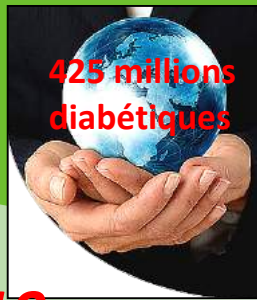


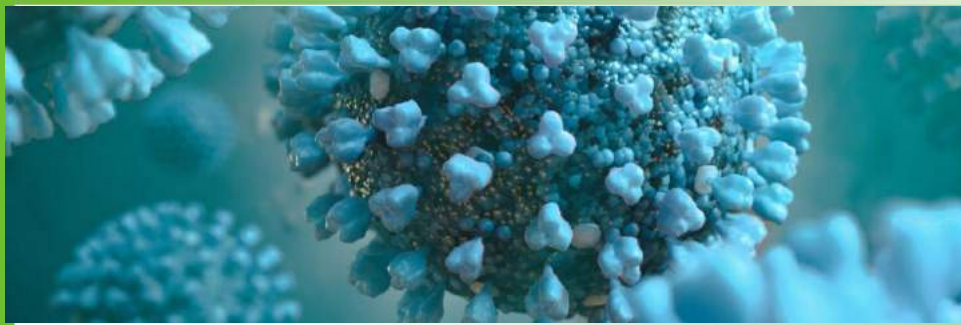
# Diabète



**Entre  
Nous**

**CORONA VIRUS Covid-19**

**Avril 2020**



## **CORONAVIRUS ET DIABÈTE : CE QU'IL FAUT SAVOIR**

Un nouveau coronavirus (Sars-CoV-2), responsable de la maladie **COVID-19** a fait son apparition en **décembre 2019** dans la ville de Wuhan en Chine.

L'expérience de cette épidémie montre que **nous sommes tous exposés** à la contamination par le CoVid-19, mais pas avec le même risque de complications.

En l'état actuel des connaissances, les enfants paraissent moins sujets aux complications pulmonaires alors que les patients atteints de pathologies chroniques et notamment de diabète sont plus exposés surtout après 65 ans.

Les cas d'infection au coronavirus ne cessent de s'étendre et tous les continents sont désormais touchés à des degrés divers. En France, le Gouvernement et les autorités sanitaires se mobilisent pour faire face à la propagation du virus. Une plateforme officielle dédiée au Coronavirus COVID-19 a été mise en place pour répondre aux questions des citoyens et informer sur les consignes officielles à suivre. .

. Dans sa mission d'information et de prévention, la Fédération Française des Diabétiques vous invite à prendre connaissance de ces recommandations et ainsi limiter les risques de contamination. Que sont les coronavirus ? Comment le COVID-19 se transmet-il ? Pourquoi les personnes atteintes de diabète sont-elles plus exposées que d'autres ? Comment s'en prémunir ? Où s'informer ?

### **Que sont les coronavirus ?**

Les coronavirus font partie d'une grande famille de virus pouvant provoquer chez l'Homme des maladies allant du simple rhume aux infections pulmonaires sévères, responsables de détresse respiratoire aiguë.

### **Quels sont les symptômes du Coronavirus COVID-19 ?**

Les principaux symptômes s'apparentent généralement à ceux d'une maladie virale infectieuse comme la grippe :

- **fièvre ou sensation de fièvre,**
- **maux de gorge,**
- **difficultés respiratoires comme la toux ou l'essoufflement.**

Les premiers symptômes apparaissent au plus tard 14 jours après la contamination ce qui explique la durée d'isolement qui est recommandée.

## **Edito**

Chères amies, chers amis,  
Comme vous le savez les personnes atteintes de diabète sont **sur-exposées** au **Coronavirus** et plus particulièrement celles de **types 2**, celles souffrant d'autres pathologies (**HTA, maladies cardiovasculaires**) et les personnes de **plus de 65 ans**.

Nous devons donc être très prudents. Respectons bien les **gestes barrières** et le **confinement** qui risque de durer plus longtemps, pour nous tous.

c'est notre meilleure protection aujourd'hui.

Nos activités de bénévoles sont donc pour le moment suspendues. Nous espérons les reprendre en septembre. Nous nous devons d'être solidaires face à cette pandémie, il n'y a pas à ce jour d'ordonnance miracle, la recherche avance à grand pas et les chercheurs travaillent de concert.

