



**L'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

**sophia**  
et vous

[ameli.fr/diabete](https://ameli.fr/diabete)

Hiver 2023 N°60

— À MON SERVICE

Les examens de suivi :  
Les soins des pieds

P.4

— ON PEUT VOUS AIDER

Deux nouveaux  
programmes d'accueil  
inédits pour les  
personnes atteintes  
de diabète

P.6

— MON BIEN-ÊTRE

L'alcool pendant  
les fêtes :  
avec modération !

P.7

MA SANTÉ C'EST CAPITAL

P.3

**LE RÔLE DU MÉDECIN  
DU TRAVAIL DANS  
L'ACCOMPAGNEMENT  
DES PERSONNES  
ATTEINTES DE DIABÈTE**

— PARLONS-EN ENTRE NOUS

« Avec l'insuline en  
boucle fermée,  
j'ai moins de  
contraintes »

*Le témoignage de Jacques*

P.8

[ameli.fr](https://ameli.fr)



**Lucie Batier,**  
Chargée de communication  
du service sophia

## Clap de fin pour 2023 : quelles prévisions pour 2024 ?

Au lendemain de son 15<sup>ème</sup> anniversaire, le service sophia fait le bilan de son année 2023 : l'accompagnement en santé a été mené par les infirmier(ère)s-conseiller(ère)s en renforçant la personnalisation avec l'arrivée de 12 parcours d'accompagnement thématiques, adaptés aux besoins de chacun et aux souhaits de changement de comportement. Vous avez été près de 77 000 personnes accompagnées par téléphone cette année et plus de 33 000 d'entre vous ont pu approfondir leur situation en choisissant le parcours correspondant à vos attentes. Une expérimentation a aussi été effectuée sur quelques départements auprès de certains adhérents atteints de diabète et d'insuffisance cardiaque. Au regard des retours positifs sur cet accompagnement spécifique, il est désormais étendu à tout le territoire.

Le service sophia a aussi modernisé son système d'information, avec notamment l'arrivée d'un nouvel espace personnel qui vous est dédié (que nous avons déjà évoqué dans le journal), disponible depuis [ameli.fr](https://ameli.fr). Conçu comme un véritable carnet de bord, il vous permettra de suivre et de partager les informations et actions dans le cadre de votre accompagnement en santé.

En 2024, en accord avec les objectifs de la nouvelle COG (Convention d'objectifs et de gestion) de l'Assurance Maladie, le service sophia a pour ambition de diversifier son accompagnement, en intégrant progressivement d'autres pathologies chroniques (maladie rénale, coronaire, BPCO ou insuffisance cardiaque dont les prémices de l'expérimentation citée précédemment se sont avérées concluantes). Il continuera de vous aider à mieux gérer votre maladie chaque jour, en complément des recommandations des professionnels de santé qui vous suivent. Nous reviendrons vers vous à chaque étape de ces projets qui vont se dérouler sur un temps long. Enfin, votre journal évoluera pour vous fournir des informations claires et compréhensibles avec des conseils pratiques, avec toujours à l'esprit de vous accompagner.

Pour cette édition hivernale, on vous aide à concilier diabète et monde du travail. Vous trouverez également une infographie sur l'examen podologique ainsi qu'un article sur le renforcement du rôle des pédicures-podologues auprès des patients atteints de diabète. Puis, le témoignage de Jacques, adhérent en insulinothérapie automatisée en boucle fermée, et une délicieuse recette de risotto.

Le service sophia vous souhaite de passer de très belles fêtes de fin d'année, et vous donne rendez-vous l'année prochaine ! ■

## PRATIQUE

### Les stylos à insuline connectés

En France, les premiers stylos connectés sont apparus il y a quelques années en diabétologie, et sont remboursés par l'Assurance Maladie depuis le mois de mars 2022.

Ils viennent s'ajouter aux autres dispositifs médicaux connectés utilisés :

les pompes à insuline,  
les capteurs de mesure en continu du glucose (MCG),  
les boucles fermées hybrides

(systèmes de délivrance automatisée de l'insuline)...



En cas de diabète nécessitant de l'insuline, son apport quotidien peut se faire de différentes manières :

- soit sous forme d'injections faites par le patient (avec une seringue ou un stylo pré rempli ou rechargeable avec une cartouche),
- soit grâce à une pompe à insuline.

