

Diabète

Entre Nous

Juillet 2020

MERCI À VOUS
D'AVOIR ÉTÉ
PATIENTS



MAINTENANT,
PRENEZ SOIN DE VOUS,
PRENEZ RENDEZ-VOUS
EN CONSULTATION OU TÉLÉCONSULTATION

PRÉSERVONS ENSEMBLE VOTRE SANTÉ

#securitedespatients #revoirsonmedecin #teleconsultation



#revoirsonmedecin

"Nous redoutons l'explosion des complications liées aux maladies chroniques, aux maladies cardio-métaboliques, à l'hypertension, à l'obésité et même au retard pris pour le dépistage des cancers et qui vont d'un seul coup resurgir tous ensemble, s'alarme **Jean-François Thébaut** de la Fédération Française des Diabétiques.

Une écoute
solidaire



Vous avez des craintes liées à votre diabète

Contactez **Les Bénévoles Patients Experts**
formés par la Fédération

Appelez le 01 84 79 21 56
du lundi au vendredi, 10h-12h et 14h-18h

ou



Une écoute
psychologique

Vous êtes profondément angoissé(e) face au Covid-19

Profitez du soutien
d'un psychologue

Appelez le 01 84 78 28 13
tous les jours, 24/24 h

Edito

Chères amies, chers amis,

Nous voici en déconfinement, mais nous devons rester prudents, les gestes barrière, le port du masque, éviter les embrassades restent à l'ordre du jour. La pandémie Covid 19 n'est pas terminée.

Ce virus nous a obligés, nous bénévoles actifs de l'AFD 30 à stopper nos actions de terrain, notamment nos « Cafés Diabète ».

Notre Semaine Nationale de Prévention annuelle de juin a été reportée à septembre. (voir page 2).

Afin de ne pas perdre contact avec l'actualité et nos partenaires institutionnels j'ai participé à de nombreuses visio-conférences pour échanger.

(ARS Occitanie, France Assos Santé Occitanie et notre Fédération nationale) J'ai bien évidemment participé à deux visio-conférences sur le **Ségur de la santé**, l'une départementale avec le Conseil Territorial de Santé et l'autre régionale avec l'ARS Occitanie.

Prenez soin de vous

Bien cordialement

Yannick Prioux Président

Protégeons nous
les uns les autres

INFORMATION CORONAVIRUS COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES**

- Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Se moucher dans un mouchoir à usage unique puis le jeter
- Éviter de se toucher le visage
- Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres
- Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS 0 800 130 000



AFD 30

ADREA - 393 rue de l'hostellerie
30018 Nîmes

Tél : « Point Ressource Diabète »

04 66 23 32 00 -

mail: afd30@laposte.net

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

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



Notre Semaine Nationale de Prévention annuelle qui se déroule chaque année en juin, a été reportée, pour cause de Covid.

du 11 au 18 septembre 2020



La campagne 2020 arborera le visuel sobre d'un **cœur brisé** qui souligne les **conséquences des deux maladies conjuguées**, sur les risques encourus si elles ne sont pas prises en charge ensemble, donc sur la nécessité toute logique de faire le test. Avec en prime un clin d'œil humoristique sur le mariage et ce qu'il peut en coûter si l'on n'y prête pas attention !

**SÉCURITÉ DE LA SANTÉ –
LES PROPOSITIONS DE LA FÉDÉRATION
FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES**



La crise sanitaire liée au Covid-19 a bouleversé l'organisation de notre système de santé. Hôpitaux surchargés, gestion des cas aigus ayant pris le dessus au détriment de la prise en charge des autres maladies, professionnels de santé de ville obligés de fermer leurs cabinets... Autant d'évènements indésirables conduisant à la seule et même évidence : il est nécessaire de tirer les leçons de cette crise et « **bâtir les fondations d'un système de santé encore plus moderne, plus résilient, plus innovant**, plus souple et plus à l'écoute de ses professionnels, des usagers et des territoires, avec des solutions fortes et concrètes ».

