



Fédération Française
des **Diabétiques**



**DIABÈTE ET PROCHES :
COMMENT SOUTENIR UN PROCHE
ATTEINT DE DIABÈTE ?**

www.federationdesdiabetiques.org

La **F**édération **F**rançaise des **D**iabétiques

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients, créée il y a plus de 80 ans. Avec son réseau d'environ **100 associations et délégations locales**, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes atteintes de diabète. Elle est reconnue d'utilité publique depuis 1976 et agréée par le ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités.

Ses missions

- **Inform**er, accompagner et prévenir.
- **Défendre** individuellement et collectivement les patients.
- **Soutenir** la recherche et l'innovation.

La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

Contenu rédactionnel : **Laura Phirmis**, Fédération Française des Diabétiques

Comité de lecture : **Professeur Bernard Bauduceau**, diabétologue, ancien chef de service du service d'endocrinologie de l'hôpital Bégin.
Commission patients de la Fédération Française des Diabétiques

Illustrations et conception graphique : **Caroline Franc**

Photo de couverture : Istockphoto

Les textes de ce livret ont été rédigés en toute indépendance. Vous pouvez consulter la liste des liens d'intérêts des personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce livret sur le site : www.transparence.sante.gouv.fr

Article L-122-4 du Code de la propriété intellectuelle : toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque.

DIABÈTE ET PROCHES

Vous êtes parent, conjoint(e) ou ami(e) d'une personne atteinte d'un diabète ce qui n'est pas sans conséquence au niveau des relations familiales, sociales et intimes. La vie quotidienne et les habitudes de vie peuvent s'en trouver bouleversées. Lorsqu'on est diabétique, bénéficier du soutien de son entourage est précieux et nécessaire pour préserver un équilibre.

Néanmoins, entre le besoin de comprendre le diabète, l'envie de participer pleinement à la gestion de la maladie et les inquiétudes légitimes, il est parfois complexe de savoir quelles attitudes adopter pour soutenir et accompagner au mieux son proche tout en respectant ses choix et son propre vécu avec le diabète.

Comment aider et soutenir un proche atteint de diabète ?

Ce guide vous livre des conseils pratiques pour y parvenir le plus sereinement possible.

sommaire

1 Proches d'une personne diabétique : qui êtes-vous ?

Pages 4 et 5

2 Comprendre le diabète et agir au quotidien

Pages 6 à 10

3 Savoir intervenir en cas d'urgence

Pages 11 à 13

4 Patients et proches : être soutenus et accompagnés

Pages 14 et 15

5 Connaître vos droits

Pages 16 et 17

6 Les contacts utiles

Page 18 et 19

1 Proches d'une personne diabétique : qui êtes-vous ?

Que vous soyez conjoint(e), parent proche, ami(e) intime, chaque vécu avec une personne diabétique est différent. La relation avec son proche atteint de diabète est unique et variable selon l'âge de survenue du diabète, l'état de santé, le degré d'autonomie, la perception et l'acceptation de la maladie, la situation familiale, la situation socio-économique, professionnelle... Mais cela dépend également de la relation de confiance et du choix de chacun : vouloir garder sa maladie pour soi et l'assumer seul(e) ou besoin d'être accompagné(e) en toutes circonstances.

Le proche peut être donc amené à assumer plusieurs rôles :

Celui d'un aidant « naturel » ou familial : conjoint(e), parent proche, ami(e) intime qui vit ou partage le quotidien de la personne diabétique et apporte une aide précieuse, non professionnelle dans l'accompagnement. Il (elle) peut s'impliquer dans les soins et la réalisation des tâches domestiques, administratives, tout en conciliant ses propres activités.

« En tant que proches, vous êtes donc de précieux alliés dans l'accompagnement du diabète et la prévention des complications »



— ÉTUDE PROCHES ET QUALITÉ DE VIE¹



Qui sont les proches des personnes diabétiques ?

Un proche est généralement un membre de la famille, un parent ou un(e) conjoint(e). **80 %** des proches connaissaient la personne avant sa maladie, et **90 %** ont un lien de parenté.

Des proches très impliqués



Plus de 60 %

des proches s'impliquent quotidiennement auprès de la personne diabétique et ont un lien de parenté.



Plus de 60 %

des proches surveillent la façon dont leur proche gère son diabète, et moins de **20 %** l'ont surveillé mais ne le font plus au moment de l'enquête.



Ils font des recherches par eux-mêmes sur le diabète. Au cours des 12 derniers mois, **78 %** des répondants ont recherché des renseignements sur le diabète, en très grande majorité sur les avancées dans le domaine du diabète.



Ils n'hésitent pas non plus, lorsque c'est nécessaire, à poser des (demi) jours de congés pour aider la personne diabétique. Le chiffre moyen d'heures de travail manquées pour apporter un soutien au proche au cours des 7 derniers jours était de **2 heures**.