**Le stylo connecté permet de collecter automatiquement les données d'administration comme la pompe à insuline le fait.**

### Comment fonctionne un stylo connecté ?

Ce sont des stylos qui en plus d'injecter de l'insuline, permettent d'enregistrer automatiquement les doses d'insuline reçues et, pour chaque injection, le temps écoulé depuis la dernière injection. La mémoire qui est de plusieurs semaines collecte automatiquement les données d'injection (dose, date, heure) et les transmet vers l'application du patient. Ceci permet ainsi à l'utilisateur de visualiser sur la même interface les doses d'insuline injectées et les mesures de la glycémie.

### Pourquoi utiliser un stylo connecté ?

L'intérêt du stylo est d'enregistrer automatiquement les informations sur les doses et de tracer toutes les injections, simplifiant ainsi la vie des patients. Il améliore le contrôle de la glycémie en permettant une meilleure adhésion à la prise en charge en facilitant le dialogue médecin-patient qui peuvent visualiser ensemble ces données, constater les oublis ou les retards d'injection et en discuter.

### Pour qui ?

Ce dispositif est utile en cas d'oublis récurrents d'injection ou de difficulté à adapter ou consigner la dose d'insuline. Ainsi, l'arrivée de ces stylos connectés « intelligents » ouvre des perspectives intéressantes dans la gestion au quotidien de l'insulinothérapie, et peut contribuer à diminuer la charge mentale des utilisateurs. Les nouveaux dispositifs électroniques ne sont pas forcément adaptés à tous, une décision médicale partagée avec le professionnel de santé permettra de choisir la meilleure solution possible.

N'hésitez pas à en discuter avec votre diabétologue ou votre médecin traitant, il pourra vous conseiller au mieux !

**Source :** [diabetelab.federationdesdiabetiques.org/injection-insuline-stylo-connecte-pratiques-besoins/](https://diabetelab.federationdesdiabetiques.org/injection-insuline-stylo-connecte-pratiques-besoins/)

## Un renforcement du rôle des pédicures-podologues auprès des patients atteints de diabète

La prise en charge des patients atteints de diabète et la prévention des complications importantes pouvant survenir au niveau des pieds constituent un enjeu essentiel de santé publique.



Dans ce contexte, l'Assurance Maladie et la Fédération Nationale des Pédicures-Podologues ont signé en juillet 2023 l'avenant n°5 à la convention\* qui régit leurs relations. Ce texte renforce notamment le rôle de prévention des pédicures-podologues auprès des patients diabétiques et revalorise leur activité dans ce cadre. L'accord conclu acte les mesures suivantes :

- **La création d'une séance d'évaluation initiale (gradation) remboursée par l'Assurance Maladie pour tous les patients diabétiques**, afin d'évaluer le risque podologique et les besoins en soins associés. Cet acte n'est pas soumis à prescription médicale et est facturable une fois par an. Il ne peut être assuré à distance.
- **La revalorisation des séances de soins pour les patients en grade 2 ou 3\*\*.**

Le nouvel avenant intègre également des mesures complémentaires pour soutenir la pratique de la télésanté par les pédicures-podologues. Ce recours au télésoin (acte réalisé à distance en vidéo-transmission) relève d'une décision partagée du patient et du professionnel qui va le réaliser.

### Rappel des grades

<b>GRADE 0</b>	la sensibilité n'est pas affectée.
<b>GRADE 1</b>	la sensibilité est affectée, mais n'est pas associée à d'autres complications.
<b>GRADE 2</b>	la sensibilité est affectée et associée à une artériopathie des membres inférieurs et/ou à une déformation d'au moins un pied.
<b>GRADE 3</b>	antécédent de complications sévères (ulcère, ou plaie d'au moins un pied et/ou amputation localisée aux membres inférieurs).

\* Arrêté du 31 août 2023 portant approbation de l'avenant n°5 à la convention nationale organisant les rapports entre les pédicures-podologues libéraux et l'Assurance Maladie signée le 18 décembre 2007 : [www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000048046306](http://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000048046306)

\*\* À noter que ces mesures de remboursements n'entreront en vigueur qu'à compter du 07/03/2024.



## Le rôle du médecin du travail dans l'accompagnement des personnes atteintes de diabète

**Le diabète est une maladie chronique qui touche près de 4 millions de personnes en France.**

Si diabète et vie professionnelle sont tout à fait compatibles, les conditions de travail peuvent avoir un impact sur l'équilibre du diabète et aussi indirectement sur les complications. C'est pourquoi il est important d'avoir une vie professionnelle adaptée à son état de santé. Les personnes dans l'environnement professionnel habilitées à recevoir des informations médicales sont le médecin du travail et son équipe.