Solidairement  
A bientôt  
**Yannick Prioux**  
Président



### **AFD 30**

**ADREA - 393 rue de l'hostellerie  
30018 Nîmes**

Tél : « **Point Ressource Diabète** »

**04 66 23 32 00 -**

mail: [afd30@laposte.net](mailto:afd30@laposte.net)

web: <https://afd30.federationdesdiabetiques.org/>

facebook: <http://bit.ly/2NWDg3Q>



**Centre  
Comm  
d'Actio  
Sociale**



## Comment se transmet-il ?

Ce virus se transmet principalement, lors d'un contact étroit, par les mains ou par les postillons d'une personne contaminée : éternuements, toux, discussion, par exemple. Une transmission est possible à partir d'objets contaminés (poignées de portes, par exemple) mais la durée de vie du virus ne dépasse pas quelques heures dans ces conditions. Il est donc recommandé de **se laver régulièrement les mains avec du savon ou une solution hydroalcoolique**.

Les personnes diabétiques sont-elles plus à risque ? Et pourquoi ?

L'ensemble de la population est exposée au risque de contamination par le coronavirus. Toutefois, comme pour beaucoup de maladies infectieuses certaines personnes sont plus exposées au risque de développer des complications sévères en cas d'infection, en raison de leur âge et de leur état de santé, notamment les personnes atteintes de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, maladies respiratoires...) ou ayant une immunité affaiblie notamment par des traitements (malades greffés ou traités par chimiothérapie).

**En cas de diabète (diabète de type 1 ou de type 2), l'élévation permanente de la glycémie peut altérer le système immunitaire et vous rendre plus vulnérable aux maladies infectieuses et à leurs complications.** Les infections peuvent également déséquilibrer vos glycémies et/ou aggraver certaines complications du diabète déjà présentes. En cas de fièvre, surveillez bien vos glycémies, la fièvre quelle qu'en soit la cause est un facteur de déstabilisation du diabète. Certains d'entre vous craignent des pénuries d'insuline. A ce jour, le Gouvernement indique : « *A ce stade, aucun problème d'accès aux médicaments n'a été signalé en relation avec l'épidémie de Coronavirus COVID-19 en France, ni en Europe.* »



## Quels sont les bons gestes pour s'en prémunir ?

Pour préserver votre santé et celle de vos proches, il existe des « gestes barrières » à pratiquer au quotidien pour limiter la transmission du virus :

- **Saluer sans se serrer la main, éviter de s'embrasser**
- **Se laver les mains très régulièrement à l'eau ou au savon, ou à défaut, avec une solution hydroalcoolique ;**
- **Tousser ou éternuer dans un mouchoir jetable, ou à défaut dans son coude, pour couvrir son nez et sa bouche et éviter les projections ;**
- **Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter, puis se laver les mains ;**
- Porter un masque chirurgical en cas d'un retour de séjour dans une zone à risque et si vous êtes malade ou professionnel de santé en contact avec des personnes potentiellement atteintes.
- **Le site du Ministère des Solidarités et de la Santé :**

<https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/coronavirus-questions-reponses>



Lancée le 19 mars dernier, **CoviDIAB** est un **programme web** qui permet aux personnes diabétiques de rester informées de manière fiable sur leur santé. Ce programme collaboratif est animé par des médecins et soignants hospitaliers, et soutenu par l'AP-HP (Assistance Publique - Hôpitaux de Paris) et des équipes de recherche INSERM (Institut National de la Recherche Médicale).

**L'obésité** est un facteur de risque en soi, associé ou pas avec un diabète de type 2

- La triade hypertension, DT 2, obésité représente un sur risque.

Une étude multicentrique pilotée par le CHU de Nantes, à paraître à partir du lundi 13 Avril montre que les **patients atteints de DT 1 ont un moindre risque de décès**. Attention, cela ne veut pas dire qu'un patient obèse, hypertendu et DT1 n'a pas de risque...

<https://covidiab.fr/>

Ces infos disponibles sur COVIDIAB, (déjà près de 30000 inscrits).. Une rubrique « médias » qui donne de véritables informations. Animés par des praticiens hospitaliers endocrinologues de l'hôpital Bichat, cette application est un véritable oasis dans le désert des fake news et des informations jouant sur le sentimentalisme et la peur.

## CORONAVIRUS (COVID-19) : LES MASQUES ET LES GANTS, POUR QUI ET QUAND LES PORTER ?



Vous êtes nombreux à vous interroger sur la nécessité de porter un masque et des gants pour vous protéger du COVID-19.

**Les gants et les masques ne sont pas une armure infranchissable** contre le coronavirus et ne dispensent pas de l'application de toutes les autres mesures barrières.



