

équilibre

Janvier-Février 2025
N° 363 - 6 euros

Mon diabète et moi

Mes droits
Gros plan sur
les absences
au travail

Dossier
Diabète, une affaire
de famille

DOSSIER MÉDICAL

LES MAUX DE LA MAIN
DANS LE DIABÈTE

www.federationdesdiabetiques.org



Sommaire

Diabétique et alors ?

- 3 **Édito**
Une année avec notre revue *équilibre*, pour notre équilibre !
- 4 **D'un équilibre à l'autre**
Une collecte des DASRI qui peut encore progresser.
- 6 **Actus**
Réévaluation des systèmes connectés par la HAS ; Deux fois plus de cas de diabètes qu'en 1992 ; Les grandes causes de décès en France ; Le diabète de type 2 de plus en plus précoce ; Bénéfice de la boucle fermée hybride chez les ados ; Diabète de type 2 après Covid-19 chez les enfants ; Visio : la boucle fermée hybride ; Les coûts cachés de la santé ; Nutri-Score, un arrêté qui se fait attendre ; Mon bilan prévention.
- 10 **Le tour de la question**
Les progrès en matière de vaccin : un espoir pour améliorer la couverture vaccinale des personnes vivant avec un diabète.
- 15 **Dossier**
Diabète, une affaire de famille
- 21 **Question diététique**
Fatigue et hiver : quels aliments privilégier ?
- 22 **Focus aliment**
Dans les levures, il y a à boire et à manger
- 24 **Bien se nourrir**
Duel dans l'assiette : alimentation méditerranéenne ou nordique
- 28 **Recettes**
Velouté poireaux-miso ;
Salade vitaminée d'hiver ;
Mousse de yaourt à la passion

- 31 **J'adapte, j'adopte !**
Raclette gourmande et légère
- 33 **On bouge**
Renforcement de la chaîne postérieure
- 34 **Diabète LAB**
Diabète et bien-être mental : un duo indissociable
- 36 **Vu/Lu**
Le diabète illustré : lorsque la maladie inspire la créativité
- 37 **Posté**
Revue des réseaux sociaux



Ils cherchent pour moi

- 39 **Édito côté médical**
Diabète : y a-t-il un os ?
- 40 **J'ai une question**
L'installation d'une boucle fermée se fait-elle uniquement en milieu hospitalier ?
- 42 **Rencontre**
Professeur Michaël Joubert, chef du service d'endocrinologie-diabétologie et responsable du centre de recherche clinique au CHU de Caen
- 49 **Point de vue**
Santé mentale : un enjeu pour les patients diabétiques
- 50 **Dossier médical**
Les maux de la main, complications fréquentes du diabète

La Fédération & moi

- 55 **Portrait**
Laure Kuntz, des bulles pour raconter le diabète
- 58 **Générosités**
À la Fédération, la générosité se décline au pluriel
- 60 **Engagements**
Journée Mondiale du Diabète : retour sur notre colloque
- 61 **En direct des régions**
Portrait de Philippe Racllet, président de l'AFD 21, de l'AFD BFC et vice-président de la Fédération ; AFD 35 – URPS : un partenariat riche de sens ; Les CPTS : des acteurs essentiels pour la santé de proximité ; Partenariat avec APRIFEL ; Le théâtre du vécu, seconde édition par l'AFD 60
- 64 **Mes droits**
Gros plan sur les absences au travail
- 66 **L'œil dans le rétro**
Je suis né en 1956 à Concord, en Californie. En 1998, je collabore avec Steven Spielberg. Je déclare en 2013 être atteint d'un diabète. Je suis...



équilibre

est le magazine de la Fédération Française des Diabétiques – 88 rue de la Roquette - CS 20013 - 75544 Paris cedex 11 – Tél. : 01 40 09 24 25 – www.federationdesdiabetiques.org – **Président** : Jacky Vollet – **Vice-présidents** : Philippe Racllet, Jean-François Thébaud, Alette Ventura, Claire Viguier-Petit – **Secrétaire** : Edgar Clary – **Trésorier** : Georges Petit – **Directeur de la publication** : Jacky Vollet – **Directrice de la rédaction** : Clara Bouché – **Rédacteur en chef** : Bastien Roux – **Rédaction en chef déléguée** : SEQUOIA – **Comité éditorial** : Jean-Jacques Altman, Delphine Attal, Bernard Bauduceau, Clara Bouché, Arnaud Bubeck, Claude Chaumeil, Marie-Charlotte Druart, Coline Hehn, Philippe Laumonier, Boris Lormeau, Mélanie Mercier, Laura Phirmis, Jean-Pierre Riveline, Bastien Roux, Joséphine Thomas – **Ont collaboré à ce numéro** : Delphine Attal, François Barrot, Brigitte Blond, Damien Conzatti, Sandra Defachel, Jacques Draussin, Léonie Gerbier, Olga Gretchanovsky, Mélanie Mercier, Coline Hehn, Laura Phirmis, Jeanne Prat Diquelou, Marlène Rouchès, Joséphine Thomas Emmanuelle Viala-Durand – **Conception et réalisation** : SEQUOIA – **Impression** : SIEP – **Régie publicitaire** : Fédération Française des Diabétiques ISSN 11580879. Commission paritaire n° 0217 G 81337. La Fédération Française des Diabétiques décline toute responsabilité vis-à-vis des publicités présentes dans le magazine *équilibre*. Tout droit de reproduction interdit sans l'accord de la Fédération Française des Diabétiques et des auteurs.

