

Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous

PRÉVENTION
SOUTIEN
ACCOMPAGNEMENT

Sommaire

Toutes les dates et lieux de rendez vous. Page 2

Vos Café Diabète', nos permanences, et "Elan Solidaire", nos accompagnements thérapeutiques du patient

SOS Service diabète; Page 3
Nous comptons sur vous.....

Complication du diabète; Page 4
Des répercussions sur la sexualité

Vos témoignages, Pages 5 et 6
-Bilan de 6 mois avec la boucle fermée de chez Medtronic 780 G par Régis.
-Crise sanitaire, le moral des Français affecté

-Ligne d'écoute;
Vos questions, nos réponses !

Nos partenaires pour aller mieux Page 7

Les actus passées et à venir
Page 8



L'édito

Eric Tamain
Président

Cette fin d'année va être chargée avec deux actions importantes : Le 14 novembre, journée mondiale du diabète, qui va fêter les 100 ans de l'insuline, et l'envoi du courrier de revendication pour le devenir du service de diabétologie de l'hôpital de Manosque, destiné au directeur général de l'ARS Sud Paca et aux députés de nos deux départements. Nous travaillons également sur nos actions d'accompagnement pour 2022, afin de satisfaire le plus possible de diabétiques, curieux de mieux se connaître et être équilibrés pour conserver un confort de vie. La fédération vous propose un nouveau programme "Slow Diabète" pour préparer vos fêtes de fin d'année. Retrouvez le sur leur site.

Passez de joyeuses fêtes.

A très bientôt.

Vos rendez-vous, Nos rencontres

Permanence Diabète'

On répond à vos questions



EN VISIO :
RDV de 17h00 à 18h30
Vendredi 19 novembre
& Vendredi 17 novembre

En direct avec nos Bénévoles
Patients Experts
Nous appeler pour avoir le lien
Zoom:07 78 26 85 72

Café Diabète'

Sisteron

Salle René Cassin Place Tivolli

En Présentiel
avec Danièle et Nicole
de 16h00 à 17h00
Jeudi 18 novembre
& Jeudi 02 décembre

Café Diabète'

Gap

Bar/Restaurant/Hotel
Le VERDUN
Avenue de la Libération

Avec Eric
de 17h00 à 18h00.
Mardi 16 novembre
& Lundi 02 décembre

Elan Solidaire

Manosque

Salle de La Marmite
(Restaurant coopératif)
Espace Mirabeau

Avec Eric
de 14h00 à 16h00
Lundi 29 novembre
& Lundi 13 décembre

Elan Solidaire

Sisteron

Salle René Cassin

Avec Eric
de 14h00 à 16h00
Jeudi 18 novembre
& Jeudi 02 décembre

Elan Solidaire

Saint Bonnet en Champsaur

Salle de la mairie

Avec Eric et Manon
1 er Groupe 14h00 à 16h00
2 ème Groupe 16h00 à 18h00
Lundi 15 Novembre
& Lundi 20 décembre

Elan Solidaire

Briançon

Résidence Domitis Les Aiglons
Blancs, 41 rue du 159ème RIA

Avec Eric
de 15h00 à 17h00
lundi 22 novembre
& Mercredi 08 décembre.

Diabète'Balade

Briançon & Gap

Avec Régis ou Eric
Pour s'inscrire et avoir les jours
tél au 07 78 26 85 72

Vous pouvez voir tous nos rendez-vous sur Facebook et notre site internet.

facebook

AFD04-05



afd04-05.federationdesdiabetiques.org

**Les rendez-vous en présentiel sont organisés avec les règles sanitaires en vigueur.
Pour les " Elan Solidaire" nous vous demandons de nous informer de votre présence au
07 78 26 85 72**

S.O.S Service de diabétologie de l'Hopital de Manosque



Dernière Minute ! Le service reste ouvert avec une solution de substitution, en attendant le recrutement d'un endocrinologue. Un déménagement du service était programmé pour janvier. Nous apprenons qu'il reste en place encore jusqu'à l'été 2022. **Restons mobilisés !**

Depuis maintenant deux ans, l'association française des diabétiques des Alpes du Sud, a alerté sur la difficulté de prise en charge des patients. À ce jour, les délais de rendez-vous sont d'une moyenne de 4 mois sur l'hôpital, voir même plus en consultations libérales.



