

# Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous



PRÉVENTION  
SOUTIEN  
ACCOMPAGNEMENT



## L'édito

Eric Tamain  
Président

**P**as de répit pour la Covid-19, une invitée

surprise non désirée, mais qui malheureusement se fait de nouveau pressante. L'accalmie n'aura pas duré longtemps. Nous voilà replongés dans une cinquième vague que nous sentions venir mais que nous espérions éviter. Elle ne va surtout pas nous empêcher de nous projeter dans cette nouvelle année, avec de beaux projets orientés sur la prévention et un accompagnement thérapeutique plus ludique. En permanence à votre écoute nous avons à cœur de répondre au mieux à vos attentes et de nous mobiliser pour conserver l'offre de soin sur notre territoire ; je pense, bien sûr, au service de diabétologie de l'hôpital de Manosque.

C'est au nom de toute l'équipe de bénévoles que je vous souhaite plein de bonnes choses pour 2022.

Prenez bien soin de vous et de vos proches.

## Sommaire

Toutes les dates et lieux de rendez vous. **Page 2**

Vos Café Diabète', nos permanences, et "Elans Solidaires", nos accompagnements thérapeutiques du patient

Infos... pêle-mêle; **Page 3**

Complication des dents et gencives ; **Pages 4 et 5**

**Vos témoignages ; Page 6**

- Priscillia, Diabétique de Type 1

-Ligne d'écoute;

Vos questions, nos réponses !

Nos partenaires pour aller mieux ; Activité physique, santé et pathologie, par Kevin. **Page 7**

Souvenir, souvenir,  
Novembre / décembre . **Page 8**

# Vos rendez-vous, Nos rencontres

## AGENDA

Janvier 2022

Samedi 1	1-504 JOURD'LAN	
Dimanche 2		
Lundi 3		Diabète'Balade & Elan Solidaire Gap
Mardi 4		
Mercredi 5	5-500 Glasard	01
Judi 6	6-500 Mibane	
Vendredi 7	7-508 Rognent	
Samedi 8	8-507 Ludon	
Dimanche 9	9-506 Aix	
Lundi 10	10-505	Elan Solidaire Saint Bonnet
Mardi 11	11-504 Pudion	
Mercredi 12	12-503 Talens	02
Judi 13	13-502 Vente	
Vendredi 14	14-501 Nive	Elan Solidaire Sisteron
Samedi 15	15-500 Riez	
Dimanche 16	16-500 Marsat	
Lundi 17		
Mardi 18		Diabète'Balade Manosque (le Matin)
Mercredi 19		03
Judi 20	20-505 Sébanin	
Vendredi 21	21-504 Agnès	
Samedi 22	22-503 Vercors	
Dimanche 23	23-502 Suzard	
Lundi 24	24-501 Fr. de Sales	
Mardi 25	25-500 Cure de Paul	
Mercredi 26	26-500 Pudon	04
Judi 27	27-500 Agnès	Skype Infos Diabète. Notre permanence en ligne
Vendredi 28	28-507 Th. d'Agén	
Samedi 29	29-506 Gibet	
Dimanche 30	30-505 Mérieu	
Lundi 31	31-504 Marsat	

FEVRIER 2022

Mardi 1		Diabète'Balade & Elan Solidaire Manosque
Mercredi 2		05
Judi 3		
Vendredi 4		Skype Infos Diabète. Notre permanence en ligne
Samedi 5		
Dimanche 6		
Lundi 7		Diabète'Balade & Elan Solidaire Gap
Mardi 8		Elan Solidaire Saint Bonnet
Mercredi 9		06
Judi 10		
Vendredi 11		
Samedi 12		
Dimanche 13		
Lundi 14		
Mardi 15		
Mercredi 16		07
Judi 17		
Vendredi 18		
Samedi 19		
Dimanche 20		
Lundi 21		
Mardi 22		Diabète'Balade Manosque (Matin)
Mercredi 23		08
Judi 24		
Vendredi 25		Elan Solidaire Sisteron
Samedi 26		
Dimanche 27		
Lundi 28		

Nous vous proposons une nouvelle présentation de l'agenda.

Plus lisible il ne mentionne volontairement pas les horaires.

Nous vous les communiquerons lors de nos agendas hebdomadaires par mail et pour les personnes ne les recevant pas, nous les invitons à nous contacter au 07 78 26 85 72 ou consulter notre site internet ou la page Facebook.