78^e année – Bimestriel – Janvier-Février 2025
N° 363 – Prix au numéro : 6 €

Ce numéro comprend l'envoi de relances standard pour 1 669 exemplaires.



Les maux de la main, complications fréquentes du diabète

Handicapantes et souvent méconnues, les complications de la main liées au diabète peuvent altérer la qualité de vie et entraver la gestion du traitement des patients.

François Barrot

Obstacle au traitement du diabète

Au-delà d'être handicapantes dans la vie quotidienne, les complications de la main liées au diabète peuvent faire obstacle à son traitement : difficile en effet de manipuler un stylo à insuline, un lecteur de glycémie, d'insérer un capteur, un cathéter ou de remplacer un réservoir de pompe à insuline avec des doigts dont la force et la dextérité sont amoindries. Il faudra donc être très vigilant avec son diabétologue à choisir les dispositifs médicaux les mieux adaptés aux capacités de manipulation de chaque patient. De même, les fabricants de matériel destiné aux personnes vivant avec un diabète doivent améliorer l'ergonomie et le design technique de leurs produits en tenant compte du fait qu'une bonne partie d'entre eux connaît ou connaîtra des troubles musculo-squelettiques de la main.

Raideur des doigts qui limite les mouvements, déformations, flexion irréversible ou blocage soudain de certains doigts en position pliée, douleurs au pouce, engourdissements ou fourmillements des doigts, les symptômes des complications de la main liées au diabète sont nombreux et variés. Ces troubles musculo-squelettiques affectent de très nombreuses personnes vivant avec un diabète de type 1, et probablement dans une moindre mesure les personnes ayant un diabète de type 2. Ils compliquent singulièrement leur quotidien tant ils peuvent être handicapants, sans que le médecin traitant fasse forcément le lien avec leur pathologie. Si les affections de la main ne sont pas rares passé un certain âge dans la population générale, chez les personnes vivant avec un diabète, elles sont précoces, souvent multiples et affectent fréquemment les deux mains. Voyons avec le Dr Sylvie Picard, endocrinologue diabétologue⁽¹⁾, quelles en sont les formes, les causes et comment les prendre en charge. « *Il existe deux grands types de complications de la main liées au diabète, les syndromes canaux et les troubles rétractiles* », explique la spécialiste. Les premiers correspondent à la compression de nerfs ou de tendons dans un canal, un tunnel ou une arche qu'ils empruntent. Les seconds

épaississement et une rétraction progressive des tissus de la main.

Nerfs et tendons comprimés

Avec leur réseau complexe de tendons et nerfs, les mains sont particulièrement sensibles aux syndromes canaux. Ces troubles sont causés par la compression ou l'irritation d'un nerf ou d'un tendon lorsqu'il traverse un canal anatomique étroit, souvent entouré de muscles, tendons ou os. Le plus fréquent est le syndrome du canal carpien. Il se manifeste par un engourdissement, des fourmillements ou des douleurs sur la face palmaire du pouce,

de l'index, du majeur et parfois de la moitié de l'annulaire. Il provoque une perte de force et d'habileté de ces doigts. Il est causé par la compression du nerf médian dans un passage étroit situé au niveau du poignet, le canal carpien. Toujours au niveau du poignet, le nerf ulnaire peut être comprimé dans le canal de Guyon (canal ostéo-fibreux longitudinal au niveau du poignet). Là, les engourdissements, fourmillements et perte de force affecteront la moitié de l'annulaire et l'auriculaire. La compression de tendons, sous les petites arches qui leur permettent de coulisser, fait partie ▶

