



**L'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

sophia
et vous

ameli.fr/diabeto

Printemps 2024 N°61

— À MON SERVICE

Qu'est-ce qu'une
alimentation
équilibrée ?

P.4

— ON PEUT VOUS AIDER

Le service sophia
déploie un
accompagnement
à d'autres pathologies

P.6

— MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Des conseils pour éviter
le grignotage

P.7

MA SANTÉ C'EST CAPITAL

P.3

GÉRER SON ALIMENTATION LORSQU'ON EST ATTEINT DE DIABÈTE

— PARLONS-EN ENTRE NOUS

« Manger équilibré,
oui, mais avec plaisir ! »

Le témoignage de Joseph

P.8

ameli.fr



Olivier Obrecht,
Responsable du
Département des patients
atteints de pathologies
chroniques

Des évolutions en 2024

Ce premier numéro de 2024 me donne tout d'abord l'occasion de me présenter à vous. Depuis le mois de novembre dernier, j'ai

rejoint la CNAM en tant que responsable du nouveau département des patients atteints de pathologies chroniques (DPPC). Médecin de santé publique, j'ai exercé dans divers lieux (Ministère de la santé, Haute Autorité de Santé, Agences régionales de santé) qui m'ont convaincu que la qualité des soins repose sur une organisation coordonnée du système de santé avec une participation importante des patients, et leur association étroite à un parcours de prise en charge.

Les progrès des systèmes d'information, le déploiement de *Mon espace santé* (MES), des recommandations professionnelles claires, des professionnels de santé mobilisés autour de la construction de parcours pour les patients atteints de maladies chroniques dans le cadre des communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS): tous ces éléments participent à l'amélioration de la qualité des soins.

Depuis 2008, le service sophia a ouvert la voie à un accompagnement individualisé des patients atteints de diabète, puis d'asthme, montrant par ses résultats la pertinence d'une approche personnelle, avec une réduction des écarts aux soins notamment, laissant espérer pour ces patients une amélioration de la qualité de vie avec réduction des complications médicales de la maladie. Le contexte est aujourd'hui en évolution rapide, du fait du vieillissement de la population, de la progression des maladies chroniques, que l'on constate notamment par l'augmentation continue du nombre de patients en ALD, et de la part grandissante des maladies cardiovasculaires dans l'ensemble des maladies.

Dans le cadre de son engagement pluriannuel (COG), l'Assurance Maladie va ainsi mettre l'accent sur ce que l'on appelle les maladies cardiovasculaires et associées (MCVA), au premier rang desquelles se place le diabète. Cet ensemble des MCVA va devenir progressivement la cible des accompagnements sophia tels que vous les connaissez, élargissant ainsi le nombre de patients éligibles au dispositif. Cependant, et vous le savez, de nombreuses personnes diabétiques connaissent au décours de leur affection des complications qui relèvent de ce champ : insuffisance rénale ou syndrome coronarien par exemple. Cette année, le service sophia va donc évoluer dans le sens d'un accompagnement à la polyopathie dont certains adhérents sont atteints, avant d'être proposé à d'autres patients à partir de 2025.

Dans le même temps, les informations à la disposition des malades seront progressivement enrichies et complétées sur le site internet de l'Assurance Maladie – ameli.fr – afin d'apporter encore plus d'éléments relatifs aux maladies concernées, aux enjeux pour chacun d'un parcours structuré, coordonné, avec les modifications thérapeutiques du mode de vie nécessaires (exercice physique, nutrition, observance thérapeutique, etc.) pour éviter l'apparition de complications, souvent évitables et sources de souffrances supplémentaires.

L'année 2024 sera donc celle du changement dans la continuité de l'offre sophia, qui a démontré son utilité et que vous êtes nombreux à trouver nécessaire à votre parcours dans la maladie. ■

PRATIQUE



Signature de la nouvelle convention avec les chirurgiens-dentistes libéraux et les organismes complémentaires

En juillet 2023 la nouvelle convention nationale des chirurgiens-dentistes libéraux a été signée pour la période 2023-2028. À travers cet accord, une attention forte sera portée aux publics dont les besoins sont prioritaires, et une amélioration de l'accès aux soins sera menée pour tous sur l'ensemble du territoire. Conformément à la réglementation, la dispense d'avance des frais pour la part obligatoire des soins conservateurs et prothétiques est accordée aux assurés en affection de longue durée (ALD), notamment les personnes atteintes de diabète de type 1 et 2, d'insuffisance cardiaque ou encore de maladie coronaire.