Pour Briançon, à l'heure de l'édition du journal, nous ne pouvons donner aucune date, ni lieu de rendez-vous pour l'Elan Solidaire. Nous vous les communiquerons au plus tôt, mais sachez que rapidement, nous reprenons nos actions.

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



AFD04-05



afd04-05.federationdesdiabetiques.org

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

# Infos, infos...pêlent-mêle

## S.O.S Service de diabétologie de l'Hôpital de Manosque

Selon le dernier courrier du directeur ; le service reste ouvert avec une solution de substitution, en attendant le recrutement d'un endocrinologue. Un déménagement du service est toujours d'actualité et programmé pour cet été.

**Malheureusement aucun retour sur le maintien de la qualité de la prise en charge du patient, ce qui est maintenant notre préoccupation. Restons mobilisés !**

Voici un mois que l'ARS, nos députés et les représentants des usagers (RU) de l'hôpital sont informés de la situation. A ce jour, nous n'avons eu qu'un retour de l'hôpital suite à l'intervention d'un des R.U. Nous allons, dès la première semaine de janvier, rappeler les services d'états et leurs représentants, malgré la crise sanitaire qui monopolise leur énergie.



## Peut-être une bonne nouvelle pour les Dignois !

Un contact a été pris en fin d'année avec le centre Médico-Sportif 04 : un accompagnement thérapeutique " Elan Solidaire" associé à l'activité physique adaptée va peut-etre voir le jour cette année. Si vous êtes intéressé, manifestez vous dès à présent auprès de notre association.

## Merci pour vos dons 2021

Avec vos adhésions 2021, beaucoup d'entre vous nous ont fait un don. En décembre nous avons versé la somme de 940 euros à la Fédération pour aider la recherche sur le Diabète. La recherche avance pour nous et grace à nous.

## Assemblée Générale.

Nous la tiendrons le dimanche 06 février 2021 à la Salle René Cassin de 14h00 à 17h00. Vous y serez les bienvenus, Passé vaccinal obligatoire.

## Les adhésions 2022 sont disponibles.

**Nous vous remercions de votre soutien pour continuer nos missions de prévention et d'accompagnement.**

Nous allons courant janvier, vous envoyer le bulletin d'adhésion 2022, joint à votre reçu fiscal pour votre déclaration d'impôt 2021 ainsi que la convocation à l'assemblée générale.

Vous pouvez le récupérer le bulletin d'adhésion sur notre site internet ;

[afd04-05.federationdesdiabetiques.org/j-adhere](http://afd04-05.federationdesdiabetiques.org/j-adhere)

A partir de cette année, les abonnement au magazine Equilibre se feront directement à la fédération à la date anniversaire de votre renouvellement annuel.



Enfin !!!  
Un livre qui vous dit tout sur  
l'insulinothérapie fonctionnelle, écrit  
par Elyse et Anne de  
Diab'Aide.  
Pour passer commande;  
[www.diab-aide.fr/soyons-glucides](http://www.diab-aide.fr/soyons-glucides)



# COMPLICATIONS DES DENTS ET DES GENCIVES

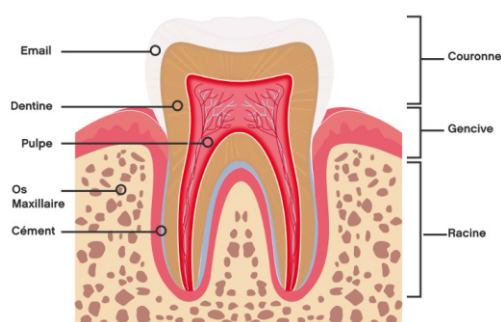
**C**arie dentaire, maladies parodontales (gingivite, parodontite) ... les complications dentaires sont souvent sous-estimées. Les personnes diabétiques doivent faire particulièrement attention à leur hygiène buccodentaire car elles sont plus exposées aux parodontites, maladies infectieuses où la réponse inflammatoire détruit les tissus qui soutiennent les dents.

La maladie parodontale est, à ce titre, considérée comme la 6ème complication du diabète. Un patient diabétique sur deux présente une maladie parodontale.

Seulement un tiers des personnes diabétiques a une consultation dentaire dans l'année. 50% seulement connaissent l'importance du suivi par un dentiste.

Ces complications ont un lien étroit avec le diabète, car elles sont à la fois "cause et effet" d'un déséquilibre : elles aggravent /augmentent le déséquilibre glycémique et donc le risque de complications du diabète.