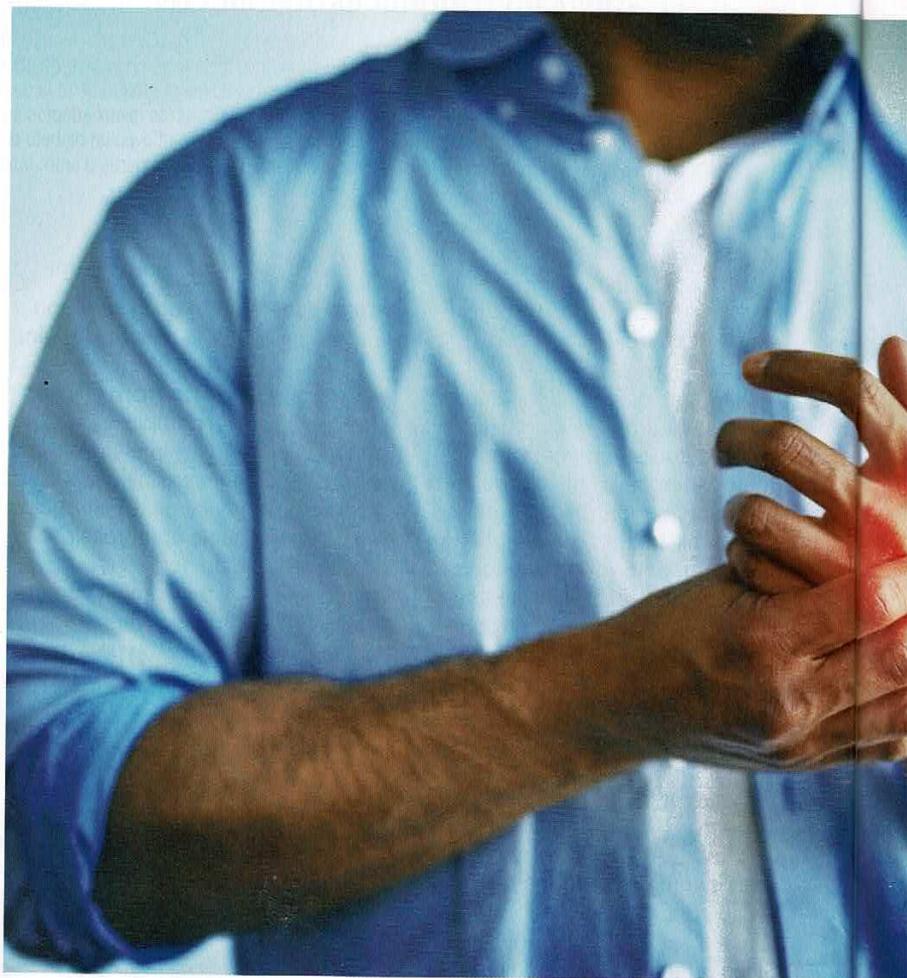


Dossier médical

- ▶ des affections fréquemment liées au diabète. Ainsi, le doigt à ressaut⁽²⁾, caractérisé par un blocage ou un « saut » douloureux lors du mouvement des doigts, se produit lorsqu'un tendon fléchisseur des doigts ne peut plus glisser normalement sous l'arche en raison d'un épaississement de la gaine du tendon. De même, la compression des tendons du pouce, dans leur gaine située sur le côté externe du poignet, est à l'origine de la tendinite de De Quervain. Celle-ci provoque des douleurs localisées au poignet et des difficultés à saisir les objets.

Troubles rétractiles

L'épaississement et la rétraction progressive de certains tissus de la main, liés au diabète, provoquent des troubles rétractiles. Lorsqu'ils affectent le tissu conjonctif sous la peau de la paume, ils entraînent la formation de cordes fibreuses et de nodules sous-cutanés et peuvent conduire à une flexion permanente des doigts, principalement l'annulaire et l'auriculaire. Cette affection, désignée comme maladie de Dupuytren, rend parfois impossible l'extension complète de la main :



Reconnaître le lien avec le diabète

Trop souvent, les troubles musculo-squelettiques de la main ne sont pas identifiés comme des complications du diabète par les soignants. Pourtant, les personnes vivant avec un diabète développent ces troubles beaucoup plus tôt que dans la population générale – les plus jeunes patients ont à peine une vingtaine d'années –, beaucoup plus souvent et surtout cumulent de multiples troubles⁽¹⁾, et ont souvent des atteintes bilatérales. Pour autant, la singularité de leur problématique n'est pas vraiment prise en compte par le corps médical et ils se sentent mal compris. Il est temps que les troubles musculo-squelettiques – de la main comme de l'épaule –, survenant dans le cadre d'un diabète, soient clairement considérés comme des complications du diabète. La prise en charge de ces pathologies multiples et liées n'en sera que plus adaptée à la qualité de vie des patients.

