

Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous



PRÉVENTION
SOUTIEN
ACCOMPAGNEMENT



L'édito

Eric Tamain
Président

C'est déjà la rentrée, avec de nombreuses actions que vous découvrirez en page 2. Tous nos bénévoles vont se mobiliser au plus prêt de chez vous, sur des marchés, des journées de préventions, avec des partenaires santé. La semaine nationale, fin septembre aura pour thème " le tabac, facteur à risque au diabète du type 2". Nos actions d'éducation thérapeutique " Élan Solidaire" reprennent également, avec de nouveaux formats. Nous n'oublions pas la reprise des balades que nous avons abandonnées pour cause de canicule sans oublier des sorties initiations V.A.E.

En attendant de se retrouver, je vous souhaite une belle rentrée.

Sommaire

- AGENDA de la rentrée

On est toujours à vos cotés en ligne d'écoute

Page 2

-Infos... pêle-mêle; Service Diabétologie de Manosque, nouveau logo, Rendez-vous incontournables.

Page 3

-Diabète et scolarité ;

Pages 4 & 5

-Semaine nationale de Prévention contre le diabète.

- A Marseille, on joue avec du diabète.

Page 6 & 7

- Nos partenaires pour aller mieux ;
- Tous les contacts de l'association.

Page 8

Vos rendez-vous, Nos rencontres



SEPTEMBRE 2022

Jeu	1		
Ven	2		
Sam	3		
Dim	4		
Lun	5		
Mardi	6		
Mer	7		36
Jeu	8		
Ven	9		
Sam	10	8h00-12h30 Stand de prévention avec dépistage sur le Marché de Digne Semaine nationale de prévention contre le diabète 2022 ; TABAC ET DIABETE.	
Dim	11		
Lun	12	17h00-18h00 Café Diabète au Bar Restaurant le Verdun à Gap. Accès libre 18h00-20h00 Elan Solidaire au Bar /Restaurant à Gap Inscription obligatoire	
Mardi	13		
Mer	14		37
Jeu	15		
Ven	16		
Sam	17		
Lun	19	Lundi 19 : 10H00 rdv Parking de Charence à Gap pour une petite balade pour se mettre en appétit Réservation obligatoire auprès de Régis au 06 01 41 78 39 Repas Thérapeutique pour les participants des Elan Solidaire de Saint-Bonnet, Gap et Briançon. Inscription obligatoire RDV 12h00 Cafétéria à la Bonne Heure à Géant Casino	
Mardi	20		
Mer	21		38
Jeu	22		
Ven	23		
Sam	24	Journée Sentez-vous Sport du Comité Olympique 05 au plan d'eau du Champsaur de 9h00 à 17h00 Stand de prévention, Vélo à Smoothie, Conseils en Education Physique ar un Coach, Essais de V.A.E.	
Dim	25	Skype Info Diabète à 17h00 Echange sur Tabac et Diabète Le lien vous sera communiqué par mail sur demande ou sur les agendas hebdomadaires	
Lun	26		
Mardi	27		
Mer	28		39
Jeu	29	18h30 à Digne, Ciné / Echanges avec la projection du film Sugarland . Tarifs réduits à 18h30, au centre culturel, organisé par les rencontres cinématographiques et l'AFD 04/05	
Ven	30	Journée information et dépistage Diabète à la Pharmacie de l'Horloge à Sisteron. Venez vous informer sur de nouveaux services d'accompagnement, Elan Solidaire et Pharmacie Amie	

