

Réseau Atlantique Diabète

www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net

Sommaire

Système de mesure en continu du glucose	1-2
L'interview	2
Planning des séances	3-4
Recette de printemps	4

A vos agendas

Forum santé

À l'Épicerie Solidaire « La Boussole » à Rochefort le 12 mai 2017, de 9h à 16h :
dépistage, stands
d'information sur la santé.
Entrée libre. Informations au
05.46.87.15.65

Journée « Santé Bien Être »

Au Centre Social de Mireuil le 16 mai 2017, de 9h30 à 12h : dépistage du diabète et des facteurs de risque cardiovasculaires, information diabète...
Informations auprès de Sandrine Pineau au
05.46.42.12.18

Dépistage du diabète et facteurs de risque cardiovasculaire

En partenariat avec le Lions Club, au Centre E.Leclerc de St Martin de Ré le 9 juin 2017, de 9h à 16h.

Actualités

Dépistage gratuit de la rétinopathie diabétique par un rétinographe non mydriatique

Tous les mardis matins - service d'Ophthalmologie - Hôpital de La Rochelle (rez-de-chaussée). Sur rendez vous uniquement à prendre au secrétariat du réseau au
05.46.45.67.32.

Systèmes de mesure en continu du glucose

À la fin des années 70, la mise à disposition d'appareil de mesure de glycémie capillaire a considérablement amélioré la prise en charge du diabète en permettant la mesure du taux de sucre sur une goutte de sang au bout du doigt, alors qu'auparavant seule la mesure du taux de sucre dans les urines était possible. Les appareils se sont simplifiés, miniaturisés, sont devenus plus justes et plus sûrs. Toutefois le geste restait agressif, traumatique, limitant la multiplication des contrôles, et donc l'obtention d'un bon équilibre glycémique avec un taux d'Hba1c bas, sans hypoglycémies et sans variation glycémique brutale.

Depuis une dizaine d'années, des systèmes de mesure de glucose en continu sont apparus, ouvrant d'emblée des perspectives intéressantes, par exemple sur le dépistage d'hypoglycémies nocturnes méconnues, ou les périodes post prandiales souvent mal documentées. Ces systèmes ont été utilisés par quelques services hospitaliers spécialisés en diabétologie, soit en mode exploratoire, soit couplés à une pompe à insuline pour des patients difficiles à équilibrer, avec des profils glycémiques très variables d'un jour à l'autre, ou présentant des hypoglycémies répétitives, non ressenties, sévères. La possibilité d'activer des alarmes, voire d'interrompre temporairement le débit de la pompe en cas de plongée glycémique, était une première étape vers un authentique pancréas artificiel.

Malgré des études encourageantes, l'absence de prise en charge par l'assurance maladie, le coût élevé supporté par le seul budget hospitalier, la complexité des appareils (au moins au début) ont freiné jusqu'à présent leur utilisation.

Plus récemment est apparu un système plus simple d'utilisation, sans calibration, moins coûteux, le Free Style libre® de chez Abbott, qui paraît offrir de multiples avantages par rapport à l'auto surveillance classique par glycémie capillaire :

- les mesures peuvent être répétées à volonté sans contrainte de piqure au bout du doigt.
- la mesure « statique » s'accompagne d'une information dynamique : la glycémie est stable, elle monte, elle descend, un peu ou fortement.
- on peut visualiser facilement ce qui s'est passé dans les huit heures, et répondre par exemple aux interrogations sur l'existence d'une hypoglycémie la nuit ou les périodes après repas.

Ces systèmes de mesure en continu du glucose pourraient être remboursés par l'assurance maladie sous certaines conditions dans le courant de l'année 2017.

Toutefois, si l'on veut bien les utiliser et exploiter leur utilisation de façon optimum, il faudra revoir en profondeur les modes opératoires, notamment en essayant d'anticiper les variations des doses d'insuline délivrées (bolus, débit de base, doses de rapide ou de lente) ou de l'apport en glucides en fonction des informations apportées par le nouveau système de surveillance.

Pour répondre à cette problématique, pour mettre à votre disposition des modes opératoires et outils adaptés, les soignants du service de diabétologie de la Rochelle et du Réseau Atlantique Diabète (médecins diabétologues, infirmières, diététiciennes) ont longuement travaillé le sujet pour vous proposer des ateliers dès le second trimestre.

L'INTERVIEW

Fabrice C, patient diabétique de type 1, nous fait part de son expérience du Free Style libre (FSL).

Questions du RAD : pourriez-vous nous décrire les avantages, et les inconvénients ? Que vous a apporté cette nouvelle technologie ?