Les conséquences d'une parodontite et ses répercussions à long terme sur l'organisme sont bien souvent méconnues. Des solutions existent pour prévenir et traiter la maladie parodontale.



## Causes, « lien bi-directionnel » entre diabète et maladie parodontale

**D**iminution de la production de salive, salive plus sucrée, flore bactérienne déséquilibrée et diminution de la résistance aux infections microbiennes, rendent les personnes diabétiques plus vulnérables aux infections bucco-dentaires.

D'autre part, l'inflammation au niveau de la gencive, ou provoquée par l'infection augmentent l'insulinorésistance rendant donc plus difficile l'équilibre glycémique.

Les complications du diabète qui affectent les dents ont pour principale cause le déséquilibre du diabète. A l'inverse, une parodontite chronique peut être associée à un risque accru de diabète de type 2 et une fois installées, elles entretiennent le déséquilibre du diabète et augmentent le risque de complications du diabète. Pour éviter un tel cercle vicieux, mieux vaut savoir comment ces complications se manifestent et tout faire pour les éviter.

## Symptômes - Les signes qui doivent alerter

Comme le diabète de type 2, les maladies parodontales (gingivite, parodontite) se développent de manière silencieuse et indolore le plus souvent, mais évoluent vers des formes plus graves de complications.

Examinez régulièrement vos dents et vos gencives et n'hésitez pas à en parler à votre médecin en cas de doute.

Certains signes doivent particulièrement vous alerter car ils témoignent d'une mauvaise santé buccodentaire :

- Gencives rouges boursoufflées et sensibles,
- Mauvaise haleine,
- Saignements spontanés au niveau de la gencive (pendant ou en dehors du brossage), Déchaussement des dents (les dents bougent),
- Une diminution généralisée de la hauteur des gencives (appelée récession gingivale) donnant une impression d'avoir des dents longues. Les lésions les plus fréquentes chez les diabétiques sont :

## La carie dentaire

La carie dentaire est une destruction de l'émail de la dent par la plaque dentaire.

## La plaque dentaire

La plaque dentaire est l'ennemie de votre santé buccodentaire. Faute d'un brossage régulier, l'accumulation de salive, de débris alimentaires et de bactéries buccales forme une pellicule collante à la surface de la dent que l'on appelle la plaque dentaire. Si elle n'est pas éliminée par un brossage régulier, la plaque dentaire se calcifie et se transforme en tartre qui va peu à peu être

recouvert par la gencive qui s'enflamme et gonfle.

## La gingivite

La gingivite est une inflammation de la gencive par dépôt de bactéries au niveau du collet de la dent. Elle se traduit le plus souvent par des rougeurs, des saignements au moment du brossage et un gonflement de la gencive.

La parodontite

La parodontite est une inflammation en profondeur des gencives et de l'os qui soutient la dent, entraînant la prolifération de germes le long de la racine dentaire. Les dents bougent, se déchaussent et à un stade avancé risquent de tomber. De plus, les bactéries peuvent migrer, à travers la gencive inflammée, dans la circulation et provoquer des complications à distance. De même, l'inflammation de la gencive ne reste pas localisée et peut impacter l'ensemble de l'organisme.

## Conseils pour avoir une bonne santé buccodentaire

La santé buccodentaire fait partie intégrante du suivi de votre diabète, au même titre que la surveillance de complications vasculaires ou neurologiques. La meilleure prévention de la maladie parodontale est une hygiène rigoureuse et une visite régulière chez son chirurgien-dentiste, même sans symptômes.

Il est donc important de se brosser correctement les dents au moins deux fois par jour, Veiller à l'hygiène de ses dents et de ses gencives est primordial et fait partie de la santé globale dès le plus jeune âge.

Faire des visites régulières chez son chirurgien-dentiste est primordial. N'oubliez pas pas d'informer votre dentiste de votre état de santé pour qu'il adapte les traitements à votre diabète. Vous pouvez également lui demander conseil pour l'apprentissage des bons gestes et l'utilisation d'un matériel adapté.

Vous pouvez consulter votre chirurgien-dentiste pour :

- Un détartrage (selon la vitesse d'accumulation des dépôts de tartre et les facteurs de risques de la maladie parodontale).

- Un bilan dentaire au moins une fois par an. Un examen approfondi est réalisé : muqueuses, parodonte, dents, flux salivaire, pour dépister précocement d'éventuelles lésions des dents et des gencives.