Semaine Nationale de Prévention contre le diabète



OCTOBRE 2022

Samedi	1	Journée dépistage et bien être de 9h00 à 18h00 organisé par la Mutualité de France à ORAISON Dépistage glycemique, tension, maladie rénale, optique et audition.	
Dimanche	2		
Lundi	3	17h00-18h00 Café Diabète au Bar Restaurant le Verdun à Gap. Accès libre 18h00-20h00 Elan Solidaire au Bar /Restaurant à Gap Inscription obligatoire	
Mardi	4		
Mercredi	5		40
Jeu	6	9h00-11h00 Ballade autour du lac de l'Escale Inscription obligatoire Découverte des nouveaux aménagements ainsi que sa passerelle himalayenne de 98 mètres	
Vendredi	7	Selon conditions météo.	
Samedi	8	Sortie initiation au Vélo à assistance Electrique. 14h00-18h00 Sur inscription. RDV à Alpes 2 Roues à Embrun, possibilité de louer un vélo.	
Dimanche	9		
Lundi	10	9h30-11h30 Elan Solidaire de SISTERON. Première séance, élaboration du programme. 1 er étage de la pharmacie de l'horloge.	
Mardi	11		
Mercredi	12		41
Jeu	13		
Vendredi	14	Selon conditions météo.	
Samedi	15	Sortie initiation au Vélo à assistance Electrique. 14h00-18h00 Sur inscription. RDV à Alpes 2 Roues à Embrun, possibilité de louer un vélo.	
Dimanche	16		
Lundi	17		
Mardi	18		
Mercredi	19		42
Jeu	20		
Vendredi	21	Skype Info Diabète à 17h00 ; Pourquoi passer à l'insuline ? Le lien vous sera communiqué par mail sur demande ou sur les agendas hebdomadaires	
Samedi	22		
Dimanche	23		
Lundi	24		
Mardi	25		
Mercredi	26		43
Jeu	27		
Vendredi	28		
Samedi	29		
Dimanche	30		
Lundi	31		

Nous travaillons avec la volonté de développer l'accompagnement thérapeutique sur l'est du département des Hautes Alpes, par l'intermédiaire des maisons de santé qui peuvent bénéficier des compétences de Régis notre Bénévole Patient Expert dans le cadre de nos "Elan Solidaire" notre programme d'éducation thérapeutique.



De nouveaux accompagnements thérapeutiques se préparent en partenariat avec les officines par l'intermédiaire d'une convention avec "Pharmacie amie". Notre objectif est de tisser des liens entre professionnels de santé afin d'apporter d'avantages d'écoute et de soutiens aux patients diabétiques.



Infos, infos...pêle-mêle

Service de diabétologie de l'Hôpital de Manosque

Ou en sommes nous ?

Le dossier est suivi par l'ARS et notre association.



Le dossier du risque de fermeture du service a fait prendre conscience à l'ARS que l'offre de soins sur nos territoires est bien présente, mais avec une mauvaise coordination entre les acteurs de santé. Si aujourd'hui, le recrutement d'un chef de service endocrinologue n'est qu'une question de semaine, un travail est à réaliser pour coordonner l'accompagnement du patient dans son quotidien en tenant compte de tous les paramètres qui permettent de conserver un diabète équilibré et d'éviter des hospitalisations non souhaitées.

Le diabète est une pathologie dont la prévention par l'éducation thérapeutique évite beaucoup de complications et d'inconfort de vie. L'AFD Alpes du Sud apporte à l'ARS son expérience de terrains et votre voie, pour que vous, patients, vous soyez au cœur de l'organisation de soins de nos deux départements.

Retrouver l'article de la fédération française sur le magazine Équilibre ou sur ;

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/quand-une-association-sauve-un-service-de-diabetologie?>

Un nouveau logo pour une association toujours plus dynamique



Mutuelle de France Alpes du Sud Journée prévention et bien être Samedi 01 octobre 2022

Dépistages, glycémie, tension, maladie rénale, audition et vue. Séances de médecines douces. RDV au Château
Ouvert à tous et gratuit toute la journée.



LES RENCONTRES CINÉMA



Ville de DIGNE les-Bains



18h30 jeudi 29 septembre
Projection / Echanges
Avec Patient Expert et Diététicienne

Vos Élans Solidaires de la rentrée vont faire peau neuve. Nouveaux lieux, nouvelles formules, pour aider encore plus de personnes diabétiques et leurs aidants afin d'apporter de nouveaux échanges pour bien vivre sa pathologie.



En partenariat avec



Nouvelles séances d'éducation thérapeutique à Sisteron dès le mois d'octobre

COMMENT METTRE EN PLACE UN PROJET D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ ?



C'est la rentrée et beaucoup de parents d'enfants diabétiques se posent la question de savoir comment mettre en place un Projet d'Accueil Individualisé dans l'établissement d'accueil de leur enfant. Si vous avez un enfant ou un adolescent atteint de maladie chronique et notamment de diabète, l'idéal est de mettre en place, dès la fin de l'année scolaire précédant la rentrée, un Projet d'Accueil Individualisé.