/ 1) Étude par questionnaire réalisée par le Diabète LAB dans le cadre des Etats Généraux du Diabète et Des Diabétiques en 2018 auprès de proches de personnes diabétiques, 4 000 répondants.

2 Comprendre le diabète et agir au quotidien

— QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Certaines idées reçues sur le diabète circulent et ont la vie dure : « *tu es devenu(e) diabétique, car tu as mangé trop de sucre* », « *il faut arrêter de consommer du sucre quand on est diabétique* », « *je n'ai pas de symptôme, j'ai un "petit diabète"* »...

À l'annonce du diagnostic ou lors d'un changement de traitement, vous avez certainement eu besoin d'obtenir des informations fiables sur le diabète, pour comprendre ce que vit votre proche et l'épauler au mieux dans la gestion de son diabète. Avec les années et l'expérience du diabète, votre proche diabétique peut également vous y aider. Néanmoins, voici quelques notions essentielles à connaître.

■ Des diabètes et des causes différentes

Le diabète est un trouble de l'assimilation, du stockage et de l'utilisation des sucres apportés par l'alimentation. Il se traduit par un excès de sucre dans le sang (hyperglycémie chronique). **Si les effets sont identiques, il existe plusieurs types de diabète dont les causes sont différentes.**

Le diabète de type 1 concerne moins de 10 % des personnes diabétiques. C'est une maladie auto-immune qui survient généralement chez l'enfant et le jeune adulte.

Le diabète de type 2 touche plus de 90 % des personnes diabétiques. Il apparaît généralement chez les personnes de plus de 40 ans et est fréquent chez les personnes âgées. Cette maladie est évolutive et se développe durant des années sans symptôme. Plusieurs facteurs sont impliqués :

- **de fortes prédispositions familiales** : avoir un membre de sa famille atteint de diabète est un facteur de risque de diabète de type 2,
- **des facteurs liés aux habitudes de vie** : une alimentation déséquilibrée (trop riche en graisses et en sucres) et la sédentarité, favorisant surpoids et obésité.



POUR EN SAVOIR PLUS

Consultez le livret « **Qu'est-ce que le diabète ?** » de la Fédération ou notre page dédiée sur le site de la Fédération :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/information/diabete>

— IMPLIQUEZ-VOUS ENSEMBLE POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Contrairement aux idées reçues, les mesures hygiéno-diététiques font partie des clés de l'équilibre du diabète, au même titre que les traitements médicamenteux. Elles constituent d'ailleurs le traitement en première ligne pour réguler la glycémie en cas de diabète de type 2 récent.

Quel que soit votre degré d'implication, vous pouvez déjà aider votre proche à modifier durablement ses habitudes de vie en participant à ces changements !

Vous souhaitez bien faire et lui faire plaisir en lui concoctant des plats adaptés mais savoureux. L'essentiel est de le soutenir sans interdire. Il ne s'agit pas de tout supprimer, ni de faire suivre à votre proche un régime drastique, au risque d'avoir des fringales, une alimentation déséquilibrée, voire carencée, **mais de manger de tout en quantité adaptée**. C'est d'ailleurs ce qui est également conseillé à l'ensemble de la population. En cas de surpoids et d'obésité, l'aide d'un professionnel (diététicien, nutritionniste...) est toutefois recommandée.

L'équilibre alimentaire n'est pas synonyme de « régime diabétique »

LES PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- 3 repas par jour + éventuellement 1 collation
- Des horaires de repas réguliers
- Au moins 1,5 L d'eau par jour
- Au moins 1 portion de légumes au déjeuner et au dîner
- 1 portion de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, pain, lentilles, etc.) à chaque repas
- 2 produits laitiers par jour*
- 2 à 3 portions de fruits par jour.

L'équilibre alimentaire se joue sur plusieurs jours.



/* 3 à 4 portions de produits laitiers pour les enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes et personnes âgées de plus de 55 ans, en raison d'un besoin accru en calcium et vitamine D (PNNS 2019).

Faites la part belle aux produits de bonne qualité : fruits et légumes, frais, surgelés, ou en conserve (non cuisinés). Contrairement aux idées reçues, ils gardent toute leur qualité nutritionnelle.

■ Privilégiez les plats « maison »

Cuisinez « maison » le plus souvent possible, à deux ou à plusieurs, pourquoi pas... Les préparations industrielles sont bien souvent trop riches en gras, sucre, sel et les étiquettes sont difficiles à décrypter !

■ Préparez ensemble la liste des courses

Si vous êtes en charge des courses, soyez à l'écoute des envies de votre proche, impliquez-le dans la préparation d'une liste. Si votre budget le permet, vous pouvez acheter en plus grande quantité pour anticiper les menus de la semaine, en préparant des barquettes à congeler, par exemple. Pensez à accommoder vos plats avec les restes de poulet, de pâtes, de légumes, pour ne pas gâcher.

