

# LE DIABÈTE ENCHAÎNÉ

JUIN 2020

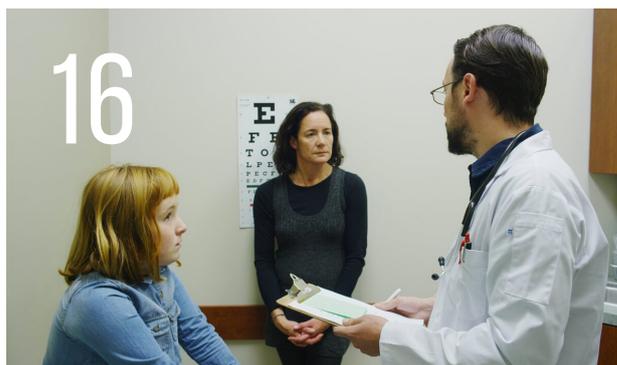


**DIABÈTE & ENVIRONNEMENT**  
Le guide ultime pour un diabète plus éco-responsable

#1

LE NUMÉRO  
QUE TU NE T'INJECTERAS PAS

# DANS CE NUMÉRO



- 02 ÉDITO
- 03 L'INSULINE À INHALER
- 04 DIABÈTE ET ENVIRONNEMENT
- 07 ON T'AIDE À TRIER TES DÉCHETS
- 08 L'INTERVIEW AVEC DASTRI
- 11 TYPE 1EU : LE DIABÈTE À L'ACTION

- 12 POMPE-POMPE GIRLS
- 14 DT1 SANS FRONTIÈRES
- 16 SWEET YOYO : LE COURT-MÉTRAGE DT1
- 17 MODE POMPE
- 19 L'ORDONNANCE DU DOCTEUR TOUSCH
- 20 25G DE GLUCIDES / PANCAKES VEGAN



# ÉDITO

## LE DIABÈTE COMME VOUS NE L'AVEZ JAMAIS LU.

Ce webzine est né d'un désir commun de faire du diabète l'accessoire tendance printemps-été 2020. Notre diabète est beau, alors pourquoi ne pas lui dédier un magazine exclusif ?

Chaque mois, Le Diabète Enchaîné se concentre sur un sujet spécifique, propre à nos vies de DTI. Le premier numéro vous parle de l'impact de notre diabète sur l'environnement. Nous produisons environ plus d'un kilo de déchets par jour. Même sans statistiques officielles, nous pouvons affirmer qu'un.e diabétique produit beaucoup plus de déchets que la moyenne. On vous l'accorde, il y a beaucoup de choses à gérer avec un diabète, et le but n'est pas de vous stresser davantage. Alors pas de panique, il s'agit simplement de vous proposer un guide pour un diabète plus éco-responsable !

Dans Le Diabète Enchaîné, vous trouverez aussi des récits de DTI à travers le monde, certains conseils sérieux, d'autres moins, et des recettes : avec beaucoup trop de glucides.

Finalement, Le Diabète Enchaîné c'est le webzine que nous aurions tous.tes voulu lire il y a bien longtemps dans la salle d'attente du diabéto, à la place d'un joli article sur l'amputation du pied diabétique. N'hésitez pas à le partager avec votre médecin, votre diabuddy et vos proches. Une fois qu'on a le diabète enchaîné, rien ne nous arrête !

**Le Webzine est vivant !  
Cliquez sur les textes  
surlignés pour un petit  
tour sur internet.**



# L'INSULINE À INHALER

Chaque mois, nous explorons une innovation dans le traitement du diabète, pour le plus grand plaisir de notre pancréas.



Outre la difficulté de prononcer à voix haute le titre de cet article dix fois de suite, connaissez-vous l'insuline à inhaler ?

On avait déjà entendu parler de l'insuline par voie orale : celle qui fonctionne sous forme de gélule. Mais une insuline qui s'inhale ? C'est encore plus révolutionnaire !