Lors de l'embauche, le salarié bénéficie d'une consultation d'information et de prévention pratiquée par un professionnel de santé : médecin du travail, collaborateur médecin, interne en médecine ou infirmier(ère) en santé au travail. Un avis est prononcé sur l'aptitude à occuper un poste donné. Ensuite, le salarié peut être orienté si nécessaire vers le médecin du travail pour un examen médical. Cette visite est importante et permet parfois de déceler des pathologies, comme Jacques (page 8) dont le diabète a justement été découvert lors d'une consultation avec un médecin du travail. Il pourra également proposer une adaptation de poste si celui-ci ne convient pas, ou bien orienter la personne vers un autre emploi.

Son rôle est de protéger la santé des salariés dans le cadre de leur activité professionnelle et de prévenir certaines difficultés. Comme tout médecin, il est soumis au secret médical notamment vis-à-vis de l'employeur. Il n'y a aucune obligation légale d'informer le professionnel de santé du travail que l'on est atteint de diabète, mais il peut être utile de lui en parler. En cas de diabète et du risque parfois d'hypoglycémie (en cas de traitement(s) hypoglycémiant(s)), le médecin pourra proposer un aménagement du poste de travail adéquat.

Il peut également aider un salarié qui le souhaite à faire une demande de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH). Cela permet d'obtenir des postes ou des horaires adaptés plus facilement. Cette reconnaissance permet aussi de financer des améliorations de conditions de travail ou des adaptations de poste afin de faciliter le maintien dans l'emploi. Elle peut aussi être prise en compte en cas de recherche d'emploi, et elle doit être faite auprès de la Maison Départementale pour les Personnes Handicapées (MDPH) en collaboration avec son médecin traitant. Rappelons que le salarié est libre d'en faire la demande et le cas échéant d'en dévoiler la reconnaissance.

Le renouvellement de la visite initiale se fait dans un délai de 5 ans maximum. Un suivi adapté peut néanmoins être recommandé par le médecin du travail consulté au début, en fonction de l'état de santé du salarié.

Enfin, parler de son diabète à son entourage professionnel (ses collègues) peut être utile également en expliquant par exemple comment réagir en cas de malaise.

### Sources :

- [www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-le-service-diabete-et-droits-de-la-federation](http://www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-le-service-diabete-et-droits-de-la-federation)
- [www.federationdesdiabetiques.org/public/content/1/doc/guide\\_diabete\\_travail\\_2023.pdf](http://www.federationdesdiabetiques.org/public/content/1/doc/guide_diabete_travail_2023.pdf)

## LES EXAMENS DE SUIVI : LES SOINS DES PIEDS

### LES COMPLICATIONS

Le diabète peut endommager vos nerfs : on parle alors de « neuropathie diabétique ». Les membres inférieurs peuvent être touchés, notamment au niveau des pieds, avec différents stades de gravité :



**une perte de sensibilité** au contact du chaud ou du froid, des sensations de brûlure, des fourmillements ;



**des plaies** provoquées par des blessures non perçues ou bien par de l'artérite sévère ;



**des mycoses entre les orteils** pouvant s'infecter ;

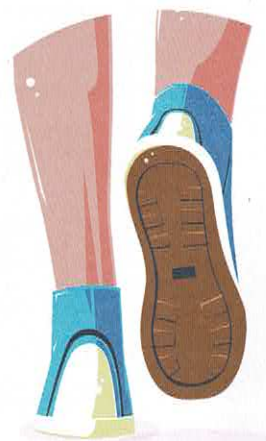


**des déformations des pieds** jusqu'au mal perforant plantaire (stade ultime de la neuropathie).

## PRENDRE SOIN DE SES PIEDS EN CAS DE DIABÈTE

### LES CHAUSSURES

- **Opter pour des chaussures confortables**, souples, à lacets ou velcro. Si ce sont des talons, ne pas dépasser 5 cm.
- **Privilégier l'achat en fin de journée** : si les pieds enflent, ils ne risquent pas d'être blessés. **Ou bien prendre une taille au-dessus** de la sienne.
- Si possible, **avoir 2 à 3 paires de chaussures à porter en alternance** pour varier les zones d'appui et de frottement.
- **Vérifier qu'il n'y a pas de cailloux** dans les chaussures.
- **Porter des chaussettes en toute saison, et les changer tous les jours**. Privilégier les fibres naturelles (coton, laine, soie) et **veiller à ce qu'elles ne serrent pas le mollet**.
- **Ne pas marcher pieds nus**, même chez soi.
- **Éviter le contact avec des sources de chaleur** et faire **attention au froid intense**, susceptible de provoquer des engelures.