Fabrice : « Le lecteur FSL est réellement un avantage dans la gestion de ma glycémie. Il me permet de gérer en temps réel cette dernière. Il y a des tableaux de suivi efficaces donnant des informations sur le taux moyen, des courbes quotidiennes... Il existe une bonne fiabilité des résultats (quasi identiques à mon lecteur). Le lecteur FSL me donne la possibilité de vérifier ma glycémie à tout moment (en conduisant, en faisant du sport, sur un bateau, en travaillant en extérieur...) sans avoir à me laver les mains. Il permet de vérifier l'effet des glucides... de l'activité physique... Il est rassurant pour mes proches qui peuvent prendre ma glycémie même lorsque je dors. Cela doit être utile pour les parents d'un enfant diabétique. J'ai évité plusieurs hypoglycémies sévères grâce à ces contrôles et procédé à des injections correctrices lors d'hyperglycémies.

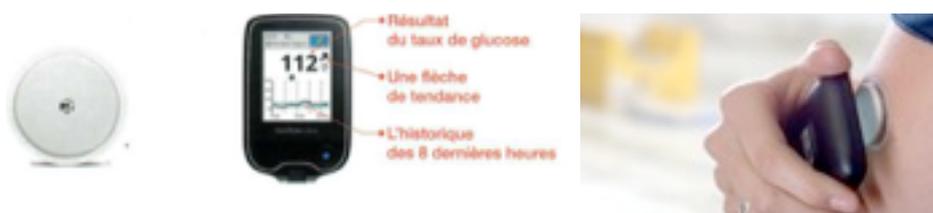
Un point positif que l'on oublie vite à l'usage : l'absence de traumatisme au bout des doigts. Je suis musicien et cela est important pour moi. Un avantage très important est la diminution du stress car l'on peut savoir à tout moment où l'on en est. Cela m'a permis de reprendre des activités que je ne faisais plus. Les deux inconvénients sont le non remboursement, le coût (125 euros/mois)... et de ne pouvoir placer le capteur que sur le bras, ce qui demande de ne pas l'arracher et ce qui peut gêner la nuit en dormant... »

Une séance (individuelle et/ou collective) sera consacrée à la mise en place du système et à l'interprétation des données, une seconde séance sera consacrée à l'utilisation au quotidien du système, une consultation d'évaluation sera réalisée 3 mois après.

Vous pouvez contacter le secrétariat de diabétologie (05.46.45.51.31) ou le Réseau (05.46.45.67.32) pour toute information pour participer à ce programme d'éducation.

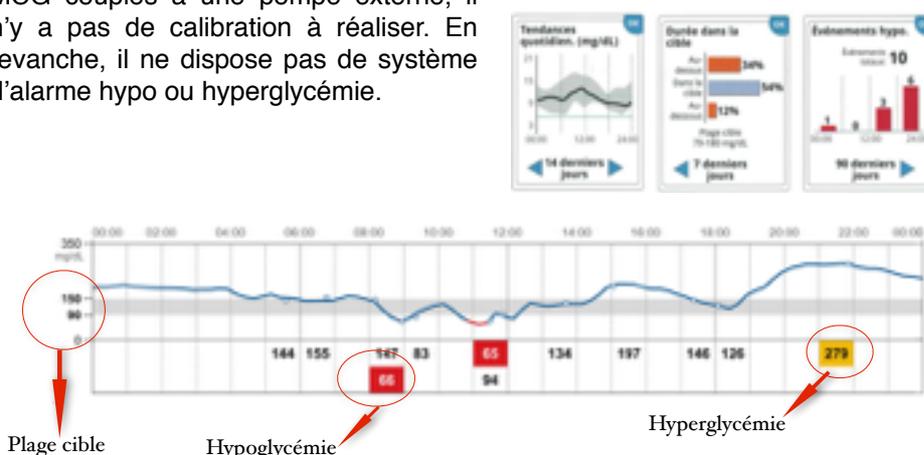
Le Système Flash Free style Libre®, Abbott :

Il se compose d'un capteur (de la taille d'une pièce de 2 euros) qui se pose, à l'aide d'un applicateur, à l'arrière du bras, pour une durée de 14 jours, et d'un lecteur permettant de scanner et collecter les résultats. Une application de ce système existe pour les téléphones androides.



A chaque scanne, le lecteur indique la glycémie actuelle, la flèche de tendance (stabilité, augmentation ou diminution du taux de glucose interstitiel) ainsi que l'historique de ce taux, sous la forme d'une courbe, des 8 dernières heures.

Contrairement aux autres systèmes de MCG couplés à une pompe externe, il n'y a pas de calibration à réaliser. En revanche, il ne dispose pas de système d'alarme hypo ou hyperglycémie.



Le téléchargement des données sur le logiciel Free Style libre permet l'accès à différents rapports (tendance quotidien, durée dans la cible, événements hypoglycémies ...).

Le lecteur permet aussi de mesurer la glycémie capillaire (bandelettes Optimum Néo®) et l'acétonémie.

Ce système a un coût, il n'est pas encore remboursé. Il est possible de l'acheter directement sur le site « monfreestyle.fr » (60 euros pour le lecteur, 60 euros par capteur).

Le Système Flash Free style Libre®, Abbott, pourrait être remboursé par la caisse d'assurance maladie en 2017 mais sous certaines conditions : pour les patients diabétiques insulinés par au moins 3 injections d'insuline par jour ou sous pompe externe à insuline, éduqués à l'utilisation de cette technologie.