Cela devient compliqué également pour les médecins généralistes qui souhaitent orienter leurs patients déséquilibrés vers un spécialiste.

Jusqu'à maintenant, un seul service public de diabétologie existe pour assurer les hospitalisations à l'hôpital Louis Raffalli à Manosque, mais le départ programmé du docteur Guillou, responsable du service, reste sans remplacement à compter du 09 novembre prochain.

Notre inquiétude est que sans médecin à plein temps, le service ne va pas pouvoir continuer à fonctionner, ce qui veut dire que les hospitalisations se feront en urgences, avec des soignants qui ne seront pas spécialisés en diabétologie.

Les patients qui devront passer sous pompe à insuline, devront se déplacer sur Marseille, Aix ou Grenoble qui sont déjà surchargés. Ils ne bénéficieront plus de l'éducation thérapeutique qui représente une grande partie de la réussite des protocoles pour atteindre l'objectif d'un diabète équilibré. Rappel ; 16 000 diabétiques sont diagnostiqués sur les Alpes du sud (04 et 05). Il y a URGENCE pour que vous, patient, si vous l'avait pas déjà fait alertiez les instances publiques.

Pour cela nous vous proposons ci-dessous, une lettre type à découper, compléter avec votre NOM et PRENOM, COMMUNE, et SIGNATURE, adressée à notre association au 12-14 boulevard Jean Jaurès Les Mutuelles de Soleil 05 000 Gap, afin que nous les fassions suivre au Directeur Général de l'ARS. Par cette proposition d'action simplifiée, nous allons pouvoir présenter un dossier de revendications groupées, portée par une association représentative de patients.

L'AVENIR DU SERVICE VOUS APPARTIENT, IL EXISTE POUR VOUS. Ensemble prenons nos responsabilités en envoyant ce courrier de revendication.

C'est notre dernière chance, pour essayer de conserver cet indispensable service, animé par une équipe spécialisée depuis tant d'années en diabétologie.

A découper ou photocopier et nous renvoyer.

Le//2021

Monsieur le Directeur Général de l'ARS,

J'apprends que le service de diabétologie de l'hôpital Louis Raffalli de Manosque risque de ne pas continuer à exercer, car son chef de service part à la retraite et à ce jour aucun remplaçant n'est identifié. Il y a 16 000 patients diabétiques sur les départements des Alpes de Haute Provence et Hautes Alpes, et nous n'avons que ce seul service, avec 10 lits en hospitalisation de semaine. Il a été constaté, qu'avec la crise sanitaire, et deux longues périodes de fermeture, trop de patients se sont retrouvés dans une situation médicale désespérée avec des diabètes totalement déséquilibrés. Il est indispensable que ce service reste opérationnel. Il en va de la prise en charge d'une pathologie qui s'accroît d'année en année et qui se doit d'être traitée dans sa globalité, par un service spécialisé, avec une équipe qualifiée, compétente pour les poses de pompes à insuline dernière génération. Sans ce service, les médecins Généralistes et Endocrinologues, vont devoir orienter leurs patients sur Aix, Marseille ou Grenoble déjà saturés. Beaucoup d'entre nous, refuserons un tel déplacement pour notre suivi. de plus, sans les consultations externes, certains d'entre nous, en situation de précarité, ne pourrons pas régler les dépassements d'honoraires des spécialistes en cabinet. Qu'allons-nous devenir ?

En espérant que vous puissiez trouver rapidement une solution.

Recevez, Monsieur le Directeur, mes sincères salutations.

Nom :

Prénom :

Commune :

Signature :

Ce courrier est à envoyer à l'association Française des diabétiques des Alpes du Sud 04/05, 12-14 avenue Jean Jaurès chez les Mutuelles du Soleil 05 000 Gap.