## LA TOILETTE

- **Se laver les pieds tous les jours** à l'eau tiède.
- Bien les **sécher**, surtout **entre les orteils**.
- Si les pieds sont secs, **utiliser une crème hydratante**.
- **Couper ou faire couper ses ongles en carré et pas trop courts**. Arrondir les angles avec une lime en carton.
- **Bien examiner ses pieds soi-même ou par son entourage** : vérifier s'il n'y a pas d'ampoules, de fissures ou de cors. Utiliser un miroir si besoin.

## EN CAS DE BLESSURE

- Laver à l'eau claire et désinfecter. Utiliser une compresse stérile comme pansement. **Ne pas mettre de sparadrap ou de coricide sur la plaie**.
- **Consulter son médecin** rapidement qui vérifiera si la vaccination antitétanique est à jour.



**Faites examiner vos pieds une fois par an par votre médecin ou un pédicure-podologue.**

## AUTRES EXAMENS DE SUIVI RECOMMANDÉS AUX PATIENTS ATTEINTS DE DIABÈTE :

EXAMENS	DÉPISTAGE	FRÉQUENCE
Visite chez le médecin traitant	Surveillance du poids, IMC, tension artérielle	Tous les 3 mois
Bilan rénal	Maladie rénale	Une fois par an, par prise de sang et analyse d'urine
Électrocardiogramme	Complication cardiaque	Une fois par an
Bilan dentaire	Éventuelles lésions des dents	Une fois par an
Fond d'œil	Rétinopathie diabétique	Une fois par an
Dosage de l'hémoglobine glyquée	Équilibre du diabète	Deux fois par an Tous les 3 mois en cas de déséquilibre du diabète
Bilan lipidique	Complications cardiovasculaires	Une fois par an

## Deux nouveaux programmes d'accueil inédits pour les personnes atteintes de diabète

La Fédération Française des Diabétiques a pour objectif d'apporter un soutien pratique aux personnes atteintes de diabète dès la découverte de la maladie, afin de mieux l'appréhender. Pour cela, elle propose à ceux qui s'inscrivent à sa newsletter deux nouveaux programmes d'accueil dédiés : « diabète de type 1 » ou « diabète de type 2 ».

En juin 2023, la Fédération a lancé deux programmes d'accueil inédits « diabète de type 1 » et « diabète de type 2 » pour les personnes atteintes de diabète et leurs proches lorsqu'ils s'abonnent à sa newsletter, depuis son site internet. Ces programmes leur permettent de recevoir par email un contenu thématique exclusif par jour, pendant une semaine sous forme de fiches, livrets, vidéos, podcasts, ou encore un accès à un mini-site internet. Les personnes qui souhaitent bénéficier d'une écoute peuvent également être orientées vers des associations locales.

Les contenus, élaborés en concertation avec des personnes elles-mêmes atteintes de diabète, sont destinés à d'autres diabétiques et leurs proches, pour mieux vivre avec la maladie. Ils sont adaptés en fonction du type de diabète, car les besoins exprimés peuvent différer.

Par exemple, dans le cas d'une personne atteinte d'un diabète de type 2 qui vient d'être diagnostiquée, des pistes pratiques sont proposées pour :

- savoir vers qui se tourner pour trouver un soutien psychologique ;
- suivre l'évolution de la glycémie grâce aux conseils d'un diabétologue ;
- anticiper le suivi médical annuel et préparer les rendez-vous ;
- établir un équilibre alimentaire hebdomadaire ;
- intégrer la pratique régulière d'une activité physique.



Pour les personnes atteintes de diabète de type 1, il est important de savoir :

- où en sont les avancées concernant la pompe à insuline et la boucle fermée hybride ;
- comment faciliter le suivi des démarches administratives liées au diabète ;
- comment transporter le matériel médical lors d'activités extérieures et pour préparer un voyage ;
- comment trouver un soutien psychologique à tout moment ;
- comment participer à l'amélioration des dispositifs médicaux destinés aux personnes atteintes de diabète.