Le concept est simple : il s'agit du même principe qu'une cigarette électronique, à la différence qu'elle s'inhale par la bouche, et que l'ensemble du dispositif est à usage unique.

Aujourd'hui, un seul laboratoire propose cette forme d'insuline : Afrezza. Malheureusement, elle n'est plus disponible en France. En effet, la marque américaine était sur le marché français entre 2014 et 2016 mais elle n'a pas réussi à nous conquérir, notamment en raison de son coût élevé et de son non-remboursement.

Heureusement pour nous, Christel Oerum, fondatrice de [Diabetes Strong](#), est notre envoyée spéciale à Los Angeles. Elle nous raconte son expérience avec Afrezza.



J'utilise Afrezza depuis quelques années maintenant, principalement pour corriger une hyper ou pour couvrir des repas riches en glucides tels que des pâtes, des hamburgers, des frites, des gâteaux, des pâtisseries ou des bonbons.

Je ne l'utilise que pour ces situations car la plus petite cartouche (4 UI, ce qui équivaut à environ 2,5 UI d'Humalog) contient plus d'insuline que ce dont j'ai généralement besoin pour mes repas réguliers ou mes corrections. Cependant, lorsque j'ai besoin de plus de 2 unités ou que je cherche à baisser rapidement ma glycémie : c'est une excellente option. Et ça marche vite ! Ma glycémie commence à baisser dans les 15 minutes sur mon CGM en inhalant Afrezza.

Ça n'a aucun goût et ça ne me fait pas tousser, donc s'ils le proposaient en doses plus petites et plus personnalisables, je l'emploierais probablement plus souvent.



*Retrouvez l'article original  
sur le site de Christel*



# DIABÈTE ET ENVIRONNEMENT

Comment trier ses déchets médicaux ? Le guide pour un diabète plus éco-responsable.



**SEULEMENT 41% DES PATIENTS (DT1 ET NON-DT1) RAPPORTENT LEURS BOÎTES JAUNES EN PHARMACIE.**

Pour un DT1, trier ses déchets médicaux peut être un véritable casse-tête. Entre les aiguilles, les cathéters, les réservoirs, les compresses, et les pods, il est facile de se perdre. Que doit-on jeter et où ? À l'incertitude s'ajoute un sentiment de culpabilité : il y a tellement de plastique et de matière non recyclable autour de notre traitement, ou qui le composent, et ceci : au quotidien. Une étude publiée dans *The Journal of Diabetes Science and Technology* en 2011 révélait déjà qu'un traitement par pompe à insuline avait un impact écologique supérieur aux autres traitements (1). Sans surprise, cette même étude ajoutait que les pompes Omnipod étaient extrêmement polluantes : elles polluent 18 000 fois plus qu'un café de chez Starbucks, notamment à cause de la présence de composants électroniques et de piles. Mais l'étude précise que le recyclage de ces éléments contribuerait à réduire de 90 % leur impact environnemental.

Heureusement, en France, il existe un moyen de collecter nos déchets perforants et, depuis 2018, les déchets dit "complexes" comme les pods (2). Mais ce n'est pas le cas dans tous les pays, et les français ne se sentent pas forcément concernés par cette problématique. Seulement 41% des patients de -35 ans rapportent leurs boîtes jaunes en pharmacie (toutes pathologies confondues) (3).

## **Les DASRI et le diabète**

Les diabétiques ont leur propre poubelle jaune, la fameuse "boîte à aiguilles" mise à disposition gratuitement en pharmacie par Dastri. Dastri est un éco-organisme français créé en 2012 pour collecter et trier les déchets d'activités de soins à risques infectieux (DASRI) tels que les aiguilles et autres déchets perforants. Malheureusement, tout le monde ne connaît pas Dastri et beaucoup ignorent comment bien utiliser les boîtes jaunes. Or, c'est justement en utilisant ces boîtes, que notre diabète devient plus éco-responsable.