Qu'est-ce qu'un projet d'accueil individualisé (PAI) ?

Le PAI concerne les enfants et adolescents atteints de troubles de la santé tels que :

- les pathologies chroniques (diabète, par exemple),
- les allergies,
- les intolérances alimentaires.

C'est un document écrit qui vous permet de préciser les adaptations à apporter à la vie de votre enfant ou adolescent en collectivité (crèche, école, collège, lycée, centre de loisirs). Il est élaboré à votre demande, ou, avec votre accord et votre participation, par le directeur d'école ou le chef d'établissement.

Le PAI doit notamment contenir des informations sur :

- les régimes alimentaires à appliquer,
- les conditions des prises de repas,
- les aménagements d'horaires,
- les dispenses de certaines activités incompatibles avec la santé de l'enfant ou de l'adolescent,
- les activités de substitution proposées.



Comment remplir le document et préparer l'entretien ?

Le document est rempli par vos soins (n'hésitez pas à vous faire aider par le diabétologue de votre enfant) en collaboration avec le responsable de l'établissement et le personnel de santé scolaire (médecin scolaire, enseignant, infirmière...). Le jour de la rencontre avec l'équipe scolaire, il est souhaitable également de laisser à l'équipe enseignante des documents d'informations sur le diabète et notamment sur les signes de l'hypoglycémie et de l'hyperglycémie. Assurez-vous de fournir les explications nécessaires sur la maladie, le traitement et les particularités de votre enfant.

N'oubliez pas d'aborder les modalités pratiques :

- du contrôle de la glycémie,
- des injections d'insuline,
- de la restauration scolaire.

N'hésitez pas à faire appel votre association des diabétique locale si vous souhaitez des information voir être accompagné.



Liens utiles : Vous trouverez un modèle de PAI téléchargeable sur le site Service-Public.fr

L'association AJD (Aide aux Jeunes Diabétiques) met à disposition des documents de PAI préparés et adaptés en fonction de l'âge de l'enfant. Il existe une version pour l'école maternelle, le primaire, le collège, le lycée et une pour les enfants porteurs de pompe à insuline.



L'AMENDEMENT CONCERNANT L'INTERDICTION D'UTILISER UN TÉLÉPHONE PORTABLE À L'ÉCOLE NE CONCERNE PAS LES ENFANTS DIABÉTIQUES



Un amendement précise que l'interdiction d'utiliser un téléphone portable à l'école ne s'applique pas aux enfants diabétiques. Il est important pour les parents d'avoir cette information et l'intégrer au projet d'accueil individualisé (PAI) de l'enfant afin que le personnel scolaire en ait connaissance et puisse la prendre en compte.

Il est souhaitable de bien expliquer à l'enfant que l'usage du téléphone portable **se limite strictement au suivi et à la surveillance de son diabète.**

En septembre dernier, à l'occasion de la rentrée scolaire, nous avons publié une actualité sur le projet d'accueil individualisé, document écrit permettant de définir les modalités d'accueil d'un enfant ou adolescent atteint de troubles de la santé en collectivité.

Pour en savoir plus et pour toute question spécifique sur l'accueil des enfants et adolescents dans les écoles et les structures périscolaires, contacter le service social et juridique de la Fédération.

Une permanence téléphonique est proposée le mardi de 8h à 12h30 et le

jeudi de 13h30 à 18h :

j'appelle le

01 40 09 24 25.



Service Social et juridique

L'enfant peut manger à la cantine scolaire, sans régime particulier.



L'enfant boit de l'eau et non des boissons sucrées.

Cependant, pour un parent, laisser son enfant manger à la cantine est une étape importante.

Cela peut devenir une source d'angoisse quand l'alimentation demande une attention particulière dans la prise en charge d'une maladie comme le diabète.

Quelques adaptations suffisent.

Il doit pouvoir disposer d'un féculent à chaque repas (pain, pommes de terre, riz, pâtes, semoule, haricots secs, lentilles, céréales ...) et d'un éventuel produit de remplacement (laitage et fruit) en cas de dessert sucré.

Une collation doit en général être prise dans la matinée, au cours d'une récréation ou d'une interclasse.