L'alimentation déséquilibrée, le tabagisme augmentent le risque et aggravent ma parodontite. Des solutions de sevrage tabagique existent, demandez conseil à votre médecin.

## Traitement de la parodontite

La parodontite est une maladie chronique, qui, une fois installée, est irréversible. Toutefois elle peut être stabilisée, en complément de vos traitements habituels du diabète, par des soins spécifiques du chirurgien-dentiste, un suivi régulier et une hygiène dentaire rigoureuse et constante de votre part. Faute de soins adaptés et réguliers, la parodontite récidive rapidement.

Les traitements de la parodontite sont essentiels et contribuent à l'amélioration de l'équilibre glycémique. Ils visent à traiter l'infection mais également à conserver au mieux l'aspect esthétique et les capacités fonctionnelles de la bouche.

Tabac : un facteur de risque sur lequel on peut agir

Mes examens réguliers du diabète

Téléchargez notre livret « Diabète et santé buccodentaire : éviter les complications » dans votre espace personnel.

## Vous y avez droit !

L'Assurance Maladie a récemment intégré l'importance clinique des soins parodontaux pour l'équilibre glycémique des personnes diabétiques. Depuis fin 2019, elle prend ainsi totalement en charge – sans avance de frais par le patient – un bilan parodontal complet tous les ans pour les patients diabétiques reconnus en affection longue durée (ALD). Il s'agit de diagnostiquer au plus tôt les signes d'une parodontite débutante. De plus, le détartrage, visant à éliminer le tartre au-dessus des gencives et donc à faciliter l'hygiène, est pris en charge jusqu'à tous les six mois. Enfin, le traitement parodontal initial, c'est-à-dire l'assainissement non chirurgical des gencives (débridement), est aussi entièrement financé – et avancé – par la sécurité sociale tous les trois ans.

[https://www.ameli.fr/paris/ assure/sante/themes/ complications-dents-gencives/](https://www.ameli.fr/paris/assure/sante/themes/complications-dents-gencives/)





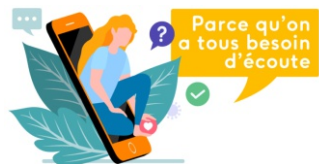
**Alors battons-nous et montrons que nous sommes comme tout le monde !**

"**B**onjour, Être diabétique ? C'est loin d'être facile... Aujourd'hui j'ai 19 ans et cette maladie me tient depuis mes 8 ans et va me suivre toute ma vie... Une maladie que j'ai eu du mal à accepter, et encore aujourd'hui. Pourquoi ? Peut-être la peur d'être jugé au moindre geste que je peux faire ? Peur que les gens me voient différemment ? Ou alors tout simplement peur de ne pas être accepté ? Très vite je m'aperçois que c'est complètement faux, je suis une personne entière, vraie et pleine de bonne humeur. Rien ne change chez moi. A part bien sûr mon quotidien avec mes injections, mais à part cela, voyez-vous quelque chose de « pas

normal » chez moi ? Cette maladie m'a fait énormément réfléchir, elle nous fait très vite prendre conscience de ses répercussions sur la vie. Nos proches, nos piliers sont très importants. Je ne remercierai jamais assez ma maman pour tout ce qu'elle fait et m'apporte encore aujourd'hui et qui est toujours là pour me faire sourire. Alors oui, malgré mon sourire que je porte au quotidien, il y a des jours où rien ne va finalement... une envie de tout arrêter, mes injections, tout... et de laisser le temps faire les choses. Mais ce n'est pas possible, mon corps, ma conscience ne veulent pas ça, je me ressaisis donc très vite ! Depuis mes 8 ans j'ai énormément évolué,

par étapes certes, mais aujourd'hui je peux dire que j'accepte cette maladie à 80%, me montrer devant tout le monde dans des endroits publics quand je dois me piquer n'est évident. Et je vais encore prouver que je peux accepter ma maladie à 100%, un grand challenge pour moi mais j'y crois ! Juste pour vous dire qu'aujourd'hui c'est un grand défi de vous en parler et de pouvoir le faire partager... Alors battons-nous et montrons que nous sommes comme tout le monde ! Je vous souhaite pleins de belles choses à vous et **SOYEZ HEUREUX**, c'est la moitié du travail qui est en jeu !"