## vaccin pneumovax :

**OUI**, il est recommandé depuis quelques années (2016) pour tous les diabétiques.

**OUI**, encore très peu de diabétiques sont vaccinés

**NON**, il n'y a pas d'urgence à le faire, en particulier ne pas se mettre en risque de contagion (salles d'attente...) pour se vacciner.

**Le vaccin antigrippal protège simplement de la grippe.** Nous vous rappelons l'absolue nécessité pour les personnes atteintes de diabète de se vacciner tous les ans début novembre.



## DIABETE

NE PAS INTERROMPRE SON TRAITEMENT ET POURSUIVRE SON AUTOSURVEILLANCE ET SES SOINS COURANTS



Cette recommandation est largement relayée tant par les institutions sanitaires que vos médecins traitants et spécialistes comme en atteste le communiqué du Collège de Médecine Générale qui précise que " **mettre en pause les soins de santé primaire, c'est enclencher une bombe à retardement !**

**La Société Francophone du Diabète** regroupant les professionnels de santé prenant en charge le diabète, souligne qu'il ne faut pas hésiter à solliciter vos référents médicaux si votre diabète est très déséquilibré ou si vous présentez une plaie au niveau des pieds par exemple. Les diabétologues et les services de Diabétologie se sont organisés pour répondre à vos besoins notamment via les téléconsultations quand cela est possible. Cela permettra de vous prendre en charge le plus tôt pour éviter un problème plus grave.

Le confinement et la distanciation sociale ne doit être ni un prétexte, ni une mauvaise occasion d'interrompre son traitement et ses soins courants. Pendant l'épidémie de Covid-19, les autres maladies et en particulier **toutes les maladies chroniques poursuivent leur travail de sape de votre santé.**

**Ne prenez aucune décision sans un conseil médical**, si possible à distance. La téléconsultation et les télé-soins sont à privilégier, sinon le téléphone est toujours un bon moyen de communication. Privilégiez les soins à domicile si c'est possible. Remettez à plus tard tous les bilans, examens ou consultations non urgents. Maintenez vos distances de toute personne contaminée ou suspecte de l'être.



## DISCOVERY

Un essai clinique européen destiné à évaluer quatre traitements expérimentaux contre le Covid-19 démarre aujourd'hui. Coordonné par l'Inserm dans le cadre du consortium Reacting, cet essai inclura au moins 800 patients français atteints de formes sévères du COVID-19.

Un essai clinique, baptisé **Discovery** et coordonné par l'Inserm dans le cadre du consortium Reacting, démarre pour tester ce week-end en France quatre traitements expérimentaux contre le COVID-19. Il s'agit d'un projet européen dont la partie française est financée par les Ministères de l'Enseignement Supérieur de la Recherche et de l'Innovation (MESRI) et de la Santé et des Solidarités.

Il est piloté par **Florence Ader**, infectiologue et chercheuse au Centre international de recherche en infectiologie CIRI.

L'objectif est **d'évaluer l'efficacité et la sécurité de quatre stratégies thérapeutiques expérimentales** qui pourraient avoir un effet contre le Covid-19 au regard des données scientifiques actuelles.

« Nous avons analysé les données issues de la littérature scientifique concernant les coronavirus SARS et MERS ainsi que les premières publications sur le SARS-COV2 émanant de la Chine pour aboutir à une **liste de molécules antivirales à tester : le remdesivir, le lopinavir en combinaison avec le ritonavir, ce dernier traitement étant associé ou non à l'interféron bêta, et l'hydroxychloroquine.**

La liste de ces médicaments potentiels est par ailleurs basée sur la liste des traitements expérimentaux classés comme prioritaires par l'Organisation Mondiale de la Santé.

**Il est prévu d'inclure 3200 patients européens incluant la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg, le Royaume uni, l'Allemagne et l'Espagne, et peut être d'autres pays dont au moins 800 en France**

## Cafés Diabète



**Suspendus le temps de la pandémie**

de 14h30 à 16h30

- ALÈS** Le Blessing Café  
Galerie Marchande Centr 'Ales  
10 r Michelet  
- 1er mardi du mois
- UZÈS** Le Vieux Café d'Aniathazze  
1 Boulevard Gambetta,  
-1er lundi du mois
- NÎMES** Inter-Hôtel « Les Costières »  
205 rue Tony Garnier  
Ville Active  
- 2ème lundi du mois

Un lieu **d'échanges et de soutien.**  
Il s'agit d'une rencontre **informelle d'échanges sur le vécu avec le diabète** pour les personnes atteintes et leurs proches....aidants, parents, conjoints, amis.  
Nous vous y attendons.



Premier magazine sur le diabète, **"équilibre"**

s'adresse à tous les diabétiques et à leur entourage pour mieux comprendre et mieux vivre avec le diabète au quotidien.