En dehors des repas et de la collation du matin, l'enfant ne doit pas manger sauf cas particuliers (autres collations définies par le diabétologue avec les parents).



Semaine Nationale de Prévention Diabète et Tabagisme

Une Semaine de Prévention Diabète : Pourquoi faire ?

De forts enjeux liés au diabète de type 2

▪ Des enjeux de santé publique

Le diabète représente à l'heure actuelle une épidémie. En France, en 2020, 5,3 % de la population suit un traitement médicamenteux associé à cette pathologie soit près de 3,5 millions de personnes¹

Cela englobe les différents types de diabète : principalement le type 1 (environ 6 %), le type 2 (environ 92 %) et 2 % pour les autres diabètes. À ces chiffres, il faut ajouter entre 500 000 et 800 000 diabétiques de type 2 qui s'ignorent.

Au-delà du nombre considérable de personnes touchées par cette pathologie, c'est l'augmentation continue du taux de prévalence du diabète qui est préoccupante. Entre 2006 et 2009, le nombre de personnes traitées pour le diabète a augmenté de 5.4 % en moyenne et de 2.3% entre 2009 et 2013.

Par ailleurs, les conséquences de cette pathologie sont trop souvent minimisées alors qu'elles représentent concrètement (en nombre de personnes) :

- plus de 26 700 ont été hospitalisées pour une plaie du pied,
- plus de 19 800 ont été hospitalisées pour un accident vasculaire cérébral
- plus de 8 400 ont été hospitalisées pour une amputation de membre inférieur
- plus de 8 100 ont été hospitalisées pour un infarctus du myocarde transmural
- plus de 4 400 ont été mises sous dialyse ou eu une greffe rénale²
- première cause de cécité chez l'adulte > 2 % des patients diabétiques aveugles³

▪ Des enjeux d'ordre social

Selon une récente étude, le diabète est 3 à 4 fois plus fréquent dans les populations en situation de précarité. Chez les 35-59 ans, la prévalence du diabète chez les personnes précaires est de 6 % contre 1 % pour le reste de la population. Le risque de devenir diabétique dans cette tranche d'âge est respectivement 4,2 fois plus élevé chez les hommes et 5,2 fois plus élevé chez les femmes que chez les personnes non précaires.



Sauf quand elle parle de **Diabète**.

Le tabagisme est un facteur de risque pour le diabète de type 2.

Réalisez le test de risque sur contrele diabete.fr
Pour plus d'informations, rendez-vous sur tabac-info-service.fr

Diabète et tabagisme : un thème nécessaire à aborder

>> Tabagisme : un facteur de risque méconnu du diabète de type 2

Les études épidémiologiques montrent un lien très clair entre tabagisme (actif ou passif) et risque de diabète de type 2. Le risque relatif de diabète de type 2 est augmenté de 37 à 44 % chez les fumeurs

par rapport aux non-fumeurs.⁷

Le tabac favorise le développement du diabète de type 2 chez les femmes comme chez les hommes. Le risque est bien sûr proportionnel au nombre de cigarettes consommées par jour. À l'inverse, l'arrêt du tabac montre une courbe de risque en diminution progressive en fonction du nombre d'années

sans tabac. Et plus l'arrêt est précoce, plus la diminution du risque est importante.

En cause : le tabac qui accroît le risque d'intolérance au glucose et de perte de sensibilité à l'insuline.

« Cet effet diabétogène du tabagisme est probablement lié à une accumulation de graisse viscérale

observé chez les fumeurs qui fait le lit du syndrome métabolique dans un contexte d'insulinorésistance » explique le Professeur DURLACH (diabétologue et tabacologue, CHU de Reims)⁸

Le tabac expose tous les fumeurs à de nombreux risques mais associé au diabète, il augmente considérablement le risque et la gravité des complications micro et macro-vasculaires. Chez les personnes diabétiques, fumer augmente les risques

- de mortalité près de 50 %
- de maladie coronaire (avec des risques d'accidents comme l'infarctus du myocarde)
- d'infarctus du myocarde de 51 %
- d'AVC de 54 %

