

À personne diabétique, rien d'impossible !

Cette devise, Jackie Michaud, 65 ans et vice-président de l'association "01 Diabète", l'a épinglée sur son sac à dos sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Pas moins de 1 600 kilomètres pour ce "patient randonneur" qui marche à l'enthousiasme.



Credit photo : droits réservés

Pourquoi se lancer dans une telle aventure ?

"J'aime la randonnée. Pour moi, ce n'était pas un défi. Ça a été devenu le jour où je suis passé à l'insuline. Je me suis lancé sur le chemin de Compostelle pour le plaisir de dépasser mes limites, mais surtout pour adresser un message à ceux qui vivent comme moi avec un diabète : nous sommes capables de bouger."

Une bonne préparation est-elle le secret pour aller au bout du chemin ?

"Je fais du sport toute l'année, de la marche, du vélo, du ski de fond... Quand on a du diabète, je suis convaincu que l'activité physique est primordiale. Mais la préparation est aussi mentale. Un conseil pratique : prendre soin de ses pieds toute l'année, et ne pas partir avec des chaussures neuves. Les miennes avaient deux ans, et je n'ai pas eu la moindre ampoule ! Je n'ai pas dit mon dernier mot : je pense refaire les derniers quinze jours du parcours cet automne. Et ce ne sont pas mes derniers défis."

MA SANTÉ, C'EST CAPITAL

Toute l'année, je prends soin de mes pieds

Le diabète peut entraîner une diminution de la sensibilité des pieds. Par une attention quotidienne et une toilette simple, il est possible de prévenir certaines complications. Voici les bons réflexes à adopter pour profiter, pleinement, d'une belle balade en famille ou entre amis.

J'évite de marcher pieds nus

Même en vacances, il est préférable de ne pas marcher pieds nus, notamment à l'extérieur, cailloux pointus et bris de verre peuvent vous blesser sans que vous ne vous en rendiez compte. Quoi qu'il en soit, il est toujours bon de vérifier la plante de ses pieds à la fin d'une balade.

Je me sens bien dans mes chaussures

Vos chaussures doivent être souples et suffisamment larges. Avant de les mettre, glissez la main à l'intérieur pour y enlever les petits cailloux et d'autres objets indésirables qui peuvent s'y nicher. Pour vos chaussettes, préférez une fibre naturelle et agréable (coton, laine, fil d'écosse).

Mes pieds, je m'en occupe au quotidien

Avec une eau tiède, un savon et un gant, la toilette des pieds ne prend que quelques minutes. Surtout, n'oubliez pas de les sécher soigneusement pour éviter le développement des infections. Pensez aussi à vos ongles ! Ne les coupez pas trop courts, coupez leurs bords au carré puis arrondissez-les ensuite avec une lime en carton.

Je fais très attention aux plaies

Une plaie au pied ? Désinfectez-la avec une compresse stérile et un produit antiseptique. Puis, consultez rapidement votre médecin traitant.

La marche à pied, un trésor de bienfaits

Marcher au quotidien : c'est excellent. Seul ou accompagné, vous pouvez profiter des bienfaits de cet exercice physique à part entière. La marche a aussi l'avantage de pouvoir se pratiquer tous les jours et en de multiples occasions.

Se faire du bien, à son rythme

Pratiquer la marche à pied, sans effort démesuré, permet de renforcer les muscles, d'augmenter la souplesse mais aussi l'endurance. La marche à pied permet aussi de mieux contrôler son poids, de diminuer les risques d'ostéoporose (la fragilité des os) et de maladies du cœur.

30 minutes chaque jour

Trente minutes : c'est la durée idéale pour que votre corps profite vraiment des vertus de la marche à pied. Le temps, par exemple, de faire un tour aux abords de la maison, ou une promenade dans un parc à proximité. Il est possible de répartir cette activité, au fil de la journée, sur deux ou trois moments de marche rapide. La vie quotidienne nous donne de nombreuses occasions de marcher. Alors, pensez à prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur ou à privilégier la marche lors de vos déplacements sur de courtes distances. À ce rythme, votre santé peut vraiment en tirer bénéfice. ■