1. Dont des capsulites rétractiles, un trouble musculo-squelettique de l'épaule, en plus des complications de la main (voir rubrique J'ai une question – *équilibre* n° 345 : « Mon épaule douloureuse est-elle liée au diabète ? »)

il devient ainsi impossible de poser la main à plat sur une table. La perte de souplesse de la peau et des tissus sous-cutanés des doigts et de la paume peuvent également entraver le fonctionnement des articulations des doigts et empêcher l'extension complète de toute la main. Les doigts, restant en partie fléchis, ne se mettent plus à plat, main contre main ou sur toute autre surface, et on parle alors de syndrome de la prière⁽³⁾. Cette perte de la mobilité des doigts s'accompagne de gêne lors de certaines activités manuelles. La maladie de Dupuytren n'est généralement pas douloureuse (tant qu'on n'essaye pas de forcer sur les doigts atteints).



Avec mon abonnement
EXCLUSIF, je peux
recevoir une trousse
isotherme**
(format 17 x 10 x 6 cm)



Emmenez équilibre partout avec vous : disponible en version numérique dans votre espace personnel du site de la Fédération www.federationdesdiabetiques.org

La Fédération Française des Diabétiques dont le siège se situe au 88 rue de la Roquette, CS20013, 75544 Paris cedex 11, traite vos données à caractère personnel pour les finalités évoquées sur votre bulletin d'abonnement. Le représentant du responsable de traitement est son président. Un délégué à la protection des données a été désigné et est joignable à dpd@federationdesdiabetiques.org. Vous pouvez exercer vos droits sur vos données en lui écrivant ou via notre formulaire dédié <http://donateurs.federationdesdiabetiques.org/asso/protection-donnees/>. Conformément au droit applicable, vous pouvez introduire une réclamation auprès de l'autorité de contrôle. La protection de vos données personnelles étant au cœur de nos préoccupations, vous pourrez trouver plus d'information concernant les traitements évoqués sur le bulletin d'abonnement notamment sur le lien suivant : <https://www.federationdesdiabetiques.org/node/11822>.

Mon diabète et moi, c'est une question d'équilibre

Pour tout savoir sur mes traitements, m'informer sur la recherche et ceux qui s'engagent à mes côtés, découvrir des astuces pratiques pour mieux vivre mon quotidien, rencontrer des patients et partager mes expériences, je m'abonne à **équilibre** !

équilibre c'est **6 numéros par an** pour tout savoir et mieux vivre mon diabète.

Et j'ai le choix !

Découvrez nos formules d'abonnement :

- ADHÉRENT*** : Offre réservée aux adhérents des associations fédérées de la Fédération Française des Diabétiques. 1 an, 6 numéros, **21 € au lieu de 36 €**.
- ÉCONOMIQUE** : Offre 1 an, 6 numéros, **34 € au lieu de 36 €**.
- EXCLUSIF** : Offre cadeau, 1 an, 6 numéros 36 € + trousse isotherme d'une valeur de 27 € pour vous, à **39,90 € seulement au lieu de 63 € (soit + de 35 % d'économie)**.

N'attendez plus ! Abonnez-vous dès aujourd'hui

en nous retournant le bulletin d'abonnement ci-dessous dans une enveloppe timbrée.

* Pour adhérer à l'association fédérée la plus proche de chez vous, rendez-vous sur www.federationdesdiabetiques.org. ** Visuel non contractuel

**BULLETIN
D'ABONNEMENT**

À compléter et
à retourner à :

Fédération Française des Diabétiques – 88 rue de la Roquette
CS 20013 – 75544 Paris cedex 11

OUI, je m'abonne*
je choisis ma formule

en cochant la case correspondant
de mon choix.

- ADHÉRENT** : 21 € au lieu de 36 € pour 1 an.
- ÉCONOMIQUE** : 34 € au lieu de 36 € pour 1 an.
- EXCLUSIF** : abonnement pour 1 an + trousse isotherme à 39,90 € (au lieu de 63 €).

Je complète précisément mes coordonnées avant d'envoyer mon bulletin et mon règlement par chèque à l'ordre de la Fédération Française des Diabétiques.

Mme Mlle M. Année de naissance : | | | | |
Prénom
Nom
Adresse
Code Postal | | | | | Ville
Tél. Email
 Je souhaite recevoir les informations de la Fédération par email.

Vos données à caractère personnel collectées sur ce bulletin d'abonnement seront traitées à des fins de gestion de votre abonnement et seront donc traitées par la Fédération Française des Diabétiques dans le cadre de nos engagements contractuels. Vos données seront également traitées à des fins de fidélisation et de réactivation des abonnés dans l'intérêt légitime de la Fédération. Les informations enregistrées sont réservées à l'usage du (ou des) service(s) concerné(s) et ne peuvent être communiquées qu'aux destinataires suivants : hébergeurs de la base de données, agences, personnalisateurs, routeurs.