COMPLICATIONS DU DIABÈTE : DES RÉPERCUSSIONS SUR LA SEXUALITÉ

Infections, mycoses, sécheresse vaginale, prostatite, dysfonction érectile, baisse de la libido... les complications du diabète peuvent affecter la sexualité. Ces troubles sexuels liés au diabète ne sont pas irrémédiables. Des moyens existent aussi pour s'en prémunir.

Certaines complications du diabète (des nerfs, des artères..., les infections), les pathologies associées et leurs traitements (hypertension, cholestérol...), et d'autres pathologies hormonales (ovaires, testicules ou thyroïde) ont des répercussions directes sur la vie sexuelle.

Symptômes des troubles sexuels chez les diabétiques

Chez la femme diabétique, on trouve le plus souvent des problèmes d'infections par des champignons (mycoses) et de sécheresse vaginale, rendant les rapports difficiles et douloureux. Chez l'homme : prostatite, infections, mycoses... et surtout troubles de l'érection et de l'éjaculation constituent les principales complications.

Sur les 10 à 15 % des hommes (chiffres augmentant avec l'âge) qui présentent une dysfonction érectile, 30 à 50 % sont diabétiques. De plus, le diabète, comme d'autres maladies chroniques, entraîne des phases de dépréciation de soi pouvant aller jusqu'à la dépression avec des effets variables chez les deux sexes : blocage psychologique (inhibition), baisse du désir (libido)...

Que faire ?

Ne négligez pas les complications qui affectent la vie sexuelle, elles peuvent révéler d'autres complications du diabète. Le diabète ne relègue pas la sexualité au second plan. Chacun a le droit à la santé sexuelle et au plaisir. Les complications de la vie sexuelle ne sont pas une fatalité.

On peut vivre une sexualité normale au même titre que les non-diabétiques. À condition d'éviter les facteurs de risque et de jouer la carte de la prévention et de l'attention :

se protéger efficacement des maladies sexuellement transmissibles (risque d'infection), réduire la consommation d'alcool, stopper le tabac, adapter, en accord avec votre médecin, le traitement des médicaments du diabète et des pathologies associées : hypertension, cholestérol,... reprendre une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, retrouver un équilibre glycémique (parfois le seul retour à un Hb1Ac < à 7%, permet de résoudre un trouble de l'érection).

Des traitements efficaces contre les troubles sexuels liés au diabète :

Il existe actuellement de nombreux traitements efficaces pour traiter les troubles sexuels. Enfin, la sexualité n'est pas seulement une histoire de fonctions organiques ou mécaniques. L'approche psychosexologique ne doit pas être négligée. Pouvoir parler librement de sa sexualité à un professionnel de santé, mais aussi à sa ou son partenaire, pour que la confiance et la complicité remplacent la culpabilisation et la frustration.



Les Mycoses

Les mycoses liées aux champignons sont très fortement corrélées à l'équilibre du diabète. Les champignons (*Candida albicans* d'où le nom de "candidoses") adorent le sucre. La glycosurie, (présence de sucre dans les urines) explique donc cette infection. En cas d'infection, il faut absolument rééquilibrer le diabète pour la guérison. Mais en cas de nouveau déséquilibre, l'infection repart. C'est le baromètre du diabète ! Ces infections sont aussi favorisées par la prise d'antibiotiques. Si vous avez eu une mycose génitale, il faut toujours le dire au médecin au cas où on devrait vous prescrire des antibiotiques, afin d'envisager un traitement préventif.





La pompe à insuline 780G de MEDTRONIC en boucle fermée.



Par Régis Enel
B.P.E

Fin mars je vous avais écrit un petit article pour vous présenter la pompe à insuline en boucle fermée (780g de Medtronic et son capteur Guardian 3). Voilà maintenant 6 mois que je suis équipé de ce système, je peux donc à ce jour, vous faire un petit retour de mon expérience personnelle.

Avant la mise en place de la pompe 780G de Medtronic, mon endocrinologue a fait un contrôle de mon hémoglobine glyquée (HbA1c) : le résultat de celle-ci n'était pas très fameux car elle était à 8,7 %, alors que l'on considère qu'un diabète est équilibré si votre HbA1c est inférieure à 8%, (juste un petit rappel l'HbA1c est un calcul de votre glycémie moyenne sur 3 mois).