Marseille : le théâtre pour aider les patients diabétiques

L'hôpital Saint-Joseph souhaite pérenniser cet accompagnement artistique

Par Audrey Savournin

Le Théâtre du vécu a déjà accompagné 6 patients diabétiques de type 1 suivis à l'hôpital Saint-Joseph, pour que chacun écrive et mette en scène un dialogue autour de son rapport à la maladie. L'expérience remonte au mois de mai. Déjà. Mais elle s'est avérée tellement concluante que le Dr Lise Dufaitre cherche désormais à la pérenniser. "J'ai une patiente qui m'a dit : 'moi, il me faudrait ça tous les mois !'", sourit la diabétologue de l'hôpital Saint-Joseph à Marseille (8e), très impliquée dans l'organisation de ces sessions d'accompagnement artistique pour ses patients diabétiques de type 1. Des sessions pour 5 à 6 malades animées par le Théâtre du vécu (lire ci-dessous), en trois temps : le premier jour chacun est invité à évoquer son rapport au diabète en écrivant un dialogue entre lui et une autre personne ou sa maladie, le deuxième jour, chacun échange avec le metteur en scène Marcos Malavia pour façonner la représentation de cette scène, enfin le troisième jour deux comédiens la jouent devant l'ensemble des participants et les soignants.

Résultat : "une empathie incarnée", résume Lise Dufaitre. "Les comédiens prennent les émotions et vont les renvoyer aux patients qui se sentent totalement compris, alors qu'ils ne se sentent pas toujours entendus, soutenus comme ils voudraient, même par les aidants", poursuit-elle. D'autant qu'ils cherchent aussi, bien souvent, à épargner leurs proches. "On n'est pas reconnu, insiste

Anthony, 38 ans, diabétique de type 1 depuis l'âge de 10 ans. Les gens confondent diabétiques de type 1 et 2 alors que ça n'a rien à voir, on devrait avoir un autre nom parce que 'diabétique', c'est un nom rigolo, on le banalise et on le résume à 'il a mangé trop de sucre'. C'est pas ça. Et la problématique c'est pas les piqûres, c'est pas de ne pas manger de sucre, c'est la charge mentale. Même quand on est jeune, on n'a pas l'insouciance." "Un patient diabétique de type 1, il a perdu sa tranquillité, acquiesce le Dr Dufaitre. Même nous, soignants, on ne se rend pas compte de tout ce qu'il y a dans leur cerveau." Ce que confirme Béatrice, 50 ans dont 38 "avec" le diabète : "On n'a aucun répit, on vit dans la surveillance constante, sans avoir le droit à l'erreur ni à des extras. Du lever au coucher, on a un œil sur ça."

C'est mieux que d'aller voir un psy parce que là t'es acteur

"C'est mieux que d'aller voir un psy parce que là t'es acteur" Si personne, pour l'heure en tout cas, ne peut les dispenser de cette vigilance, le Théâtre du vécu leur a permis de lâcher prise. De se libérer, un peu, en exprimant leur ressenti, en le mettant en scène. Car ils ont fait partie des premiers patients marseillais à tenter l'expérience, en visio, grâce à des financements de laboratoires pharmaceutiques. "Jouer une action, ça dédramatise, estime Anthony. Extérioriser un problème, c'est déjà le calmer. Puis il n'y a pas que sa scène, il y a aussi le fait de voir celles des autres, ça fait du bien."

Ca rassure de voir qu'on n'est pas tout seul

"C'est très gênant d'évoquer sa maladie devant des gens qu'on ne connaît pas, mais en partageant on se rend compte qu'à un moment ou à un autre, on ressent les mêmes émotions : la colère, le sentiment d'injustice, la peur, l'incompréhension... prolonge Béatrice. On se reconnaît dans ce que les autres ont écrit. Et ça rassure de voir qu'on n'est pas tout seul. D'abord extérieurement, parce qu'on a tous une pompe à insuline, un capteur glycémique, mais surtout intérieurement. Même ceux qui aujourd'hui ont accepté la maladie sont passés par là. C'est une bouffée d'oxygène, même si c'est beaucoup d'émotions. C'est un moment suspendu, une expérience éphémère avec une introspection qui, elle, s'est poursuivie." Et de conclure : "C'est mieux que d'aller voir un psy parce que là t'es acteur, tu écris, tu as le bonheur de voir ton histoire mise en scène. Si ça pouvait être remboursé par la sécu, étendu à toutes les maladies chroniques..."