Les 4 axes de la convention nationale des chirurgiens-dentistes sont :

- La santé bucco-dentaire et prévention auprès des 3-24 ans
- L'évolution du dispositif « 100 % Santé »
- L'amélioration de l'accès aux soins
- Les actions destinées aux publics les plus fragiles

L'amélioration du « 100% Santé » concerne notamment l'accès aux soins prothétiques : entre 2019 et 2021, plus de 500 000 patients ont bénéficié d'une prise en charge à 100 %.

La nouvelle convention poursuit cette démarche en ouvrant le dispositif à la prise en charge de nouvelles prothèses (couronnes et bridges en zircone) à partir de 2026.

Cette nouvelle convention s'engage plus spécifiquement auprès des populations ayant les besoins les plus importants en matière de soins bucco-dentaires. De nouveaux actes sont créés : réalisation d'un bilan bucco-dentaire spécifique auprès d'arrivants en établissement d'hébergement pour personne âgée dépendante (EHPAD) ou en établissement social et médico-social (ESMS), et une séance d'habitation* pour les personnes en situation de handicap.

Sources :

- assurance-maladie.ameli.fr/presse/2023-07-21-cp-signature-convention-cd
- www.ameli.fr/chirurgien-dentiste/textes-referenc/convention/convention-nationale-2023-2028
- www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/convention-nationale-chirurgien-dentiste-cnam.pdf

* Consiste à proposer de manière progressive et régulière un apprentissage des séquences d'un soin selon les capacités/limitations d'un patient. L'objectif étant d'éviter les ruptures de parcours de soins.



ÉVÉNEMENT

Sophia à Belgrade

Les 28 et 29 novembre 2023, un sommet organisé par la Fédération Internationale du Diabète et l'Organisation Mondiale de la Santé s'est tenu à Belgrade sur le thème « Accélérer la mise en œuvre de l'engagement autour de la détection du diabète et de la qualité des soins ».

À cette occasion, plusieurs patients européens ont partagé leur expérience, en lien avec la maladie, et leurs attentes. Tous ont mis en avant l'importance de tenir compte du savoir expérientiel des patients et de porter leur voix. C'est l'un des objectifs de *Sophia et vous*, que de vous permettre de vous exprimer au travers de témoignages et partager ainsi votre vie avec le diabète. Ce sommet fut l'occasion de présenter le service sophia.

Gérer son alimentation lorsqu'on est atteint de diabète

L'alimentation équilibrée est essentielle à la prise en charge du diabète tout comme la pratique d'une activité physique régulière et le suivi du traitement médicamenteux. Elle doit être adaptée et variée pour une meilleure maîtrise du poids, l'équilibre du diabète et la prévention des maladies cardiovasculaires.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Une alimentation équilibrée doit être variée et en quantité adaptée. Cela consiste à privilégier des aliments bénéfiques pour la santé (fruits, légumes, féculents, poissons...), limiter la consommation de produits trop sucrés, salés ou gras, et les portions trop importantes, qui favorisent la prise de poids.

L'alimentation doit également être adaptée aux besoins de chacun et suffisante pour apporter l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

- Une alimentation variée permet de couvrir les apports journaliers recommandés.
- Une alimentation régulière est essentielle. Ne pas sauter de repas permet d'éviter les variations de la glycémie et le grignotage.

Les aliments sont constitués principalement de trois grandes familles de nutriments* : des glucides (sucres), des lipides (graisses) et des protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers) et végétales (légumineuses). D'autres nutriments essentiels sont apportés par les aliments : des vitamines, des sels minéraux, des oligo-éléments.

* des éléments nutritifs apportés par l'alimentation.

Qu'en est-il des glucides (ou sucres) ?

Les glucides apportent de l'énergie au cerveau, aux nerfs et aux muscles. Ils passent dans le sang sous forme de glucose. On distingue : **les glucides simples** qui sont absorbés rapidement et provoquent des pics de glycémie, et **les glucides complexes** qui sont absorbés lentement et font progressivement augmenter la glycémie. Si le glucose est en excès par rapport aux besoins de l'organisme, alors il est stocké sous forme de lipides, ce qui favorise le surpoids. Cela ne veut pas dire qu'il faut se priver de glucides, votre médecin peut vous aider à définir les quantités que vous pouvez consommer.