Les personnes déjà abonnées à la newsletter peuvent aussi recevoir le programme qui leur convient. Après l'avoir expérimenté, elles ont la possibilité de laisser un avis en écrivant à : [contact@federationdesdiabetiques.org](mailto:contact@federationdesdiabetiques.org)

Pour vous inscrire à la newsletter de la Fédération et choisir votre programme d'accueil, rendez-vous sur : [www.federationdesdiabetiques.org/je-m-inscris-a-la-newsletter](http://www.federationdesdiabetiques.org/je-m-inscris-a-la-newsletter)

### BON À SAVOIR

#### Grippe saisonnière : il est encore temps de vous faire vacciner !

Le diabète diminue les défenses immunitaires et le risque de contamination par le virus de la grippe augmente en période d'épidémie. La HAS recommande aux personnes atteintes de diabète de se faire vacciner chaque année, dès le début de l'automne. Mais si vous ne l'avez pas encore fait, il n'est pas trop tard !

Le vaccin antigrippal est pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie pour les personnes à risque de développer une forme grave : les personnes de 65 ans et plus, les personnes de moins de 65 ans souffrant de maladies chroniques dont le diabète, les patients bénéficiant d'une Affection de Longue Durée (ALD) pour laquelle le vaccin est recommandé, les personnes souffrant d'obésité (IMC>40) et les femmes enceintes.

Vous pouvez retirer gratuitement votre vaccin en pharmacie sur présentation de votre bon de prise en charge et vous faire vacciner par le professionnel de santé de votre choix (médecin, infirmier(ère) libéral(e), pharmacien ou sage-femme). Si vous ne l'avez pas reçu, votre médecin ou pharmacien pourront vous le délivrer. Sachez que vous pouvez aussi vous faire vacciner contre la Covid-19 de façon concomitante : il n'existe aucune contre-indication à cette double vaccination.



# L'alcool pendant les fêtes : avec modération !

La fin de l'année est l'occasion de faire la fête en famille ou entre amis, et l'alcool s'invite souvent à la table. Si vous envisagez d'en consommer (avec modération), voici quelques conseils.

Il est recommandé de limiter les alcools riches en sucre comme le vin doux, la bière ou la liqueur car ils peuvent augmenter la glycémie. Il vaut mieux privilégier les alcools traditionnels secs tels que les vins rouges, blancs, rosés, champagnes. Le cognac, le whisky ou la vodka sont peu sucrés mais contiennent une importante quantité d'alcool pouvant avoir un effet hypoglycémiant (le foie travaille à éliminer l'alcool au lieu de produire le sucre nécessaire).

**À savoir :** 10 g d'alcool correspondent à un ballon de vin (10 cl), 6 cl de porto, 1 coupe de champagne (10 cl), 1/2 bière (25 cl), 3 cl de whisky, ou 3 cl de pastis.



Que l'on soit atteint de diabète ou non, il est recommandé de ne pas dépasser 20 g d'alcool par jour. Nous vous conseillons également de ne pas boire votre verre trop vite car cela peut vous permettre de moins consommer, et évitez de boire à jeun et sans équilibrer avec un apport de glucides. Apprenez à reconnaître les signes d'hypoglycémie (sueur, vertiges, maux de tête, vision trouble...) afin de les anticiper et ayez toujours sur vous de quoi vous « resucrer », notamment pendant les soirées de fête. Veillez à bien adapter votre traitement en fonction de la durée du repas. Si vous êtes conviés chez quelqu'un, essayez de vous renseigner au préalable sur le menu.

- Adopter une consommation modérée d'alcool permet d'en maîtriser les effets, quels qu'ils soient.
- Si vous rencontrez des difficultés avec votre consommation d'alcool, n'hésitez pas à en parler à votre médecin et à consulter le site [alcool-info-service.fr](http://alcool-info-service.fr)

## Concernant le repas

Il vaut mieux manger léger les jours qui précèdent et qui suivent les repas de fête. À l'apéritif, n'abusez pas des amuse-bouches qui sont souvent gras. Si vous avez le choix, privilégiez de la viande maigre comme de la volaille, ou bien des crustacés ou des fruits de mer, mais sans mayonnaise. Si le repas est riche, optez pour un dessert plus léger comme un sorbet ou des fruits. Quant aux pâtisseries ou chocolats, consommez-en modérément.