■ Maintenez ensemble une vie sociale

Repas en famille, entre amis, en amoureux, ne vous privez pas de partager des moments de convivialité, au restaurant, à la maison... Tout est une question d'organisation. Si vous êtes invités avec votre proche, pensez à demander le menu à l'avance. L'équilibre alimentaire se joue sur plusieurs jours voire une semaine. Donc, pas de panique en cas de repas copieux, il est possible de compenser le lendemain par un repas plus léger. C'est aussi cela avoir une bonne qualité de vie !

ASTUCE PETIT BUDGET

Si vous manquez parfois d'inspiration, que le budget de la famille est serré, assurez-vous d'avoir toujours ce qu'il faut pour préparer un repas équilibré dans votre réfrigérateur : fruits et légumes de saison, œufs, yaourts ou fromage blanc (pas plus de 20 % de matière grasse), compotes sans sucre ajouté... et dans vos placards : poissons en conserve, légumes secs, riz, pâtes complètes ou semi-complètes, et toujours des épices pour égayer vos préparations et limiter la consommation de sel.

POURQUOI NE PAS EN PROFITER, VOUS AUSSI, POUR CHANGER VOS HABITUDES DE VIE ?

Pour en savoir plus sur l'équilibre alimentaire en toutes saisons découvrez nos livrets dédiés



— PRATIQUEZ ENSEMBLE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

Les bienfaits de l'activité physique régulière sur l'équilibre glycémique ne sont plus à démontrer.

Au-delà de la sensation de bien-être, l'activité physique permet une meilleure maîtrise de la glycémie, aide au maintien ou à la perte de poids, diminue le risque de maladie cardiovasculaire et d'hypertension artérielle, diminue le stress et l'anxiété...

Une promenade quotidienne, une séance de gymnastique douce à la maison ou de yoga, des travaux de bricolage à terminer, tout peut être prétexte à bouger son corps...

L'objectif est de pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour, à son rythme et de réduire également le temps passé assis.



ATTENTION : avant toute reprise ou intensification de l'activité physique ou sportive, il est conseillé de consulter un médecin pour faire un bilan de santé. Parlez-en à votre médecin traitant ou au diabétologue de votre proche afin d'effectuer les tests nécessaires à une pratique en toute sécurité.

Pratiquer des activités qui plaisent à votre proche, en couple, en famille ou avec des amis, c'est plus motivant. Vous pouvez aussi lui proposer de l'accompagner ! Des associations et des structures proposent des activités physiques adaptées, des randonnées, des sorties, autant d'opportunités de faire de nouvelles rencontres. Une liste des principaux acteurs dans ce domaine est disponible à la fin de ce livret.



MOTIVÉ(E) POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS ?

Le site mangerbouger.fr du Programme National Nutrition Santé vous propose des recommandations pratiques (fabrique à menu, liste d'activités physiques...) adaptées à chaque situation.

— ENCOURAGEZ VOTRE PROCHE À BIEN PRENDRE SES TRAITEMENTS

Les traitements médicamenteux du diabète font ou feront également partie du quotidien de votre proche. Contrairement au diabète de type 1, traité d'emblée par des injections quotidiennes d'insuline, **le diabète de type 2 est une maladie évolutive**. Lorsque les mesures hygiéno-diététiques ne sont plus suffisantes à elles-seules pour équilibrer la glycémie, la prescription de médicaments devient nécessaire. Il existe plusieurs classes de médicaments (oraux ou injectables) administrées seules ou associées entre elles reposant sur des mécanismes d'action différents.

Pensez à vous renseigner sur les traitements prescrits à votre proche et leurs modalités de prise. En cas d'effets secondaires, vous pouvez l'encourager à en discuter avec son médecin pour aménager les prises.

Il est important de suivre son traitement tous les jours même si on ne se sent pas malade. Un diabète non contrôlé peut exposer votre proche au risque de développer de graves complications. Les hyperglycémies fréquentes et prolongées abiment, au fil du temps, les parois des vaisseaux sanguins et les nerfs, avec des répercussions au niveau du cœur, des yeux, des reins, des membres inférieurs (pieds), des dents et, plus globalement, sur le fonctionnement de l'organisme.

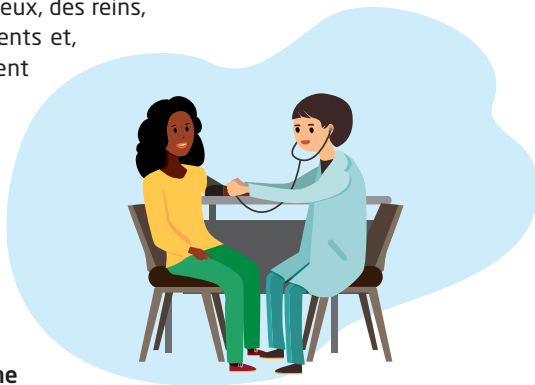
Ces complications se développent généralement de manière silencieuse. Des examens réguliers sont donc indispensables pour les dépister précocement : dosage de l'HbA1c tous les trois mois, bilans annuels de dépistage des complications au niveau des reins, des yeux, du cœur, des pieds...