**Abonnement 21€ /an - 6 numéros pour les adhérents AFD 30**

N° Avril 2020

Directeur de la publication :

Yannick Prioux

Comité de rédaction :

Yannick Prioux - Rosine Portero -

Frédéric Brouat - Gilles Cèbe -

Conception-réalisation

Yannick Prioux

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette **News Letter**, merci de nous prévenir par téléphone 04 66 23 32 00 ou par email [afd30@laposte.net](mailto:afd30@laposte.net)





## LASAGNE AUX BLETTES ET AU CHÈVRE

Par **Mélanie Mercier**, Diététicienne-

### Ingrédients

12 feuilles de lasagne « sèches » sans pré cuisson

1 kg de Blettes 1 gousse d'ail

300 g de chèvre frais

200 g de fromage blanc 0 % de matière grasse

25 cl de coulis de tomate au naturel

1 échalote - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préchauffer le four à 200°C. Laver les blettes, découper les côtes en petits dés et ciseler les feuilles.

Placer les côtes dans un plat allant au four à micro-ondes, ajouter 3 cuillères à soupe d'eau, couvrir de film alimentaire et faire cuire 5 minutes à puissance maximale.

Éplucher l'ail et l'échalote. Dégermer, hacher l'ail et ciseler l'échalote.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole. Y faire blondir l'échalote puis ajouter le coulis de tomate.

Laisser réduire à feu doux 10 minutes en remuant de temps en temps.

Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'ail avec les feuilles de blettes pendant 2 minutes.

Ajouter les côtes et laisser cuire encore 3 minutes.

Disposer une feuille de papier sulfurisé dans un plat à gratin. Mélanger le chèvre frais au fromage blanc et aux blettes, poivrer et ajouter 1 pincée de sel.

Disposer 4 feuilles de lasagne au fond du plat, recouvrir de la moitié de la préparation blettes-chèvre. Disposer à nouveau 4 feuilles de lasagne puis la préparation aux blettes. Recouvrir des 4 feuilles de lasagne et napper de sauce tomate. Enfourner 25 minutes en veillant à ce que le dessus ne brûle pas.

Par portion:

Protéines: 20, Glucides 50, Lipides 15

Gras: \*\*\*\* Sucre \*\*\*\*



## Semaine nationale de prévention du diabète : Rendez-vous reporté du 11 au 18 septembre

Au regard de la période de **crise sanitaire** que nous traversons actuellement et de ses conséquences non seulement sur la santé mais également sur l'organisation de l'activité économique et sociale, le **Conseil d'Administration de notre Fédération** a pris la décision, mardi 17 mars, de **reporter la semaine nationale de prévention du diabète qui devait avoir lieu du 5 au 12 juin prochain**. Cette décision difficile, s'est imposée à nous : les directives gouvernementales, notre souhait de **ne faire courir aucun risque à toutes et tous**, notre incertitude sur la durée de la situation que nous connaissons actuellement, le ralentissement de l'activité de notre pays.

**du 11 au 18 septembre 2020**

**L'Hyper tension et le diabète s'adorent  
Leur mariage peut vous coûter un œil**

## CORONAVIRUS (COVID-19) : TOUTE L'ÉQUIPE DE LA FÉDÉRATION EST LÀ POUR VOUS



Depuis le 17 mars, les collaborateurs du Siège de la Fédération Française des Diabétiques ont délocalisé leurs bureaux dans leur salon, leur cuisine, leur chambre d'amis, leur balcon ! Tous en télétravail, mais toujours à l'écoute des personnes diabétiques.

**On vous en livre les coulisses...**

Prévention, information, accompagnement, soutien à la recherche et à l'innovation : c'est ce qui fait **l'ADN de la Fédération** depuis plus de 80 ans au service des personnes atteintes de diabète. Aujourd'hui, avec l'épidémie de COVID-19 qui frappe la planète, nous mettons tout en œuvre pour poursuivre notre activité pour rester à vos côtés et vous apporter le soutien que vous attendez de nous.

**Tous mobilisés pour le point quotidien spécial coronavirus !**

Chaque matin, la cellule de crise de la Fédération se réunit. **Adèle, Aline, Carole A, Carole U, Christiane, Coline Emma, Emmanuelle, Frédéric, Jean-François, Laura, Manon, Marlène, Nathalie**, se retrouvent à distance pour faire le point sur les informations arrivées depuis la veille, pour partager ce que vous nous dites au téléphone, sur les réseaux sociaux ou par e-mail : vos demandes, vos inquiétudes, vos encouragements.