En randonnée, partez bien chaussé



Voici le profil idéal des vos chaussures de randonnée : montantes, à lacets, avec une languette matelassée et un contrefort arrière rigide pour garantir un bon maintien du pied. Grandes et confortables, elles doivent être sans couture intérieure (à vérifier avec la main) pour ne pas vous blesser. Il est bon d'acheter des chaussures en fin de journée car les pieds ont tendance à enfler au fil du temps. N'hésitez pas à les garder un peu aux pieds pour savoir si elles sont faites pour vous. Veillez aussi à ce qu'il y ait un espace de un centimètre au moins entre le gros orteil et le bout de la chaussure, car en marchant, le pied s'allonge ! Si des chaussures vous font mal : ne les achetez pas ! Il est bon de porter des chaussettes "spéciales randonnées" et de les essayer en même temps que vos nouvelles chaussures. Enfin, mieux vaut partir en balade avec des chaussures déjà faites à vos pieds afin d'éviter les ampoules.

Petites blessures aux pieds : comment les éviter ?

Il s'agit d'abord de surveiller les petites lésions qui peuvent se nicher entre les orteils. Elles sont souvent dues à des champignons (les "mycoses") et favorisées par l'humidité. Les callosités qui se créent sous les pieds et sur les orteils, les cors (les "durillons") fragilisent la peau et peuvent entraîner des infections. Quant aux plaies, même toutes petites, elles sont à soigner sans attendre.



sophia et vous



n°1 AUTOMNE 2008

www.sophia-infoservice.fr



PARLONS-EN ENTRE NOUS PAGE 3

Rencontre
Comment j'ai pris mon diabète en main...

Michel Mallard,
retraité, Loire-Atlantique



Credit photo : droits réservés

S'informer, c'est déjà agir

Docteur Sabine Gardelle-Ottavy, responsable du centre d'accompagnement sophia d'Albi, Tarn

Comment agir sur le diabète ?

"Pour vous aider, nous avons créé sophia, un service adapté aux personnes qui ont un diabète. Ce journal "sophia et vous" en fait partie. Conçu spécialement pour vous, vous le recevrez tous les trois mois. Vous allez y découvrir comment vivre avec le diabète et agir au mieux. Dans ce journal, des patients ont souhaité partager avec vous leur expérience et leur histoire. Des médecins et des professionnels de santé vous donnent des conseils, un peu comme le fera, dans quelques semaines, notre équipe de conseillers en santé que vous pourrez joindre, par téléphone, quand vous en aurez besoin. On en reparle en décembre." ■

MON BLOC-NOTES PAGE 2

Votre agenda de l'automne

Des rendez-vous pour apprendre et s'informer sur le diabète

ON PEUT VOUS AIDER ? PAGE 3

Faites équipe avec votre médecin traitant

Des idées pour devenir pleinement acteur de sa santé

MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

PAGE 4

La marche à pied, un trésor de bienfaits

Des clés pour bouger à son rythme

MA SANTÉ, C'EST CAPITAL PAGE 4

Toute l'année, je prends soin de mes pieds

Des gestes qui protègent et font du bien

Vous êtes traité par insuline : bénéficiez d'un suivi médical adapté

Votre traitement nécessite plusieurs injections d'insuline par jour ? Dans ce cas, il est nécessaire que vous soyez suivi conjointement par votre médecin traitant et par un diabétologue. Ainsi, vous bénéficierez d'un suivi médical adapté à votre situation. Pour consulter un médecin diabétologue, demandez conseil à votre médecin traitant.

Credit photo : Andrew Olling/Corbisimages



A MON SERVICE PAGE 2

La grippe, non merci !

Comme nombre d'affections hivernales, la grippe est une maladie contagieuse contre laquelle il convient de vous prémunir. Alors, pour l'éviter, faites-vous simplement vacciner.

sophia

L'ÉQUILIBRE SE CONSTRUIT CHAQUE JOUR

le service d'accompagnement de l'Assurance Maladie pour les malades chroniques

Une question ? Un conseiller vous répond

0 811 709 709

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

La grippe, non merci !



Chaque hiver, la grippe touche des millions de personnes en France. Pourtant, une solution efficace existe pour ne pas rester cloué au lit durant plusieurs jours : la vaccination. Pour vous, le vaccin est gratuit (lire l'encadré).