Rappelez régulièrement à votre proche de programmer ces examens avec son médecin.

Votre proche est également traité(e) pour d'autres affections ? **Soyez également attentif(ive) aux facteurs aggravants tels que : l'hypertension artérielle, l'hypercholestérolémie, la consommation de tabac et d'alcool, le stress, les troubles du sommeil...**

À RETENIR

Le médecin évalue l'efficacité des traitements et le risque de développer des complications par la mesure de l'hémoglobine glyquée (ou HbA1c²). Généralement, un diabète est considéré comme bien équilibré si l'HbA1c est \leq à 7%³.



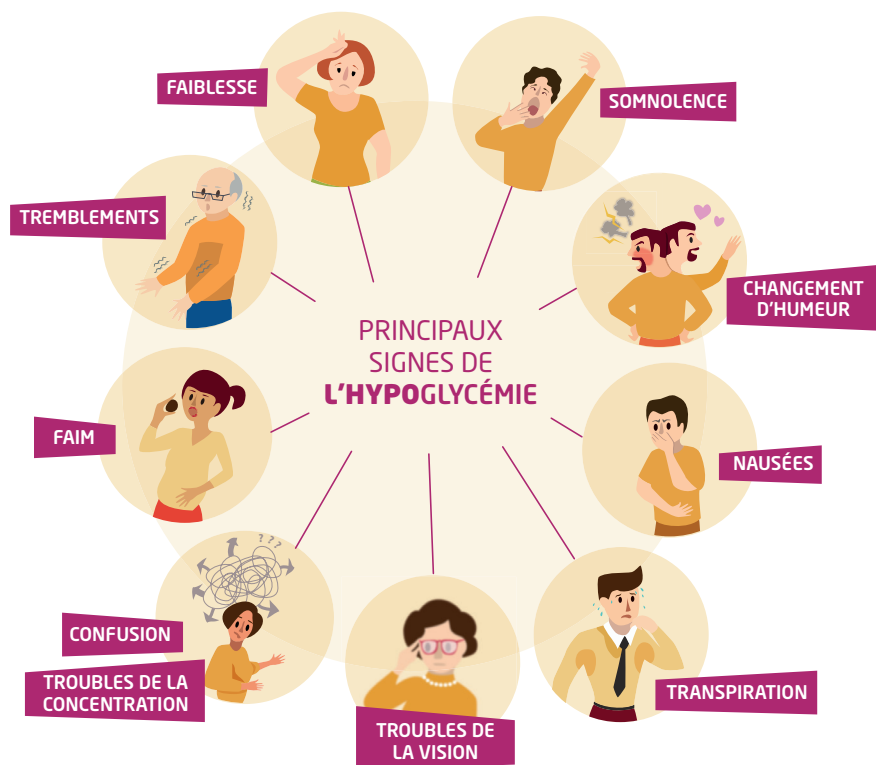
2) Prise de sang en laboratoire pour mesurer la moyenne des glycémies sur les trois derniers mois.

3) Ce taux est variable selon la situation de votre proche : âge, antécédents médicaux, ancienneté du diabète, présence ou non d'une complication.

3 Savoir intervenir en cas d'urgence

— RECONNAÎTRE LES SIGNES D'HYPOGLYCÉMIE

Vous connaissez bien votre proche, même s'il parvient à apprivoiser ses hypoglycémies, il est important d'en reconnaître les signes (dont les sensations sont propres à chacun) afin de pouvoir réagir rapidement si nécessaire. Un changement d'humeur soudain, une fringale peuvent être les signes d'une hypoglycémie. En cas de besoin, aidez votre proche à se resucrer s'il (si elle) ne peut pas le faire seul(e) ou convainquez-le(la) de le faire lui-même (elle-même) suffisamment tôt. Vous pouvez vous permettre de lui donner un conseil. Parfois votre proche peut faire un véritable malaise hypoglycémique qui devra nécessiter votre assistance. Vous devez savoir, par exemple, où il (elle) range son glucagon⁴. Vous pouvez réaliser une fiche « mémo » sur la procédure à appliquer en cas d'urgence, avec le numéro de téléphone du médecin et/ou celui du service hospitalier à contacter.