Un repas équilibré comprend des glucides complexes sous forme de féculents et des glucides simples de préférence sous forme de fruits. L'apport de ces deux types de glucides, dont l'absorption se fait à des vitesses différentes permet de mieux contrôler la glycémie. Cela limite les baisses importantes et les pics de glycémie au cours d'une journée, et prévient les petites faims entre les repas, sources de grignotage.

Qu'en est-il des lipides (ou matières grasses) ?

Les lipides sont indispensables à la formation et au fonctionnement des cellules, à l'absorption de vitamines et à la synthèse d'hormones.



On distingue les triglycérides et le cholestérol qui circule dans le sang sous deux formes : le LDL-cholestérol appelé « mauvais cholestérol » et le HDL-cholestérol appelé « bon cholestérol ». Toutes les graisses n'ont pas les mêmes effets sur la santé, d'où l'importance de bien les choisir.

Une alimentation riche en graisses favorise la prise de poids et augmente le risque de maladies cardiovasculaires. En limitant la quantité totale et en privilégiant les « bonnes graisses », il est possible de prévenir au quotidien les maladies cardiovasculaires.

Qu'en est-il des fibres alimentaires ?

Elles aident à réguler la glycémie en agissant sur la vitesse d'absorption des glucides contenus dans les féculents, facilitent le transit intestinal et aident à se sentir rassasié. Elles sont présentes dans les légumes, les fruits, les aliments « complets », les céréales, l'avoine...

Qu'en est-il du sel ?

Il apporte du sodium, indispensable à l'organisme. Cependant, en excès il favorise l'hypertension artérielle et augmente le risque de maladies cardiovasculaires. Il est important d'en limiter les apports et de ne pas dépasser la consommation quotidienne indiquée par votre médecin.

|| Votre médecin peut vous aider à mieux équilibrer votre alimentation au quotidien et vous apporter un suivi.

Source :

- www.ameli.fr/assurance/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux

QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

Lorsqu'on est atteint de diabète, il est essentiel d'avoir une alimentation équilibrée en veillant à diversifier les produits et respecter le rythme des repas.

COMPOSITION OPTIMALE

Pour maintenir l'équilibre de son diabète et prévenir les maladies cardiovasculaires, il est important que votre alimentation soit composée :



Au quotidien, **limitez le sel, les charcuteries, les viennoiseries et faites très attention à l'alcool.**

Pour que vos repas restent un plaisir, n'hésitez pas à **varier et à choisir les aliments selon vos goûts.**



En cas de diabète, il est important de prendre

3 REPAS PAR JOUR

et éventuellement une collation.



PETIT DÉJEUNER

Un produit laitier et céréaliier, un fruit frais et une boisson chaude non sucrée.



DÉJEUNER

Des légumes, une source de protéine (viande, poisson, légumineuses), un féculent, un produit laitier et un fruit frais.



DÎNER

Des légumes, un féculent, un produit protéiné et laitier.



COLLATION

Un produit laitier, ou un aliment céréalier (pain complet), ou un fruit frais.



Pour prévenir l'hypoglycémie, il est conseillé d'avoir à portée de main des morceaux de sucre, une boisson sucrée ou un jus de fruits*.

LES BOISSONS

Limitez votre consommation d'alcool à 2 verres par jour et 10 verres par semaine, grand maximum.

L'eau est la boisson recommandée au quotidien.

*Privilégiez les jus de fruits « sans sucres ajoutés ou 100 % pur jus » et les fruits pressés, en surveillant la quantité consommée.



L'INDEX GLYCÉMIQUE

L'index glycémique (IG) désigne la capacité d'un aliment à élever la glycémie (taux de sucre dans le sang) plus ou moins rapidement sur une période donnée. Plus l'IG d'un aliment est élevé, plus la glycémie augmente rapidement, signifiant aussi qu'elle va redescendre plus vite, et provoquer une sensation de faim. **L'index glycémique peut varier selon :**

LE TYPE D'ALIMENT

Le pain complet a un IG plus faible que le pain blanc.