A savoir : pour les patients de moins de 18 ans, un dossier MDPH peut être constitué et une allocation (environ 130€) peut être allouée sous condition.

Pour les personnes ayant au moins 3 injections par jour, Séances d'information à La Rochelle et à Saintes. Consultez le calendrier des séances !



Calendrier des séances d'éducation



Les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite, excepté à Breuillet. ⚠

Pour participer aux séances, il est impératif de S'INSCRIRE, soit en nous retournant le coupon-réponse joint ou par téléphone (05.46.45.67.32) ou mail (atlantique.diabete@wanadoo.fr). Le nombre de places est limité. Une séance peut être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant. Merci de nous avertir en cas de désistement. Les séances durent environ 1h30.

LA ROCHELLE, Salle René Petit - Rue du Prado	
10 avril à 14h	Autosurveillance glycémique, hypo et hyperglycémie
Mercredi 17 mai à 18h	Information Free Style Libre®
29 mai à 14h	Mieux comprendre son diabète, sa prise en charge et son suivi
26 juin à 14h	Insuline et traitements injectables



BREUILLET, Salle de réception à gauche derrière la Mairie, au-dessus de la cantine	
! Nouvelle salle accessible par un escalier	
12 avril à 14h	Prévention et soins de vos pieds
31 mai à 14h	Mieux manger, mieux bouger

ROCHEFORT, CCAS - 29, rue du Docteur Pujos	
11 avril à 14h	Comprendre l'étiquetage alimentaire
13 juin à 14h	Repérez et contrôlez vos facteurs de risque cardiovasculaires

SAINTES, Maison des associations - 31, rue Cormier	
11 mai à 14h	Insuline et traitements injectables
8 juin à 17h	Information Free Style Libre®
15 juin à 14h	Vivre avec son diabète



SURGÈRES, Office des aînés - Place du Château	
05 avril à 14h	Mieux comprendre son diabète, sa prise en charge et son suivi
24 mai à 14h	Repérez et contrôlez vos facteurs de risque cardiovasculaires

Cycle diététique (La Rochelle)



Il est conseillé de participer à la totalité du cycle. Néanmoins, si vous souhaitez réaliser les séances « à la carte », nous honorerons votre demande selon la composition des groupes. Ces groupes sont limités à 12 patients.

	Date	Thème	Lieu
1	03 avril à 14h	Mieux manger, mieux bouger	Salle René Petit - Rue du Prado, La Rochelle
2	15 mai à 14h	Décrypter les étiquettes	Salle René Petit - Rue du Prado, La Rochelle
3	05 mai de 14h à 16h 19 mai de 9h30 à 14h	- Séance préparatoire (obligatoire) - Atelier diététique	Centre Social de Mireuil, 3 rue François Boucher à La Rochelle
4	19 juin à 10h	Gérer ses repas à l'extérieur	10h : Salle R.Petit, Rue du Prado La Rochelle 12h30 : Cafétéria avec repas à la charge du patient (lieu précisé lors de l'inscription)



Marchons ensemble

Soyez bien chaussé(e), pensez à apporter votre lecteur de glycémie, de quoi vous hydrater et vous resucrer en cas d'hypoglycémie (sucre en morceaux, pâte de fruit, jus de fruits...).

Marches d'1h30 - Rythme modéré à rapide	
02 mai à 14h	Rendez-vous devant la Maison de la Charente Maritime de La Rochelle
30 mai à 14h	Rendez-vous devant le casino de Fouras-les-bains

Marches d'une demi heure - Rythme lent	
23 mai à 14h	Canal de Rompsay, parking de la boulangerie « Le Plessis »
20 juin à 14h	23, rue Maurice Ravel à La Rochelle



Randonnée de fin d'année (14 km)	
29 juin à 10h	Rendez-vous devant l'Eglise de Châtelailon-Plage avec votre pique-nique

Expression picturale & groupes de parole



Exceptionnellement, il n'y aura pas d'expression picturale ni de groupe de parole ce trimestre. Merci de votre compréhension.



Pain perdu pomme-cannelle

F
I
C
H
E

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tranches de pain aux céréales légèrement rassis
- 4 pommes
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 2 gros oeufs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- cannelle
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide ou 1 gousse



R
E
C
E
T
T
E

Réalisation :

Laver, peler et épépiner les pommes. Les couper en lamelles et les faire ramollir à feu doux dans une poêle chaude avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saupoudrer d'un peu de cannelle et réserver.

Dans un saladier, battre les oeufs et le lait et ajouter la vanille liquide (ou gratter la gousse de vanille). Tremper en les imbibant bien les tranches de pain. Faire revenir dans 2 cuillères à soupe d'huile jusqu'à ce que les tranches soient dorées.

Répartir les pommes sur les tranches de pain et servir tiède.

Bon appétit !



Réseau Atlantique Diabète

Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex 01
Tél : 05.46.45.67.32
Fax : 05.46.42.17.88

✉ atlantique.diabete@wanadoo.fr