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/segur-de-la-sante-les-propositions-de-la-federation-francaise-des-diabetiques>

♦ **Le Point Santé**

Comme nous le savons, les **DT2 non insulinés à 4 injections ou plus ou pompe n'ont pas droit au FSL**. Or le constat aujourd'hui est que **l'HbA1C n'est pas bonne chez les DT2 en moyenne (autour de 8%)** et continue de monter.

il faudrait qu'une fois par trimestre, sur 14 jours (soit 4 capteurs / an), **les DT2 puissent avoir une vraie vision de leur équilibre glycémique**.

L'achat du lecteur ne serait pas nécessaire : fonctionnement direct sur téléphones portables. **L'HbA1C « reflet dans le rétro de ce qui s'est passé sur 3 mois »** n'apporte rien de précis comme par exemple, **"si je mange un fruit à 16h, sans rien d'autre, comment évolue ma glycémie dans les deux heures qui suivent ?**

100 ans de la découverte de l'insuline — 2021

Il y a 100 ans, le chercheur canadien **Sir Frederick Grant Banting** et son équipe de l'Université de Toronto, effectuaient des recherches qui allaient conduire à la découverte de l'insuline.

Qualifiée de médicament miracle à l'époque, l'insuline demeure, aujourd'hui encore, indispensable pour les personnes atteintes de diabète de type 1 et un traitement essentiel pour beaucoup de patients atteints de diabète de type 2.

Le saviez-vous ?

Le mot diabète vient du grec « **couler à travers** », terme qui renvoie aux deux principaux symptômes de la maladie : une grande soif et le besoin d'uriner fréquemment.

Médecin du Travail

Des conditions de travail adaptées à sa santé. Le diabète, surtout lorsqu'il est traité avec des injections d'insuline, peut avoir des conséquences sur la vie professionnelle. Pourtant, il n'est pas toujours simple d'aborder le sujet avec ses collègues ou son employeur. **En parler au médecin du travail** peut aider à bénéficier de conditions de travail plus adaptées.

<https://www.ameli.fr/gard/assure/sante/themes/sante-quotidien/des-conditions-de-travail-adaptees-sa-sante>

Dès le début de l'épidémie de Covid 19

le **Siège national et les associations membres** se sont mobilisés pour apporter aide et soutien aux personnes touchées par le diabète. En complément des actions habituellement menées sur le terrain qui ont du être adaptées aux consignes sanitaires par les associations,

Deux lignes d'écoute solidaire et psychologique sont opérationnelles depuis le 4 mai 2020. Ceci afin de faire face à la hausse importante du nombre d'appels et apporter des réponses adéquates aux besoins des personnes.

La mise en place de **la ligne Ecoute Solidaire** a été possible grâce à l'enthousiasme des **premiers Bénévoles Patients Experts** qui ont souhaité donner de leur temps pour permettre à leurs pairs d'exprimer leurs inquiétudes, d'obtenir des informations, de partager leurs difficultés.

La ligne Ecoute Solidaire permet d'exprimer ses émotions et ses interrogations en cette période de crise sanitaire inédite **dans un climat de confiance accueillant et sécurisant**.

Appelez le : **01 84 79 21 56**, du **lundi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 18h**



Le plan national canicule

est activé depuis le 1er juin sur l'ensemble du territoire et jusqu'au 15 septembre.

Avec l'été, la canicule revient... Coup de chaleur, risque de déshydratation, fatigue et glycémie qui fait du yoyo... Lors des périodes de canicule, les organismes des personnes diabétiques sont mis à rude épreuve.

La canicule, se caractérise par des **températures élevées pendant au moins 3 jours et 3 nuits**.