55 à 70 IG moyen



>70 IG élevé

LA MATURITÉ DU PRODUIT

Une banane peu mûre a un IG plus faible qu'une banane bien mûre.



<55 IG bas



55 à 70 IG moyen

LE TEMPS DE CUISSON

Des pâtes « al dente » ont un IG plus faible que des pâtes plus cuites. En général, plus un aliment riche en glucides est cuit, plus son index glycémique est élevé.



<55 IG bas



55 à 70 IG moyen

LE MODE DE PRÉPARATION

Des pommes de terre cuites à la vapeur avec la peau ont un IG plus faible qu'en purée. L'IG d'un produit varie en fonction de s'il est entier, haché, mixé...

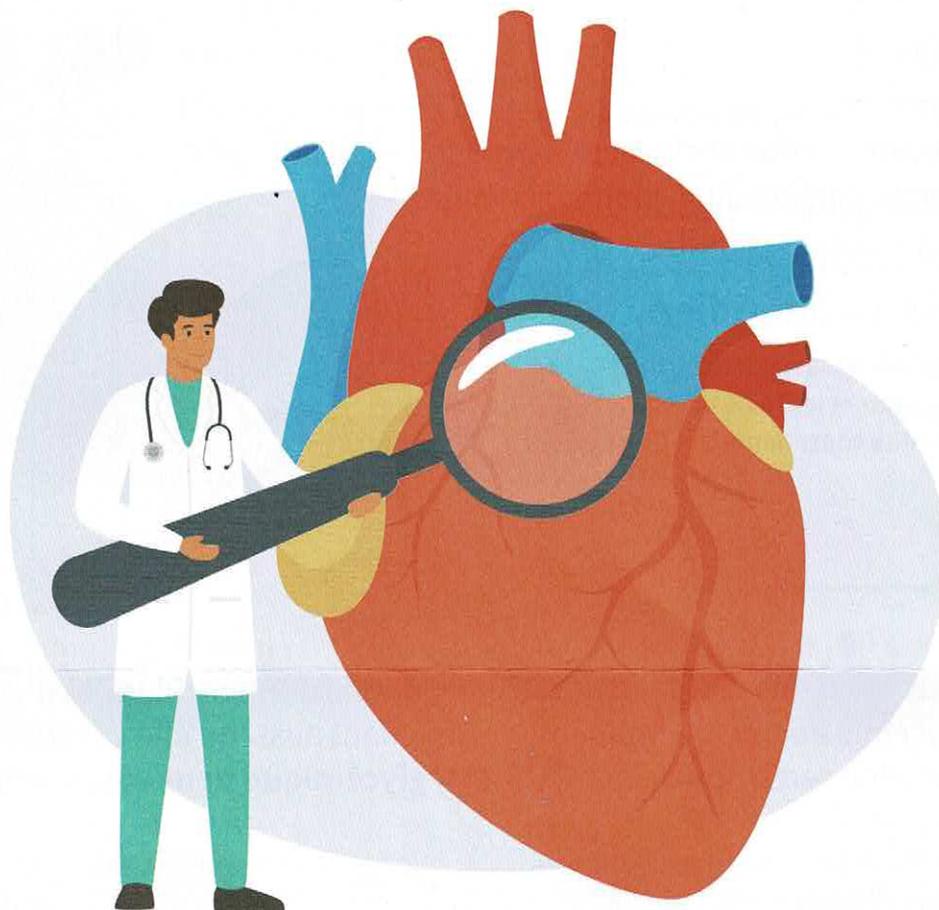


55 à 70 IG moyen



>70 IG élevé

Le service sophia déploie un accompagnement à d'autres pathologies



Depuis 15 ans, le service sophia accompagne des personnes atteintes de diabète. Les patients traités par des médicaments antidiabétiques et mis en affection longue durée (ALD) par leur médecin traitant sont éligibles au dispositif.

Cet accompagnement est déjà l'occasion d'évoquer les habitudes de vie qui déséquilibrent le diabète (mauvaise alimentation, manque d'activité physique, consommation d'alcool...) ou qui l'aggravent (tabagisme). Les infirmières-conseillères en santé évoquent déjà avec les adhérents lors des échanges téléphoniques les autres pathologies dont ils peuvent être atteints comme les problèmes pouvant toucher le cœur, les reins ou les poumons. Ces problèmes peuvent être en lien avec le diabète (cause ou conséquence) ou non. De même, les livrets Repères ou nos articles abordent déjà ces thématiques.