Quels ont été les changements pour moi ? Eh bien, à vrai dire, pas grand-chose, car cette pompe et son système fermé sont très proches de mon ancienne pompe. Donc les petits désagréments que certaines personnes peuvent ressentir avec l'exigence que cette pompe demande, je ne les ai pas ressentis, car ce sont exactement les mêmes que ceux que j'avais. Ces petits désagréments sont que je dois faire une calibration de la pompe toutes les 12 heures avec une glycémie capillaire (dextro). Entre nous, je trouve cela même bien, car, au final, si l'algorithme de la pompe commence à se dérégler, je risque de ne pas avoir les bonnes doses d'insuline dont mon corps a besoin.

En juin, donc après 3 mois avec ce système, je suis retourné voir mon endocrinologue pour faire un point sur mon diabète et sur la boucle fermée. Résultat : mon HbA1c était à 7%. Dans ma tête ça a fait « WAOUH » mais très vite je me suis dit : " Calme toi, tu as déjà eu ce genre de résultat dans le passé, mais ça n'a jamais été pérenne, donc on verra au prochain résultat."

En septembre, je suis déjà à 6 mois avec cette nouvelle technologie, je vais retourner voir mon médecin avec un petit stress : « Mes résultats sont-ils toujours bons ? ». Le moment du résultat arrive.....

« WAOUH et même double WAOUH !! » ça marche vraiment super bien ! J'ai une HbA1c à 6,5%, un résultat que je n'avais jamais eu depuis la découverte de mon diabète en 2007 ! Je suis vraiment ravi de ce résultat.

En conclusion : je suis plus que ravi d'être sous ce système de boucle fermée (je ne pourrai plus en aucun cas revenir en arrière), sachant que, le fait de pouvoir avoir ma glycémie en direct, sans même avoir à faire quoi que ce soit, juste regarder sur mon écran de téléphone, me fait être plus

exigeant envers moi-même, car quand je suis à 100% dans la cible sur une durée de 24h, je n'ai pas envie de sortir de ce beau résultat ; du coup je fais encore plus attention à mon alimentation, mon activité physique et bien sûr à bien renseigner les glucides que je mange pendant mes repas ou collations.

Juste un dernier petit point sur ce système : il n'est toujours pas pris en charge par la sécurité sociale, mais cela ne devrait pas tarder car à ce jour, un système est déjà pris en charge : c'est le DBLG1 DIABELOOP, un nom un peu barbare, mais voici en quelques mots et en image ce à quoi il correspond :

Dispositif comprenant les classiques capteur de glycémie en continu (Dexcom G6) et pompe à insuline (Kaleido), couplé à un algorithme – le DBLG1 - dont le rôle est de calculer en permanence la quantité d'insuline nécessaire à l'équilibre glycémique. Grâce à ses calculs, l'algorithme peut donner les ordres à la pompe et permet un système dit de " boucle fermée hybride".



A ce jour les conditions de prise en charge via un arrêté du ministère de la santé sont :

- Être patient diabétique de type 1 âgé de plus de 18 ans
- Être traité par pompe à insuline depuis plus de 6 mois
- Avoir un taux d'HbA1c (hémoglobine glyquée) supérieur ou égal à 8%.



CRISE SANITAIRE : LE MORAL DES FRANÇAIS AFFECTÉ



Dépression, stress, fatigue, burn out... Débutée il y a un an et demi, la crise sanitaire aura mis à rude épreuve le moral et la santé mentale des Français.

Bien que la vie reprenne progressivement ses droits depuis la fin du troisième confinement, en mai dernier, les conséquences psychologiques de la crise sanitaire risquent de se faire sentir encore quelque temps, tant le mal-être aura été profond. Menée par Santé Publique France, l'enquête CoviPrev montre, en effet, que 22% des Français souffraient, en avril 2021, d'un état dépressif et que 64% avaient des problèmes de sommeil. Des chiffres largement supérieurs à ceux enregistrés hors pandémie !