**Priscillia**



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

7/7 de 8h00 à 20h00

07 78 26 85 72

Mon assurance de mon crédit habitation me surprime car je suis diabétique ?

Je suis sous insuline rapide aux prises de repas, je suis en Hyper dans l'après-midi, que faire ?

Aucun souci, soit vous vous faites un bolus selon le protocole renseigné par votre médecin, où vous allez faire une promenade d'un minimum de 20 mns pour faire baisser votre glycémie.

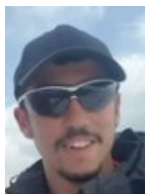
C'est malheureusement une réalité, pour éviter cette discrimination, la fédération a négocié avec un courtier en assurance pour ne plus être pénalisé. Rapprochez vous de votre association local pour en savoir plus.

Je ne sais pas quoi manger, comment associer les aliments ? Je suis seul et perdu !

L'alimentation est le principal souci du patient diabétique, l'alimentation, tellement importante et vital que l'on se retrouve dans une frustration insupportable. Les diététiciens Nutritionnistes sont là pour vous accompagner et vous redonner confiance et plaisir à manger.

**Ligne d'écoute Psychologique  
de la Fédération; 7/7 24/24  
01 84 78 28 13**

# Nos partenaires, Pour aller mieux



## Activité physique, santé et pathologie, pour démarrer et pratiquer au quotidien.

Mens sana in corpore sano, ou l'esprit sain dans un corps sain nous disaient les Grecs, à une époque où l'activité physique fût utilisée à divers fins dans toute la sphère sociale.

Que ce soit pour la médecine en association avec les principes d'une bonne hygiène de vie physique et mentale, philosophique car accéder à son corps c'est accéder à la connaissance de soi et pédagogique puisque l'activité physique été utilisée également pour former les générations futures aux besoins de la vie de la cité.

Aujourd'hui, il est prouvé scientifiquement avec de nombreuses études que l'activité physique, le sport, en pratiquant de façon modérée, c'est bon pour le corps, pour l'esprit et recommandée en faveur de l'amélioration de son état de santé notamment dans le cadre du diabète.

Le but de cet série d'articles, est de vous informer avec simplicité sur le sujet afin de vous donner des repères pour vous aider à démarrer dans votre pratique.

L'activité physique qu'est-ce que c'est au juste ? Elle peut se définir par une dépense énergétique qui peut impliquer un mouvement initié et régulé par notre volonté ou nos automatismes.

Le sport quant à lui, répond à une logique de codification de la pratique par les fédérations sportives.

Donc lorsque je vais chercher mon pain à pied, je réalise de l'activité physique ?

Oui mon capitaine !

L'activité physique modérée permet de renforcer les os, muscles et tendons ce qui amènent des bénéfices divers comme l'amélioration de l'équilibre, la force, le rééquilibrage des tensions ce qui permet de prévenir de nombreuses pathologies cardio-vasculaires, musculaires, tendineuses, osseuses et métaboliques.

Le cœur renforcé par une pratique progressive agira de pair avec l'amélioration du fonctionnement du système hormonale et de ses fonctions sur la régulation de la glycémie. D'un point de vue psychique, l'activité physique aide à focaliser son attention, sa concentration et renforce la mémoire ce qui permet d'améliorer les facultés d'apprentissage, la coordination motrice, le stress se dissipe par un relâchement des tensions nuisibles et amène ainsi par l'expérience, à la conscience du corps et du mental ce qui aide à accéder à la connaissance de soi.

La vitalité grandit lorsqu'on pratique avec assiduité, ce qui favorise le développement de la confiance en soi, parce que l'on prend conscience que l'on peut progresser à chaque instant. Je vous invite à me contacter si vous souhaitez être accompagné dans vos premiers pas ou votre reprise d'activité.

**Kevin DUPUY- Enseignant en activité physique**

Page Facebook : Kevin Synergie Coaching

Tel : 06 73 63 59 04



# Souvenirs, souvenirs de la fin d'année

## Marchés de Gap et Briançon



Gap Rue Carnot



Briançon avec la Fondation Edith Seltzer



Sans oublier Françoise et Olivier



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

Mail; [afdalpesdusud0405@gmail.com](mailto:afdalpesdusud0405@gmail.com)

Site Internet; [afd04-05federationdesdiabetiques.org](http://afd04-05federationdesdiabetiques.org)

Réseaux sociaux; [www.facebook.com/AFD0405](http://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