CORONAVIRUS (COVID-19) : LA VACCINATION CONTRE LE PNEUMOCOQUE RECOMMANDÉE AUX PERSONNES DIABÉTIQUES



Tous les experts, Haute Autorité de Santé et son comité vaccination, Haut Conseil de santé Publique et bien sur la Société Francophone du Diabète, sont unanimes sur la nécessité, en temps habituel, de procéder à cette vaccination de tous les patients diabétiques selon le calendrier vaccinal.

Source : Santé publique France, infections à pneumocoques (Le texte a été réduit pour être recentré sur les personnes atteintes de diabète.)

Les infections à pneumocoques, cause majeure de mortalité :

Les infections à pneumocoques sont dues à une bactérie appelée Streptococcus pneumoniae. Les pneumocoques peuvent être responsables d'infections dans l'oreille moyenne (otite), les sinus (sinusite), les enveloppes du cerveau (méningite), le sang (bactériémie) et les poumons (pneumonie).

Ces infections touchent le plus souvent les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques.

En effet, le risque de survenue d'une infection à pneumocoques est multiplié par 4 en présence d'une pathologie chronique, telle qu'un diabète.

En France, les pneumocoques sont la première cause de pneumopathie bactérienne communautaire et de méningite bactérienne chez l'adulte.

Les pneumocoques viennent souvent compliquer une infection virale communautaire (grippe saisonnière, Covid 19, ...) chez les personnes fragiles (diabétiques, insuffisants rénaux,...) Les pneumocoques se transmettent entre personnes, par contact direct et étroit avec la personne infectée ou porteuse, en particulier lors de baisers, de toux ou d'éternuements.

Il existe 2 vaccins :

Prevenar 13® : vaccin anti pneumococcique 13 valences (sérotypes) ou VPC 13

Pneumovax® : vaccin anti pneumococcique 23 valences (sérotypes) ou VPP 23

La vaccination contre le pneumocoque est recommandée pour les adultes présentant une maladie chronique prédisposant à la survenue d'une infection invasive à pneumocoque.

Quels schémas vaccinaux pour nous, diabétiques :

SI pas de vaccination anti pneumococcique antérieure (première vaccination) une dose de VPC 13

huit semaines après : Une dose de VPP 23

SI Vaccinations antérieures

1er cas : Avec la séquence VPC 13 + VPP 23 :

5 ans après la dernière injection : VPP 23

2ème cas : Avec le VPP 23 depuis plus d' 1 an :VPC 13

3ème cas : Avec le VPP 23 depuis plus de 5 ans :VPP 23

Liens

Calendrier des vaccinations et les recommandations vaccinales selon l'avis du Haut conseil de la santé publique.

Infections à pneumocoque : recommandations vaccinales pour les adultes.

Avis du HCSP du 10 mars 2017

Voyez avec votre médecin traitant pour qu'il vous fasse une ordonnance qui prenne en compte vos précédentes vaccinations et si besoin une prescription pour l'injection par un infirmier ou une infirmière.

Attention : les pharmaciens ne sont pas habilités à procéder à cette vaccination eux-mêmes



<https://occitanie.france-assos-sante.org/>

Cafés Diabète



de 14h30 à 16h30

Sauf nouvelle vague de la pandémie

ALÈS Lieu en attente

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.

L'accompagnement des patients diabétiques

Programme sophia

Examens, traitement, alimentation... si le diabète (types 1 et 2) est une maladie silencieuse à ses débuts, elle peut ensuite avoir des répercussions sur votre vie quotidienne. Le service sophia vous aide à mieux suivre cette maladie chronique

Repères diabète Les glucides dans l'alimentation



Les livrets de la collection Repères diabète visent à vous apporter des connaissances précises et validées sur des thèmes liés au diabète, afin de vous aider à mieux comprendre votre maladie mais aussi à faciliter et améliorer le dialogue avec tous les professionnels de santé.