Parents, enfants, seniors : absolument personne n'est épargné. 45% des salariés déclaraient être en situation de détresse psychologique, et 36% dans un état de dépression nécessitant un traitement (baromètre réalisé en mars 2021 par l'institut OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine). Conséquence : les consultations de psychologue ont enregistré un bond de 27% entre octobre 2020 et mars 2021, selon la plateforme de prise de rendez-vous Doctolib. Pour aider ses assurés à traverser cette période difficile, Allianz a décidé de prendre en charge, pour chacun d'eux, jusqu'à quatre consultations de psychologue en 2021.



Une interrogation, une anxiété ?, notre ligne d'écoute est là !

7/7 de 8h00 à 0h00

07 78 26 85 72

Mon fils de 12 ans se voit refuser la cantine car il ne font pas de menus diabétiques...

Quelle est la glycémie maximum pour être diagnostiqué diabétique?

La glycémie maximum est de 1.26 gr/litre de sang.

A la limite supérieure, le patient est considéré comme pré-diabétique, et des recommandations hygiéno-diététiques lui éviteront dans un premier temps une médication.

Il est juridiquement interdit de refuser un régime en restauration collective. Avec un PAI, le restaurant scolaire à l'obligation de le servir. Si le souci perdure, contacter le service juridique de la Fédération.

service.social@federationdesdiabetiques.org

J'ai mon capteur FreeStyle qui se décolle régulièrement, avez vous une solution ?

Une des causes du décollement sont les peaux grasses ; pour pallier à cet inconvénient, utiliser du spray adhésif à appliquer avant de positionner le capteur. En vente en pharmacie. Cela fonctionne également pour les cathéters de pompe et pompe patch.

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

01 84 78 28 13

Nos partenaires, Pour aller mieux

A Gap



Les Bénéfices

Augmente → L'espérance de vie
Le bien-être
L'équilibre
Le lien social

Diminue ↓ Les risques de cancer
Les risques d'infarctus
La masse grasseuse
La dépression
La fatigue

Les objectifs d'ETNAS

- Développer les activités physiques comme thérapie non médicamenteuse
- Accompagner les personnes dans leur reprise d'activité physique
- Garantir une prise en charge adaptée
- Lutter contre l'inactivité
- Former à la pratique sportive autonome

Contact

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

Horaires

Du Lundi au Samedi
de 8h30 à 12h
14h à 19h

etnas
SPORT · SANTÉ

PROFESSIONNELS EN ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES

Un concept unique adapté à votre santé.

- Un espace dédié
- Adapté à vos capacités
- Quel que soit votre âge



DIM 14 NOVEMBRE 2021
Toute la journée / Partout

Rien n'est possible ! #3

COURIR
MARCHER
PÉDALER
NAGER
AUTOUR DU
DIABÈTE !

1 N'importe où
N'importe quand
Avec n'importe qui
A n'importe quelle vitesse

2 CHALLENGE
DEUX CONDITIONS :
- Faire minimum 1km (course, marche, nage, vélo...)
- Avoir une preuve de participation (photo d'infos sur www.diab-aide.fr)

3 VALIDATION
TÉLÉCHARGEZ votre preuve sur votre espace personnel

4 BRAWO !
RECEVEZ par la poste une récompense pour votre challenge !

8€ maximum

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS sur www.diab-aide.fr

Partenaires : **diab'aid**, **AGIR 8 dom**, **BD**, **aster**, **PTA**



Gratuit dans le 04, vos séances d'éducation thérapeutique du patient sur Manosque, Digne, Sisteron... demandez les programmes au 04 42 64 26 42

Souvenirs, souvenirs de septembre & octobre

Journée 100 % diabète à St Bonnet, tournage de nos films de présentation de l'association.
Un grand merci aux participants



**A découvrir sur Youtube,
diabete afd04-05**



SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE



RDV de novembre

LA DÉCOUVERTE DE L'INSULINE
À 100 ANS!

Samedi 13 novembre sur le marché de Gap et Dimanche 14 novembre sur le marché de Briançon

Informations, prévention, dépistage, démonstration de matériel d'injection d'insuline

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