Le service sophia va évoluer afin d'être proposé directement à des personnes atteintes de ces autres pathologies. Leur accompagnement portera sur les écarts aux soins

propres à leur pathologie (par exemple le suivi annuel par le cardiologue s'il s'agit d'une maladie cardiaque) ainsi que sur leurs besoins prioritaires pour améliorer leurs habitudes de vie (tabac, nutrition, activité physique...).

L'intégration de ces patients atteints d'autres pathologies dans le dispositif est cohérente, et vise à proposer des solutions à l'ensemble des personnes avec un risque cardiovasculaire. L'idée est de limiter ce risque afin d'éviter les complications et les accidents graves comme la crise cardiaque (infarctus du myocarde) ou l'accident vasculaire cérébral.

Les infirmier(ère)s-conseiller(ère)s sophia avaient déjà la possibilité de transmettre des documents aux adhérents à l'issue des appels téléphoniques. Bientôt, ces supports d'information seront facilement accessibles pour de nombreuses personnes qu'elles soient atteintes par un diabète ou d'autres pathologies (insuffisance cardiaque ou rénale, bronchopneumopathie chronique obstructive, syndrome coronarien), depuis le site ameli.fr.

Des conseils pour éviter le grignotage

Il peut arriver d'avoir un petit creux entre deux repas, et bien souvent le risque est de grignoter ce qui passe sous la main et se mange rapidement, trop souvent des aliments gras et sucrés.



Pourtant, avec des repas équilibrés pris à un rythme régulier, il est possible de s'en passer. Voici quelques conseils et astuces pour surmonter les envies liées au grignotage en toute sérénité.

Faire trois repas par jour

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner sont essentiels à votre équilibre, avec une éventuelle collation pour vous aider à tenir jusqu'au repas suivant. Veillez à équilibrer et varier vos repas avec des féculents et des fibres pour être bien rassasié. Peuvent s'y associer produits laitiers et autres sources de protéines (viande, poisson, œufs) afin de compléter les apports recommandés.

S'hydrater

La faim peut être confondue avec la soif : buvez un grand verre d'eau ou une boisson chaude non sucrée.

S'occuper l'esprit

La faim n'est pas toujours à l'origine de l'envie de grignoter : l'ennui ou le stress peuvent aussi être responsables. Pourtant, manger en dehors des repas donne de « mauvaises habitudes » à votre estomac qui a ensuite des difficultés à identifier la véritable faim. Pour patienter, vous pouvez par exemple lire un livre ou le journal, faire des mots fléchés, vous entourer de vos proches ou leur téléphoner. Vous pouvez également sortir prendre l'air, faire quelques mouvements d'activité physique, jardiner... L'objectif est de se détendre, car un bien-être retrouvé vous aidera à ne pas craquer.

- En cas de véritable fringale, misez sur un aliment rassasiant et peu sucré : un fruit ou un légume à croquer, une compote, une galette de céréales, du pain complet ou encore du fromage blanc.
- L'équilibre au quotidien est la clé pour conjuguer plaisir et alimentation, et vivre avec son diabète en toute sérénité. Il se construit à long terme et non sur un seul repas.

Distinguer hypoglycémie et envie de grignoter

En cas d'hypoglycémie (taux de sucre dans le sang trop bas), il est indispensable de se « resucrer » rapidement. Cela peut se manifester différemment selon les personnes : vertiges, transpiration, tremblements... Il ne s'agit en aucun cas d'une simple envie de grignoter. Pensez à avoir toujours à portée de main de quoi contrôler votre glycémie ainsi que trois morceaux de sucre ou un jus de fruits si nécessaire.