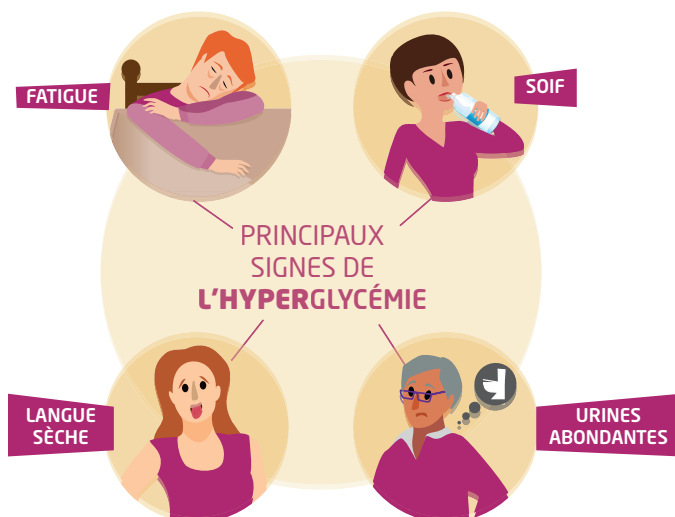


/ 4) Un traitement injectable, en cas d'hypoglycémie sévère ou profonde, d'une hormone hyperglycémisante.

■ RECONNAÎTRE LES SIGNES DE L'HYPERGLYCÉMIE

Une hyperglycémie ponctuelle n'a pas de conséquence grave à court terme (sauf si elle est très élevée, notamment supérieure à 5 ou 6 g/L ou fréquente).

Les débuts d'une hyperglycémie sont en général sans symptôme. Il est donc nécessaire que votre proche contrôle régulièrement sa glycémie. Les causes d'hyperglycémie peuvent être diverses (doses du traitement inadaptées, repas riche en glucides, infections, stress...).



■ LIMITER LES RISQUES LIÉS AUX HYPERGLYCÉMIES

■ Identifier les risques d'infection : l'hyperglycémie en cause

Les personnes diabétiques sont plus exposées, d'une manière générale, à certains risques d'infections. L'élévation permanente de la glycémie peut altérer leur système immunitaire et les rendre plus vulnérables aux maladies infectieuses (virus, bactéries, champignons) et à leurs complications, parfois très graves. Ce risque augmente également avec l'âge. Ainsi, il convient tout d'abord de garder le contrôle de sa glycémie pour limiter les hyperglycémies mais aussi et surtout de porter une attention toute particulière aux facteurs favorisant les contacts et/ou les points d'entrée de ces infections. Il est primordial non seulement de respecter le calendrier vaccinal préconisé mais aussi de rester vigilant à toute modification de l'état de santé en portant l'attention sur le maintien d'une hygiène corporelle irréprochable pour minimiser les risques d'infections par la peau, les coupures...

■ Certaines situations nécessitent une action urgente

- **Les complications podologiques** dont certaines affections comme la neuropathie ou l'artériopathie peuvent exposer votre proche, faute de soins, à de graves plaies plantaires, des surinfections et des difficultés de cicatrisation. La perte de sensibilité

des pieds pouvant être altérée en cas de diabète ancien et déséquilibré, la moindre blessure peut passer longtemps inaperçue. Des règles d'hygiène strictes et un examen quotidien des pieds sont essentiels pour détecter toute anomalie. Vous pouvez notamment aider votre proche à examiner ses pieds à l'aide d'un miroir. Si votre proche présente une plaie infectée (rouge, violacée, présence de pus) ou qui ne cicatrise pas, si le pied est gonflé, ou qu'il a de la fièvre, il doit consulter **un médecin en urgence**.

- **Le risque d'acidocétose diabétique** : certaines circonstances peuvent particulièrement déséquilibrer la glycémie (infection, incident lors d'un traitement par pompe à insuline, grossesse...). Lorsque, par manque d'insuline, l'organisme ne peut pas utiliser le glucose, l'hyperglycémie peut être associée à un phénomène appelé cétose diabétique. Des substances toxiques, les corps cétoniques⁵, s'accumulent anormalement dans l'organisme et tendent à acidifier le sang. Si la situation n'est pas corrigée convenablement, elle peut aboutir à une **acidocétose**, une complication pouvant toucher gravement de nombreux organes et nécessiter une hospitalisation en urgence. Les premiers signes de l'acidocétose, souvent confondus avec une gastro-entérite, sont des douleurs abdominales, des nausées et des vomissements. Ces symptômes sont souvent associés à une soif permanente et à des urines très abondantes parfois très odorantes. Une haleine « fruitée » peut également vous alerter.

En cas de doute ou de symptômes, il est important que votre proche puisse surveiller certains paramètres :

La glycémie, si elle est supérieure à 2,5 à g/L, doit s'accompagner d'une surveillance des corps cétoniques dans le sang ou dans les urines pour alerter et prévenir le risque d'acidocétose. En cas de présence de corps cétoniques, il est important que votre proche se reporte aux conseils de son médecin ou de son diabétologue. Si cette situation survient au coucher, veillez à ce que votre proche ne s'endorme pas **tant que ses résultats indiquent la présence d'acétone (risque d'acidocétose)**.

— VOTRE RÔLE POUR LES CONSULTATIONS

Vous pouvez aider votre proche à préparer sa consultation en listant les questions à poser à son médecin (point sur les examens de suivi, bilan vaccinal, équilibre glycémique...). S'il se sent en confiance avec vous, vous pouvez lui proposer de l'accompagner à une consultation.