## Risotto au cabillaud, épinards et champignons

Temps de préparation :

15 minutes

Temps de cuisson :

30 minutes



### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 dos de cabillaud
- 200 g de riz basmati
- 300 g d'épinards surgelés
- 300 g de champignons de Paris frais
- 2 petits oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cumin
- Le jus d'un citron (80 ml)
- Sel et poivre

### Recette :

- Préparer les ingrédients et le matériel.
- Laver, éplucher et émincer les oignons et l'ail.
- Laver et émincer les champignons.
- Les faire revenir sur feu vif pendant 2 minutes avec l'huile de tournesol dans une sauteuse.
- Ajouter ensuite le riz et mélanger pendant environ 2 minutes.
- Ajouter un verre d'eau sans cesser de mélanger puis couvrir. Baisser le feu. Faire cuire pendant environ 10 minutes en vérifiant que le mélange ne colle pas trop. Saupoudrer de cumin. Saler et poivrer.
- Ajouter ensuite les épinards et les champignons. Couvrir et laisser cuire encore 10 minutes jusqu'à absorption de l'eau.
- Ajouter le poisson coupé en gros dés, couvrir et laisser cuire encore 5 à 6 minutes à feu très doux. Remuer de temps en temps avec une spatule délicatement afin de ne pas casser les morceaux de poisson.
- Servir chaud.

### Valeurs nutritionnelles pour une personne :

268 kcal ; **protéines** : 26,8 g ; **lipides** : 4,5 g ; **glucides** : 44,2 g

### Exemple d'équivalence en glucides pour 45 g de glucides :

90 g de pain blanc **ou** 90 g de pain de campagne, **avec** 225 g de riz cuits **ou** 225 g de pâtes cuites, **avec** 300 g de légumes secs cuits **ou** 100 g de pommes de terre, **avec** une crème caramel.

> Une recette proposée par Nicole Kucharski, diététicienne nutritionniste pâtissière

- Après les fêtes, reprenez rapidement vos usages alimentaires : une alimentation variée et équilibrée.
- Aucun aliment n'est interdit. La clé est l'équilibre et la modération dans la consommation de produits gras, sucrés et/ou salés.

## L'activité physique

Maintenir un équilibre entre les apports (ce que nous mangeons et buvons) et la dépense d'énergie (l'activité physique) est important : c'est ce qu'on appelle la balance énergétique. Même en cette période de fête, il est important d'avoir une activité physique régulière (par exemple, marchez pendant 30 minutes après un repas copieux), et de contrôler fréquemment sa glycémie.

## « Avec l'insuline en boucle fermée, j'ai moins de contraintes »

Jacques, diabétique de type 1, est traité par insuline depuis de nombreuses années. En fin 2022, il est passé à un système en boucle fermée et constate des résultats positifs ! Il nous livre sa vision sur ce procédé qui lui permet aujourd'hui de vivre avec moins de contraintes.



Jacques, adhérent au service sophia

### Depuis quand date votre diabète ? Quel est votre traitement ?

Mon diabète a été découvert en 1984, à l'occasion d'une visite médicale au travail. Du sucre était présent dans mes urines, alors j'ai fait des analyses de sang qui ont confirmé le diagnostic. Au départ, j'avais un traitement par cachet puis au bout de six mois, par injection à insuline à l'aide de seringues à usage unique. Ces dernières années, mon taux d'hémoglobine glyquée était trop élevé (entre 7,5 et 8%), alors après avoir essayé plusieurs réglages avec mon diabétologue, celui-ci m'a proposé un traitement par pompe à insuline, et en novembre 2022 de passer à une pompe à insuline avec un système en boucle fermée. Cela a amélioré les choses puisque mon Hba1c est redescendue à 6,5% : j'étais satisfait, je ne m'attendais pas à autant de résultats !

### Qu'est-ce qui est différent avec le système en boucle fermée au quotidien ?

Ce qui change, c'est que la pompe est autonome et gère elle-même la diffusion d'insuline. Grâce à un capteur qui mesure mon taux de glucose en permanence, elle corrige la quantité à administrer. Des seuils ont d'ailleurs préalablement été définis avec mon médecin. Je n'ai donc plus besoin de réaliser de contrôle glycémique aussi fréquemment et ma charge mentale est réduite. Je peux tout de même surveiller mon lecteur de glycémie de temps en temps et consulter mon évolution au fil de la journée sous forme de graphique ou de pourcentage de temps. Je trouve que c'est pratique et facile à utiliser. Depuis, j'ai perçu de véritables résultats sur l'équilibre de mon diabète et mon quotidien s'est amélioré. Au début, j'avais des réticences concernant le port d'un capteur. Je n'étais pas à l'aise avec cette idée car certains sont parfois difficiles à mettre en place, ou à faire tenir. Aujourd'hui je m'y suis très bien habitué.