L'Assemblée Générale de la Fédération des Diabétiques s'est tenue en visio-conférence le 20 juin 2020

Rapport d'activités 2019

Nos actions

Informier et accompagner : "équilibre", sites web, Facebook, newsletter

Prévenir : 8ème édition de la semaine nationale de prévention du diabète :

268 actions organisées par 44 AFD dans 15 régions

24 sessions en entreprises

En 2019, la campagne intègre la dimension du **risque cardiovasculaire** dans l'apparition du diabète

Les pharmaciens et biologistes s'associent à la campagne pour la relayer dans leurs officines et leurs laboratoires

◆ Défense individuelle (via le service social et juridique) et collective des patients :

◆ « agir au plus près des territoires » et le contrat assureur

◆ la campagne "diabète et travail"

la participation aux lois : organisation et transformation du système de

santé, financement de la sécurité sociale pour 2020

Recherche et innovation :

◆ 4 lauréats soutenus

◆ le Diabète LAB avec 20 études débutées et/ou finalisées

Accompagner, former, informer

les associations fédérées :

Élan solidaire

Bénévole actif

Patient expert

Implication des AFD dans la gouvernance :

3 visioconférences

Le Tour de France : 14 régions représentées

Le Comité des Régions : 3 réunions

Le site Extranet : refonte en cours

N° Juillet 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



RECETTE

POIVRONS À LA PROVENÇALE

Cette recette est simple et rapide à réaliser puisqu'elle est à base d'un ingrédient principal :

le poivron

Pour vraiment apprécier le goût du produit, il est inutile d'en rajouter.

Par portion :

Gras : 0 Sucre : 0

INGRÉDIENTS :

- 2 poivrons
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Herbes de Provence, Sel, poivre
- Lavez et épépinez les poivrons, puis coupez-les en larges lanières. Disposez les lanières dans un plat. Recouvrez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence.

Couvrez avec un couvercle en plastique. **Faites cuire 6 à 7 mn** à puissance maximum.

Laissez refroidir et mettez au réfrigérateur pour **servir frais**.



La Fédération innove et lance son premier programme expérimental **Slow Diabète** le 6 juillet prochain.

Le programme expérimental Slow Diabète, c'est quoi ?

Du 6 au 26 juillet, vous découvrirez quotidiennement le Slow Diabète grâce à des rencontres avec des intervenants (en vidéo ou en audio), des activités ludiques et douces (yoga, sophrologie, conseils inspirants, ...), des exercices pratiques pour apprendre à ralentir et à vivre mieux avec le diabète.

Comment ça fonctionne ?

C'est **gratuit et sans engagement**.

Pour en savoir plus, écouter ce message :

https://www.youtube.com/watch?me_continue=1&v=qJVTkdU2jhg&feature=emb_logo

Pour s'inscrire, c'est ici :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete>

Nîmes

La vocation première d'un **Club Cœur et Santé** est d'accompagner les cardiaques et de favoriser leur réadaptation en proposant des activités physiques adaptées et encadrées par des professionnels.

Les diabétiques y sont les bienvenus.

Activités:

Lundi: sophrologie

Mardi: randonnée de 7 à 8 km

Mercredi: gymnastique et aquagym

Jeudi: vélo

Vendredi matin: Gymnastique et/ou Randonnée dynamique 10 à 15 km.

Vendredi après midi: randonnée tranquille

Tarifs:

Forfaits de 48 à 117€

Contact: **Michel ARNOULD**

Tél: 04 66 75 40 49

Un site public destiné prioritairement aux usagers

● **ScanSanté**

Les données hospitalières pour décrire et agir

Scope Santé vous informe sur le niveau de qualité de tous les hôpitaux et cliniques de France. Il vous permet de choisir l'établissement qui correspond le mieux à vos besoins. Il vous permet de comparer les établissements sur les critères selon vos priorités.

Des indicateurs de qualité et d'activité officiels et une méthodologie rigoureuse

La Haute autorité de Santé et le Ministère des Affaires Sociales et de la Santé mettent à votre disposition leurs données sur la qualité et la sécurité des soins dans les établissements de santé. Ils vous garantissent des informations validées et actualisées.

<https://www.scopesante.fr/#/>