Un avis que partage pleinement Lise Dufaitre, qui pourrait faire des émules en neurologie, en pneumologie ou encore en rhumatologie. Et aimerait également que des soignants, comme elle, puissent bénéficier de cet outil. Reste à trouver des financements, encore et toujours.



Nos partenaires pour aller mieux


VOUS ÊTES DIABÉTIQUE ?



Participez à un programme personnalisé près de chez vous : Des ateliers d'éducation thérapeutique en collectif et/ou en individuel pour vous aider à mieux vivre avec votre maladie

Prise en charge gratuite
Inscription au 04.92.36.36.36

- **COMPRENDRE LE DIABÈTE**
Avec une infirmière 11/10/22 à 14H
- **PRENDRE MES PIEDS EN MAIN**
Avec une podologue 18/10/22 à 14H
- **LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION SANTÉ**
Avec une diététicienne 08/11/22 à 14H30
- **JE PILOTE MON DIABÈTE**
Avec une infirmière 15/11/22 à 14H
- **ADAPTER MON ALIMENTATION AU QUOTIDIEN**
Avec une diététicienne 22/11/22 à 14H30

 Digne les Bains Maison de Santé I. Joliot-Curie, Rue du Trélus

 prevention@appari-sante.org
 www.appari-sante.org







Une interrogation, une anxiété ? Eric, Bénévole Patient Expert est là !

7/7 de 8h00 à 20h00

ISIS Diabète
Service et Qualité

Contact

-  5/7 Impasse de Bonne, 05000 GAP
-  07.68.60.26.67
-  www.etnas.me

etnas
SPORT • SANTÉ



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



Votre ligne d'Écoute Solidaire

Pour échanger avec un **bénévole atteint de diabète formé à l'écoute**

01 84 79 21 56

Tous les jours 10h à 20h

(y compris les week-ends et jours fériés)

Service gratuit (coût d'un appel local), anonyme et confidentiel

Pour les Alpes du sud ; 07 78 26 85 72

Ligne d'écoute Psychologique de la Fédération; 7j/7 24h/24

01 84 78 28 13

Les ateliers prévention santé CPTS Champsaur-Valgaudemar

Éducation Thérapeutique du Patient Diabète type 2

Saint-Bonnet Automne 2022

- **Fonctionnement du diabète**
jeudi 8 septembre, 13h30-15h30
- **Les différents traitements**
vendredi 23 septembre, 13h30-15h30
- **Hygiène de vie et pied du diabétique**
jeudi 13 octobre 2022, 13h30-15h30
- **Activité physique adaptée (marche ludique)**
jeudi 10 novembre 2022, 13h30-15h30
- **Alimentation: comprendre les enjeux, questions/réponses**
jeudi 24 novembre 2022, 13h30-15h30
- **Droits du patient, voyages, L'ETP et après!**
jeudi 8 décembre 2022, 13h30-15h30

 **PÔLE SANTÉ**
CPTS
Champsaur Valgaudemar

Vous souffrez de diabète de type 2?

Un programme d'Education Thérapeutique du Patient est mis en place à proximité de chez vous! Notre objectif est le votre: mieux vivre avec votre diabète!

Parlez-en à votre médecin!

Les séances se déroulent à St Bonnet:

- 1 entretien individuel initial
- 6 ateliers collectifs, 1 ateliers toutes les deux semaines
- 1 entretien individuel ou avec un proche/aidant à mi-parcours si souhaité
- 1 entretien individuel final

Un suivi est assuré en lien avec votre médecin traitant.

Renseignements et inscription
04 13 38 73 61

Avec le soutien financier de:

 **ars**
ARS Agence Régionale de Santé
Provence-Alpes
Côte d'Azur

Ne pas jeter sur la voie publique

Edité par l'Association Française des Diabétiques, 12-14 avenue Jean Jaurès 05 000 Gap

Mail; afdalpesdusud0405@gmail.com

Site Internet; afd04-05federationdesdiabetiques.org

Réseaux sociaux; www.facebook.com/AFD0405 <https://twitter.com/AFD040> Youtube; Diabète AFD 04/05

Permanence téléphonique 7/7 de 8h00 à 20h00

Ne pas jeter, ne pas brûler, édité à petit tirage: il n'est pas efficace pour le feu, PLUTÔT LE PARTAGER