EN CAS DE SITUATION D'URGENCE, conseillez à votre proche d'avoir toujours en sa possession une carte de diabétique et les coordonnées de son médecin.

/ 5) L'excès de ces corps dans le sang entraîne un coma. L'acétone est l'un de ces corps cétoniques.

4

Patients et proches, être soutenus et accompagnés

Connaître le diabète et les principales recommandations médicales est une chose, les mettre en pratique au quotidien en est une autre, notamment après l'annonce du diabète.

En tant que proche, vous assumez certainement de nombreuses tâches au quotidien pour aider votre conjoint(e), votre enfant, votre parent atteint de diabète : préparer les repas, aide à la prise du traitement (avec parfois des gestes techniques à maîtriser). Cela n'est pas toujours facile car vous devez également composer avec vos craintes, notamment la peur des complications, le souci de bien faire et le ressenti de votre proche.

— VOUS EXPRIMEZ LE BESOIN D'ÊTRE INFORMÉ(E), FORMÉ(E) ET ÉCOUTÉ(E)

Les proches de personnes diabétiques déclarent majoritairement avoir besoin d'écoute et/ou de soutien pour parler des difficultés rencontrées. Selon l'étude Diabète LAB mentionnée précédemment,



presque **40 %** des proches de personnes diabétiques de type 1 ont reçu une formation
contre **20 %** pour les proches de personnes diabétiques de type 2
parmi ceux qui n'ont pas eu de formation,
50 % auraient souhaité en avoir une.

Des solutions existent pour vous accompagner ainsi que votre proche tout au long de son parcours de santé.

— L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT (ETP)

Il s'agit de programmes mis en place par des professionnels de santé formés, destinés aux personnes atteintes d'une maladie chronique (quel que soit le niveau de gravité), **ainsi qu'à leur entourage**. Ils visent à aider les patients à être autonomes, à prendre soin d'eux-mêmes. On y apprend, par exemple, à gérer les injections d'insuline, à modifier ses habitudes alimentaires ou son activité physique. Les séances sont animées par une équipe de professionnels de santé (diététiciens, infirmiers, podologues, éducateurs sportifs...) et des Bénévoles Patients Experts formés qui interviennent dans le cadre d'actions d'accompagnement. Ils se relaient et proposent des ateliers en groupes ou en

individuel, adaptés aux besoins de chacun. Ces programmes durent en moyenne une semaine mais la durée dépend des besoins du participant.

Pour savoir si des programmes d'ETP sont dispensés près de chez vous, invitez votre proche à en discuter avec son médecin traitant ou son diabétologue qui saura l'orienter de manière adaptée. Vous pouvez également vous renseigner sur les programmes existants près de chez vous en consultant le site de votre Agence Régionale de Santé (ARS) qui répertorie les programmes autorisés. Certaines plateformes en ligne soutenues par les ARS recensent les actions d'éducation thérapeutique en région (*voir liste page 19*). Ces programmes font l'objet d'une prescription médicale.

— UN ACCOMPAGNEMENT PAR LES PAIRS : UNE ÉCOUTE SOLIDAIRE

Vous avez été très certainement confronté(e) à des situations de blocage ou des tensions, où votre proche vous a rétorqué « *tu ne peux pas comprendre, tu n'es pas diabétique* ». Un sentiment d'impuissance peut alors vous envahir. En dehors des programmes d'ETP, la Fédération propose un dispositif d'accompagnement : **Élan solidaire**. En

groupe ou en individuel, ces rencontres mensuelles sont organisées en cycle de 8 à 10 mois. Elles sont animées par des Bénévoles Patients Experts formés par la Fédération. Elles permettent aux participants, ainsi qu'à leurs proches, de trouver écoute et réconfort et de mieux vivre grâce à une meilleure connaissance du diabète au quotidien et ce sans ingérence dans le traitement. L'accès y est libre et gratuit.



Contactez l'association locale
la plus proche de chez vous.

— QUAND CONSULTER UN PSYCHOLOGUE ?

Vous apportez déjà un soutien psychologique à votre proche en partageant son quotidien et en l'accompagnant durant toutes les étapes de sa vie. L'aide d'un psychologue peut s'avérer nécessaire au moment de l'annonce qui peut être un choc et avoir des répercussions psychologiques, notamment le déni. De plus, les traitements, vécus comme des contraintes lourdes à supporter, peuvent aboutir à des situations critiques (culpabilité, perte d'estime de soi, manque d'adhésion voire abandon du traitement, renoncement aux soins, dépression...). Le diabète peut aussi vous affecter plus personnellement et, de votre côté, vous pouvez avoir besoin d'une aide professionnelle pour affronter ces difficultés et préserver votre santé. N'hésitez pas à consulter si vous constatez certains signes : troubles du sommeil, fatigue inhabituelle, anxiété...