Flan pâtissier

Temps de préparation :

25 minutes

Temps de cuisson :

45 minutes à 200 °C

Ingrédients pour 8 personnes
(moule de 22 cm de diamètre)



Pour la pâte Brisée

- 200 g de farine T80 + 5 g pour le moule
- 100 g de beurre doux + 5 g pour le moule
- 1 pincée de sel
- 60 ml d'eau

Recette :

- Préparer la pâte Brisée en mélangeant farine et sel dans un saladier.
- Ajouter le beurre ramolli coupé en morceaux.
- Sabler, puis ajouter l'eau.
- Rassembler et former une boule.
- Envelopper de film étirable et mettre au frais durant 20 minutes.
- Préchauffer le four à 200 °C.
- Sortir la pâte du frigo et l'étaler sur le plan de travail.
- Recouvrir le moule, piquer avec une fourchette, puis mettre au frais durant la préparation du flan.
- Faire bouillir le lait avec un peu de sucre.

Pour le flan

- ½ litre de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- 40 g de maïzena
- 50 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à café de beurre

- Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre. Battre un peu, puis ajouter la poudre à flan tamisée.
- Battre de nouveau, puis ajouter une partie du lait chaud tout en ne cessant pas de mélanger.
- Verser le mélange dans la casserole et laisser cuire 2 à 3 minutes après légère ébullition tout en fouettant sans cesse.
- Laisser un peu refroidir avant de verser sur le fond de tarte.
- Faire cuire 45 minutes à 200 °C.
- Sortir du four et laisser refroidir.

Valeurs nutritionnelles pour une personne :

278 kcal ; protéines : 7,3 g ; lipides : 13,5 g ; glucides : 32 g

Exemple d'équivalence en glucides pour une portion :

60 g de pain, ou 1 banane, ou 150 g de pommes de terre vapeur.

> Une recette proposée par Nicole Kucharski, diététicienne nutritionniste pâtissière

BON À SAVOIR

Rappel de vaccination contre la Covid-19



La Haute Autorité de Santé (HAS) conseille de mener une campagne de rappel de vaccination contre la Covid-19 au printemps 2024 pour les personnes à risque. « La HAS réitère l'intérêt de maintenir une campagne de vaccination au printemps contre la Covid-19 pour les personnes de 80 ans et plus, les résidents d'EHPAD et d'USLD, ainsi que les personnes immunodéprimées quel que soit leur âge [...] pour diminuer la survenue de formes graves. »

Si vous êtes concerné, n'hésitez pas à en discuter avec votre médecin ou un(e) infirmier(ère)-conseiller(ère) en santé, qui pourra vous conseiller à ce sujet.

>> La campagne aura lieu du 15 avril au 16 juin.

Source :

• www.has-sante.fr/jcms/p_3494172/fr/avis-n-2024-001/ac/sespev-du-08-fevrier-2024-du-college-de-la-haute-autorite-de-sante-relatif-a-la-date-de-lancement-de-la-campagne-de-vaccination-au-printemps-2024-contre-la-covid-19

« Manger équilibré, oui, mais avec plaisir ! »

Joseph, 69 ans, a découvert son diabète il y a quelques années. En surpoids, il était indispensable pour lui de perdre des kilos, afin de ne pas mettre en danger sa santé. Il a su équilibrer son diabète en adoptant une alimentation saine, sans pour autant se priver ! Il nous livre son expérience et ses conseils.

Quand a été diagnostiqué votre diabète ?

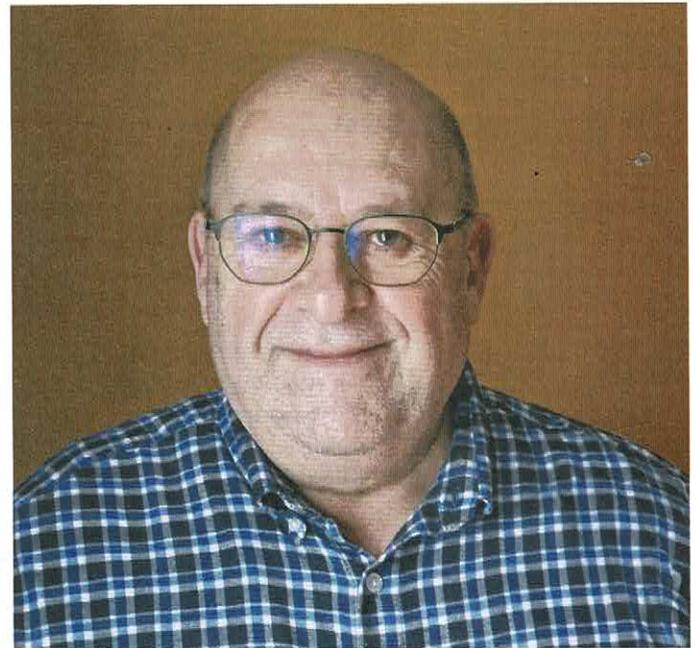
J'ai découvert mon diabète en juin 2015 : je m'en souviens très bien, j'étais en vacances en Pologne avec ma famille et j'ai remarqué que j'avais énormément soif, que je buvais beaucoup. Lorsque je suis revenu en France, je suis allé consulter mon médecin traitant en lui expliquant la situation. Il m'a alors demandé de réaliser un test de glycémie qui afficha un taux à 3,8g/L et une hémoglobine glyquée à 13,4%. À l'époque, je pesais 102 kg, il a donc fallu que je perde rapidement du poids afin de réguler mon diabète. Alors, c'est ce que j'ai fait : en 10 mois, j'ai perdu 20 kg en adoptant une alimentation équilibrée.

