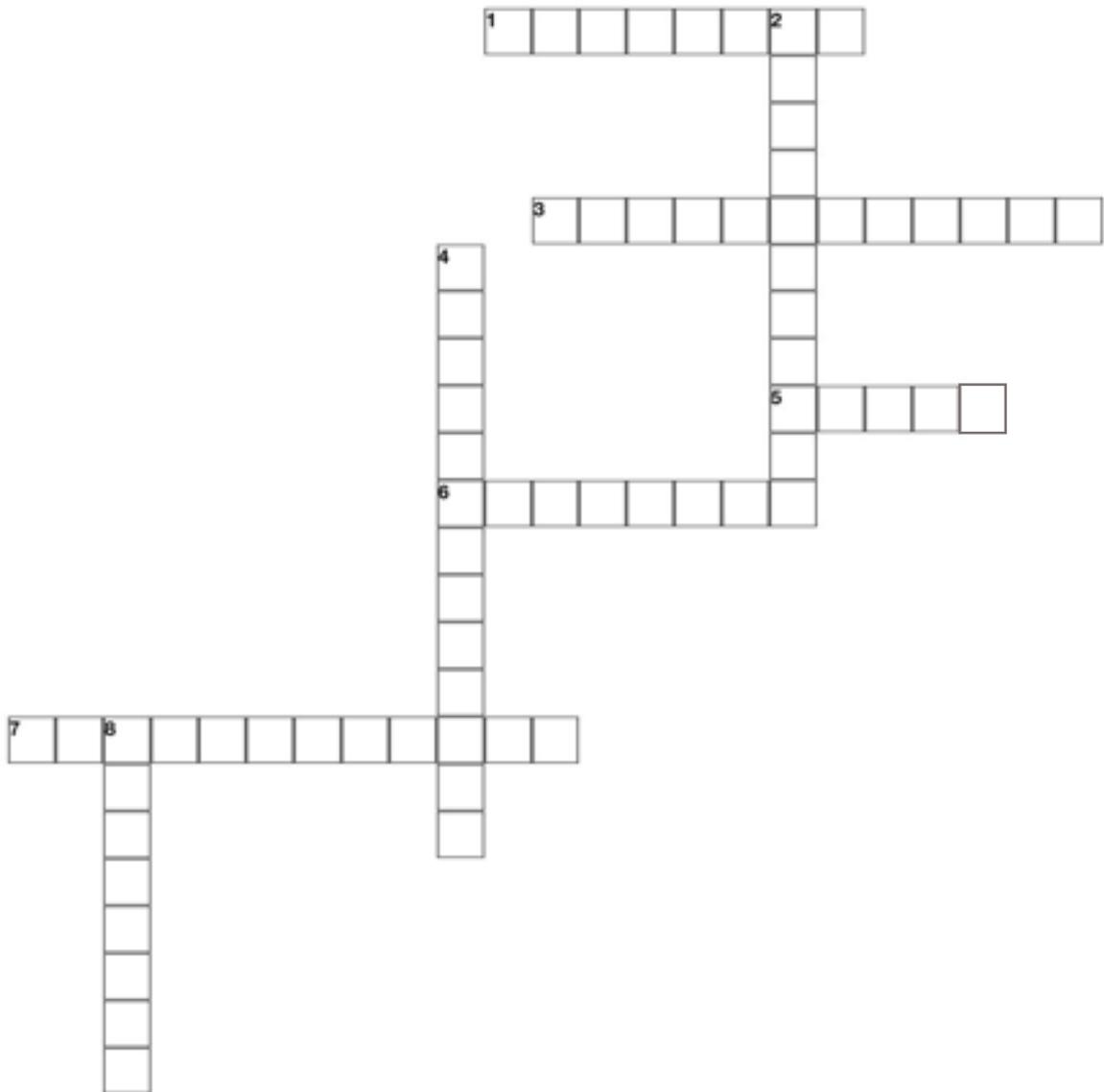
journée mondiale du diabète
14 Novembre

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.

C'est l'occasion de sensibiliser à l'impact du diabète sur la santé des personnes et de souligner les possibilités de renforcer la prévention, le diagnostic et le traitement du diabète.

▶ ESPACE DÉTENTE



HORIZONTAL :

1. Hormone produite permettant au glucose d'être assimilé par l'organisme
3. Atteinte des yeux suite à un diabète déséquilibré.
5. Taux moyen de glucose sur une période de 3 mois.
6. Taux de glucose dans le sang.
7. Taux de glucose inférieure à 0,60g/L.

VERTICAL :

2. Maladie des nerfs due à un taux élevé de glucose.
4. Taux de glucose supérieur à 2,50g/L..
8. Organe produisant l'insuline.

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												

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