5 Connaître vos droits

Vivre avec une personne diabétique, c'est aussi partager et la soutenir dans ses projets de vie. Des actes de la vie courante comme contracter une assurance automobile, une assurance emprunteur pour l'achat d'un bien immobilier, voyager, passer son permis de conduire... peuvent être rendus compliqués par le diabète et avoir un impact financier sur le foyer.

Que votre proche soit diagnostiqué(e) depuis peu ou diabétique depuis plusieurs années, il est essentiel, avant d'entreprendre certaines démarches, de prendre conseil afin de connaître ses droits.

Le diabète fait partie de la liste des affections de longue durée (ALD 8) qui ouvre droit à une prise en charge à 100 % de certains soins. Cependant, contrairement aux idées reçues, certains actes restent à la charge de l'assuré avec, dans certains cas, une prise en charge par sa mutuelle.

La Fédération Française des Diabétiques, via son service juridique, est à votre disposition pour vous informer sur ce qui est pris en charge par l'Assurance maladie, dans le cadre de l'ALD (traitements, actes médicaux...), sur les mesures pour concilier sa carrière professionnelle avec le diabète, sur les démarches pour souscrire une assurance automobile ou une assurance emprunteur, ou sur les procédures pour passer ou renouveler son permis de conduire (*coordonnées disponibles en fin de livret, page 19*).

DIABÈTE : CONNAÎTRE VOS DROITS, FACILITER VOS DÉMARCHES

Vous pouvez également consulter notre livret dédié



■ QUELLES AIDES EN CAS DE PERTE D'AUTONOMIE OU DE HANDICAP DE SON PROCHE ?

Avec l'âge et les complications du diabète, une perte d'autonomie de votre proche peut survenir. Elle peut être source de handicap. Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, de dispositifs d'aides pour l'accompagner au mieux dans sa vie quotidienne. Ces aides varient selon l'âge, le lien de parenté et la situation familiale, sociale et professionnelle du proche aidant et de la personne aidée.

■ Les droits

- L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse : elle permet à l'aidant de valider des trimestres pour sa retraite pendant toute la période durant laquelle il s'occupe de son proche souffrant de handicap.
- La carte d'invalidité : si votre proche est titulaire d'une carte d'invalidité, vous pouvez bénéficier des mêmes avantages, par exemple, lorsque vous l'accompagnez dans ses déplacements.
- Un droit au chômage.
- L'aménagement de son temps de travail : discuté et sous réserve de l'accord de l'employeur.

■ Les aides financières

- L'**Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA)** obtenue sous certaines conditions, peut être utilisée pour rémunérer un proche s'occupant d'une personne malade et âgée d'au moins 60 ans.
- La **Prestation de Compensation du Handicap (PCH)** est utile pour financer, partiellement les aides humaines et techniques dont a besoin une personne souffrant de handicap. Elle permet, par exemple, l'emploi d'un aidant familial si l'état de handicap du proche nécessite une aide totale et une présence nécessaire pour tous les gestes la vie courante.
- L'**Allocation Adulte Handicapé (AAH)** destinée aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans pour subvenir aux besoins de base (alimentation, logement), peut être également employée pour rémunérer un aidant familial ou une tierce personne.
- **Des avantages fiscaux** : déduction d'impôts, crédit d'impôts...

■ Les congés

- **Congé de soutien familial** (pour les salariés du secteur privé) : il est possible, dans certains cas d'interrompre ou de réduire son activité professionnelle pour s'occuper d'un membre de sa famille, ou d'un proche en situation de handicap.

/// Pour toute question, notre service juridique est à votre écoute. Retrouvez les coordonnées en page suivante.

6 Contacts utiles

La Fédération reste à votre écoute et vous soutient dans vos démarches.
Trouvez ci-dessous des ressources utiles et fiables pour vous y aider :

Pour vous informer et télécharger gratuitement nos livrets

Le site de la Fédération : www.federationdesdiabetiques.org

- Nous contacter par téléphone : **01 40 09 20 30**
- Par mail : contact@federationdesdiabetiques.org

Pour vous conseiller et vous accompagner dans certaines de vos démarches

Diabète et Droits le service juridique de la Fédération :

- Par téléphone : au **01 40 09 24 25** le mardi de 8h à 12h30 et le jeudi de 13h30 à 18h
- Par mail : juriste@federationdesdiabetiques.org
- Par courrier : 88 rue de la Roquette, CS 20013, 75544 Paris cedex 11
- Sur notre site internet, rubrique : **je contacte la Fédération**

Contactez nos associations locales pour être accompagné(e) et connaître les actions de proximité

Le programme d'accompagnement Élan solidaire :

- <https://www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-mon-asso-locale>

Pour parler à une autre personne atteinte de diabète formée à l'écoute

La ligne écoute solidaire :

- Par téléphone : **01 84 79 21 56**, tous les jours de 10h à 20h.