Quelle alimentation avez-vous mise en place ? Quels changements de mode de vie ?

Les premières semaines, j'ai perdu un certain nombre de kilos en consommant énormément de légumes et en stoppant les sucreries. Puis, j'ai complètement repensé mes habitudes alimentaires en mangeant des pâtes ou du riz complets, du poisson cuit au bouillon, du pain au levain... À l'inverse : terminés la bière, les gâteaux et les aliments gras et frits. Aujourd'hui, je pèse 80 kg et je maintiens ce poids. Je me suis également référé à l'index glycémique : je me suis documenté, j'ai acheté des livres sur la classification des aliments et je me suis basé dessus pour choisir et réaliser des recettes à faible index glycémique. Je l'ai même installé sur mon portable afin de l'avoir à portée de main. Cela a, bien sûr, contribué à ma perte de poids. Par ailleurs, j'allie mon alimentation équilibrée à la marche à pied. J'essaie d'en faire une heure tous les jours, si la météo me le permet, et je profite du beau paysage de la campagne !

Quelle est votre journée « type » en termes de repas ?

Le matin je mange une tartine de pain au levain beurrée avec une tasse de chicorée ; le midi ça peut-être une salade par exemple avec du saumon fumé ou bien une dorade au four. Enfin, le soir



Joseph, adhérent au service sophia

c'est toujours très léger, je n'ai jamais très faim... mais je termine toujours par un yaourt. Je ne mange jamais entre les repas, ou alors éventuellement une pomme si j'ai un petit creux. J'essaie de diversifier mon alimentation afin qu'elle ne soit pas monotone et que ce soit toujours un plaisir. En plus, c'est moi qui m'occupe de faire la cuisine et j'aime agrémenter mes plats, varier la forme de mes aliments... C'est devenu naturel pour moi de manger sainement. Il m'arrive aussi parfois de partager des apéritifs avec des amis, c'est normal de souffler et de se lâcher un peu, mais toujours avec modération !

Avez-vous remarqué des résultats positifs ?

La baisse de poids m'a permis de me sentir mieux, de me retrouver physiquement, d'avoir un meilleur souffle ainsi qu'un cœur en bonne santé. Mon taux de glycémie reste situé entre 0,93 et 1 g/L à jeun. Je continue de prendre soin de moi en effectuant chaque année tous les examens de suivi du diabète : bilan lipidique et rénal, surveillance des yeux, des dents, du cœur avec un cardiologue, des pieds et de l'hémoglobine glyquée auprès de mon médecin traitant. Je réalise également prise de sang et analyse d'urine. Le service sophia m'aide en parallèle à gérer au mieux mon diabète au quotidien, notamment grâce au suivi téléphonique : environ tous les trois mois, je fais le point avec une infirmière-conseillère qui me remotive et me donne des conseils. J'apprécie leur bienveillance au bout du fil.

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

Métropole : **0 809 400 040**
Antilles & Guyane : **0 809 100 097**
La Réunion : **0 809 109 974**

Service gratuit
prix
appet

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), Olivier Obrecht, Anne-Isabelle Puteaux, Baptiste Pluvinage, Lucie Batier - Réalisation : Agence Dixxit - Mars 2024 - Crédits photos : Olivier Obrecht, Joseph Lopez, 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.