### Êtes-vous passé par différentes étapes ? Avez-vous connu des complications ?

Quand j'ai appris que j'étais atteint de diabète, je ne savais pas que ça allait être aussi compliqué et que c'était tout mon quotidien qui était impacté. Ce fut une première épreuve car c'est une maladie qu'il faut contrôler régulièrement et malheureusement au fil du

temps, on finit par délaissé un peu son suivi. Désormais, avec la pompe autonome il n'y a plus cet effet de lassitude car je constate les bons résultats immédiatement. Malgré tout, il faut rester vigilant, manger équilibré et faire une activité physique. Je pense d'ailleurs que ce sont les raisons pour lesquelles je n'ai jamais fait face à des complications jusqu'à présent.

### Qu'avez-vous mis en place pour assurer l'équilibre de votre diabète ?

J'ai un suivi assidu avec mon diabétologue (consultation à distance tous les trois mois et en présentiel tous les six mois). Pour ce qui est des examens de suivi, j'essaie de les regrouper sur une semaine dans l'année, comme ça je sais que je vais être occupé durant ce temps et tranquille ensuite pour six mois ou un an. J'ai adopté une alimentation équilibrée et l'insulinothérapie fonctionnelle\* me permet également d'évaluer les quantités de glucides que je consomme : il m'arrive donc de peser mes aliments en fonction de cela. Je suis aussi quelqu'un de sportif, je fais environ trois sorties à vélo et je marche deux fois par semaine. Toutefois, il faut pouvoir gérer et anticiper son activité physique avec le système en boucle fermée. Par exemple, lorsque je pars plusieurs heures à vélo, dans ce cas j'interviens sur ma pompe pour passer en mode « objectif temporaire ». Pour ma part, et toujours en concertation avec mon diabétologue, je réduis le bolus d'insuline du matin en prévision d'une activité sportive. Il reste important de contrôler sa glycémie avant, pendant et après l'activité afin d'éviter les hypoglycémies.

### Que pensez-vous de votre accompagnement sophia ?

Je suis adhérent depuis au moins 4 ans. J'apprécie les journaux que je trouve bien faits et clairs. Les infirmier(ère)s m'appellent tous les trois mois, et je trouve que c'est toujours bon d'avoir des approches différentes entre les divers interlocuteurs. Nous avons besoin d'être conseillés et parfois même réconfortés. J'espère que mon témoignage pourra servir !

\* L'insulinothérapie fonctionnelle est une méthode permettant d'adapter son traitement par insuline à ses besoins.

Pour contacter les infirmiers-conseillers en santé du service sophia :

Métropole : 0809 400 040  
Antilles & Guyane : 0809 100 097  
La Réunion : 0809 109 974

Service gratuit  
\* prix appel

Si le service sophia vous contacte, le numéro de téléphone suivant s'affichera : 01 78 85 70 03

Pour contacter la Fédération Française des Diabétiques :

Écoute solidaire : 01 84 79 21 56 par des bénévoles patients experts

sophia et vous, journal d'information du service sophia de l'Assurance Maladie, publié par la Cnam - 50 avenue du professeur André-Lemierre 75986 Paris Cedex 20 - Directeur de la publication : Thomas Fatome - Directeur de la publication délégué : Docteur Dominique Martin - Rédactrice en chef : Docteur Catherine Grenier - Comité éditorial : Claude Chaumeil, Laura Phirmis (Fédération Française des Diabétiques), Docteur Catherine Hugon de Villers, Anne-Isabelle Puteaux, Lucie Batier - Réalisation : Agence Dixxit - Décembre 2023 - Crédits photos : Lucie Batier, Jacques Barbier, Nicole Kucharski, La Fédération Française des Diabétiques (revue Équilibre), Getty images - Impression : LA GALIOTE-PRENANT, 70 à 82 rue Auber, 94400 Vitry sur Seine - Le journal sophia et vous est imprimé sur un papier recyclé Offset premium certifié PEFC. La (ou les) marque(s) citée(s) dans ce journal est (sont) et demeure(nt) la propriété de leurs titulaires respectifs.