Le vaccin, c'est efficace
Chaque année, grâce au vaccin "anti-grippal", votre organisme va développer des défenses qui vous protégeront ensuite contre le virus de la grippe quand vous serez à son contact. Toutefois, le vaccin ne vous met pas à l'abri des rhumes, des rhinopharyngites ou des autres affections courantes de l'hiver.

Le vaccin, une bonne façon de se protéger
La vaccination permet d'éviter la grippe et donc ses complications : surinfection bronchique, déséquilibre important du diabète...

Le vaccin, c'est tous les ans
Le virus de la grippe se modifie d'une année à l'autre, c'est pourquoi le vaccin est "mis à jour" tous les ans. Il est important de vous faire vacciner chaque année pour rester protégé. ■

Des gestes simples pour rester en forme

Maux de gorge, toux ou rhume : une bonne hygiène contribue à éviter tous ces petits maux de l'hiver.

Lavez-vous souvent les mains. Pendant 30 secondes au moins. C'est le temps nécessaire pour faire disparaître les microbes. Pour cela, utilisez du savon, frottez bien entre les doigts, veillez à la propreté de vos ongles et séchez vos mains avec du linge propre ou des serviettes jetables. Pensez aussi à n'utiliser que des mouchoirs jetables en papier quand vous êtes enrhumé. Enfin, pensez à vous couvrir le nez et la bouche quand vous éternuez ou quand vous tousssez. ■



Vaccin "antigrippal", c'est gratuit !

Le vaccin contre la grippe est délivré gratuitement aux patients qui sont en ALD (Affection longue durée), pour un diabète ou pour une autre maladie, ainsi qu'aux personnes de 65 ans et plus.

Si vous vous faites vacciner pour la première fois

- 1 Remettez à votre médecin traitant lors de votre prochaine consultation la prise en charge adressée par l'Assurance Maladie. Il y mentionnera le vaccin qu'il vous recommande.
- 2 Présentez cette prise en charge à votre pharmacien. Il vous délivrera gratuitement votre vaccin.
- 3 Ensuite, il vous suffit de vous faire vacciner par votre médecin traitant ou par une infirmière libérale.

Du nouveau si vous avez déjà été vacciné l'an dernier

- 1 La prescription du vaccin par votre médecin traitant n'est plus nécessaire. Votre pharmacien vous délivre gratuitement un vaccin sur présentation du courrier envoyé par l'Assurance Maladie.
- 2 Vous pouvez alors vous faire vacciner directement par une infirmière libérale ou par votre médecin traitant.

ÉVÉNEMENTS

Salon du diabète et de la nutrition

Organisé par l'Association française des diabétiques (AFD), il a lieu cette année du 14 au 16 novembre au CNIT Paris La Défense. Il réunit tous les acteurs de la diabétologie : patients, associations de santé, médecins, diététiciens, pharmaciens, laboratoires pharmaceutiques, chercheurs, journalistes, institutions, etc. Pour l'édition 2008, le salon s'enrichit d'une nouvelle thématique, la nutrition, pour sensibiliser le public sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée. Pour en savoir plus et connaître les salons qui ont lieu en régions : www.afd.asso.fr.

Journée mondiale du diabète

Organisée par la Fédération internationale du diabète (FID) et soutenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la Journée mondiale du diabète est la plus importante campagne de sensibilisation au diabète. Comme tous les ans, elle est organisée le 14 novembre par les 200 associations membres de la FID, dans plus de 150 pays dans le monde. Cette année, le diabète chez les enfants et les adolescents sera le thème principal de cette Journée mondiale du diabète.

CHIFFRES CLÉS

2,5 millions

C'est le nombre de patients diabétiques qui devraient être vaccinés contre la grippe cette année.

4 par an

C'est la fréquence à laquelle le dosage de votre HbA1c est à réaliser.

LEXIQUE

Qu'est-ce que l'HbA1c ?

L'HbA1c (ou hémoglobine glyquée) est un bon indicateur du taux moyen de sucre dans le sang au cours des deux à trois derniers mois. Il s'agit d'un dosage sanguin, effectué dans un laboratoire d'analyses médicales. La valeur de l'HbA1c est un meilleur indicateur sur l'équilibre du diabète que la glycémie obtenue à l'aide d'un lecteur glycémique. Plus le taux d'HbA1c est élevé, plus le risque de déséquilibre de la maladie est important. Cet examen doit être renouvelé quatre fois par an. La valeur de l'HbA1c permet au médecin traitant d'adapter le traitement à la situation de chaque patient, en accord avec les recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS).