Pour en savoir plus sur l'ensemble de nos services, rendez-vous notre site

- Rubrique : **je recherche du soutien**

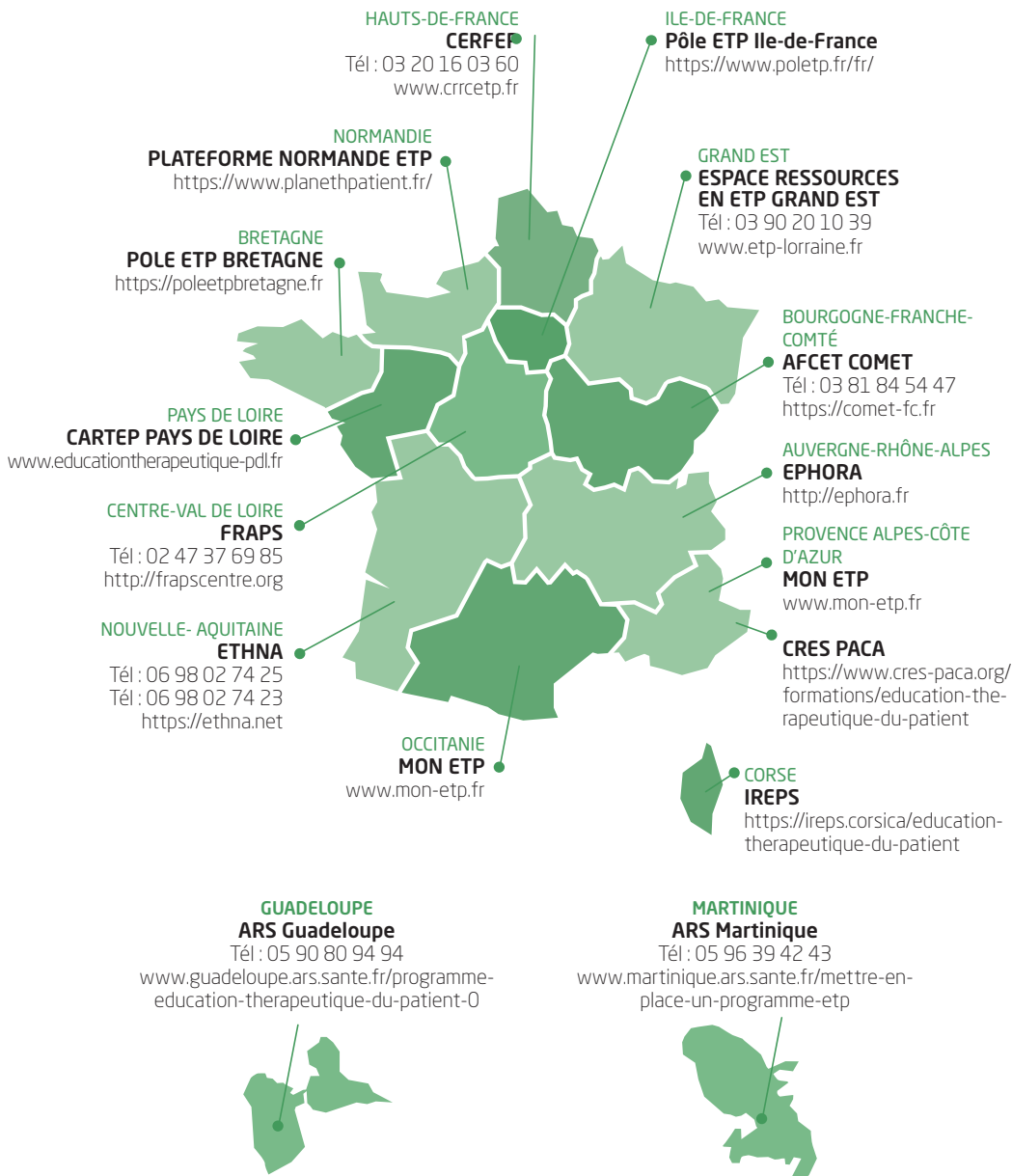
Pratiquer une activité physique ou sportive près de chez soi

- Fédération Sport Pour tous : www.sportpourtous.org
- Fédération Française de la Gymnastique Volontaire - EPGV : www.sport-sante.fr
- Groupe associatif Siel Bleu : www.sielbleu.org

Quelques ressources en ligne sur le diabète et sa prise en charge

- Site officiel de l'administration française (droits et démarches) : www.service-public.fr
- Le site de l'Assurance maladie : www.ameli.fr
- La Haute Autorité de Santé : www.has.fr
- Le programme du Plan National Nutrition Santé (PNNS) : www.mangerbouger.fr

LES PLATEFORMES RÉGIONALES D'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE



Plus d'informations et de conseils sur
www.federationdesdiabetiques.org

VOTRE ASSOCIATION LOCALE :



**Fédération Française
des Diabétiques**

Tél 01 40 09 24 25

Mail contact@federationdesdiabetiques.org

www.federationdesdiabetiques.org