Faites équipe avec votre médecin traitant



Vivre avec une maladie chronique comme le diabète nécessite d'entretenir de bonnes relations avec son médecin traitant, et d'avoir des rapports de confiance et une écoute réciproque. Au cabinet médical, il est normal d'oublier ce que l'on souhaitait lui dire ou lui demander. Et parfois on peut ressentir une certaine appréhension. Avec le temps, il arrive aussi de ne plus lui parler de soi, de ne plus lui poser de questions. Voici quelques idées pour prendre toute votre place dans la relation avec votre médecin traitant.

Préparez votre consultation

Avant votre consultation, faites la liste de vos questions. Certaines vous semblent saugrenues ou gênantes ? N'hésitez pas à les noter quand même. Votre médecin traitant vous a peut-être

conseillé de lire une documentation sur votre affection ? La lire peut vous être utile. Mieux informé, vous serez plus à l'aise pour échanger. Par exemple, il est normal de vous interroger sur les effets secondaires possibles de votre traitement.

Assurez-vous que vous avez bien compris !

Lors de la consultation, n'hésitez pas à demander des précisions sur les réponses faites à vos questions, ou sur les conseils donnés par votre médecin traitant.

Parlez-lui de vous

Plus votre médecin traitant vous connaît, mieux il pourra adapter ses recommandations. Pour cela, n'hésitez pas à lui parler de vos goûts, de vos habitudes alimentaires et de vos activités quotidiennes. Dès lors, il sera en mesure de vous donner des conseils d'alimentation ou d'activité physique, adaptés à votre situation et à votre mode de vie. Il pourra aussi vous orienter vers certains professionnels de santé en fonction de vos besoins. ■

Devenez acteur de votre diabète !

Interview...

"Une bonne relation entre patient et médecin traitant passe par la prise de conscience que le diabète est une maladie comme les autres. Si le traitement est bien suivi et les bilans effectués au bon moment, on peut limiter l'apparition des complications. Et lorsque le passage à l'insuline est nécessaire pour certaines personnes, un dialogue permanent et ouvert doit s'établir pour expliquer que cela peut donner plus de liberté." Georges Siavellis, médecin généraliste à Noisy-le-Sec, Seine-Saint-Denis

PARLONS-EN ENTRE NOUS

Comment j'ai pris mon diabète en main...

Rencontre...

Retraité de la SNCF, Michel Mallard a 65 ans. Patient diabétique de type 2 depuis dix-sept ans, il apporte la preuve qu'il est possible de bien vivre avec le diabète, sans renoncer à tout.

"Suite à une visite de la médecine du travail, et surtout à une prise de sang, j'ai appris que j'avais un diabète. J'ai immédiatement décidé de faire davantage d'exercice physique, de continuer à surveiller mon alimentation et de bien suivre le traitement prescrit par mon médecin traitant". Volontaire, Michel Maillard a également tenu à s'informer, notamment en adhérant à l'Association des diabétiques de Nantes.

L'exercice, c'est tout bénéfice !

Pour se maintenir en forme, Michel Maillard a su faire une large place à l'activité physique. Plusieurs fois par semaine, il marche 45 minutes et parcourt dix à douze kilomètres à vélo. En la matière, il tient à souligner que "c'est l'intensité qui compte. Une marche accélérée pendant vingt minutes fait baisser la glycémie. Le bénéfice est réel" ... Il est bien sûr important de se connaître pour prévenir les crises d'hypoglycémie.

Une alimentation équilibrée

La nourriture est un plaisir dont Michel ne se prive pas. Il veille à consommer de tout mais avec modération. Le matin, c'est pain de campagne, ou pain aux céréales, confiture allégée à raison d'une demi-cuillère par tartine, et des amandes. "Vers 11 heures, je croque une pomme, et au déjeuner, je consomme de la viande (dinde, poulet, canard, etc.), du poisson deux fois par semaine et de la salade". Au dîner, il privilégie les potages, les fromages de chèvre ou de brebis, ainsi que le fromage blanc "0 %" en guise de dessert. Preuve qu'en se "prenant en main", Michel continue d'apprécier les plaisirs de la table, comme ceux de la vie. ■



Credit photo : Anand Benerjee