# ONE, TWO, TRI

## LE TRI EN CHIFFRES

**41 %** seulement des patients de -35 ans (dt1 et non-dt1) rapportent leurs boîtes jaunes en pharmacie.

**49 %** des diabétiques mettent les applicateurs de capteurs en continu dans la boîte jaune.

**79 %** des dt1 jettent leurs capteurs dans la boîte jaune, dans les ordures ménagères ou dans des bacs de recyclage des piles.

**66 %** des dt1 sous pods rapportent leurs pods dans le carton dédié, en point de collecte.

Source : Enquête Ifop- Dastri auprès d'un échantillon de 1 829 patients en auto-traitement du 30 octobre au 9 décembre 2019

Informer et sensibiliser les patients sont deux des missions de Dastri. Les DASRI incluent les aiguilles pour stylos, les autopiqueurs, les lancettes, les cathéters, et les applicateurs des produits complexes comme les capteurs Freestyle Libre.

Par conséquent, les DASRI ne concernent pas les pods Omnipod ni les capteurs FSL ou Dexcom.

En effet, ces produits sont appelés des DASRI "complexes" parce qu'ils sont principalement composés de matériaux électroniques et de piles. Leur recyclage est donc plus compliqué, et l'incinération n'est pas appropriée (ce qui est le cas des boîtes jaunes). Depuis 2018, Dastri a mené 6 campagnes de collectes de pods et a recyclé plus de 4,5 millions de piles. Aujourd'hui, les pods collectés sont acheminés en Suisse, seul site en mesure de recycler les pods.

Quant aux capteurs en continu, il est recommandé de les garder chez soi en attendant une solution de collecte à l'image de celle de pods. Or, seulement 21 % des diabétiques conservent leur capteurs à domicile.

Trier correctement nos déchets médicaux est donc la première étape vers un diabète éco-responsable. Pourtant, les moins de 35 ans sont les moins sensibles au recyclage des déchets médicaux. Est-ce par manque d'information ? Il semblerait que ce manque d'investissement traduise plutôt comment les diabétiques se sentent par rapport à leur diabète. "Si je ne suis pas satisfait.e de mon traitement ni de mes résultats, en d'autres termes, si je n'accepte pas mon diabète, je n'aurais pas envie de faire l'effort de trier". Donc, pour trier ses déchets, il est important de commencer par accepter son diabète. Autrement dit, pour prendre soin de l'environnement, il faut d'abord prendre soin de soi.

En tant que diabétique, les déchets médicaux ne sont pas les seuls déchets que nous produisons. La manière de se resucrer a aussi un impact sur l'environnement. Les gâteaux emballés individuellement sont plus polluants que des gâteaux achetés en vrac par exemple. Les stickers et autres accessoires jetables pour rendre notre diabète plus joyeux aussi ont un impact environnemental non négligeable. Néanmoins, il est difficile de prendre soin de soi, de se resucrer et de customiser son diabète tout en prenant soin de notre environnement. Par exemple, les accessoires pour nos pompes, nos capteurs et notre matériel sont très souvent notre façon d'exprimer notre fierté d'être DTI et l'amour que l'on porte à soi-même. Il est parfois dur d'allier notre manière de vivre le diabète à nos devoirs éthiques.

### Alors comment réduire ses déchets liés au diabète?

Tout d'abord, triez correctement vos déchets médicaux. Ne jetez plus vos aiguilles et les applicateurs de capteurs dans les ordures ménagères, au risque de blesser un agent de tri. Jetez-les plutôt dans la boîte jaune.

Ne jetez plus non plus vos pods et vos capteurs dans la boîte jaune. Les pods sont à jeter dans une boîte en carton qui est à déposer jusqu'au 31 juillet 2020 dans une pharmacie - point de collecte (plus d'information sur la collecte des pods sur [dastri.fr](http://dastri.fr)).

Les capteurs sont à garder à la maison, le temps pour Dastri de trouver une solution. Si vous avez des cartouches ou des stylos d'insuline ou du matériel périmés, rappez-les en pharmacie.

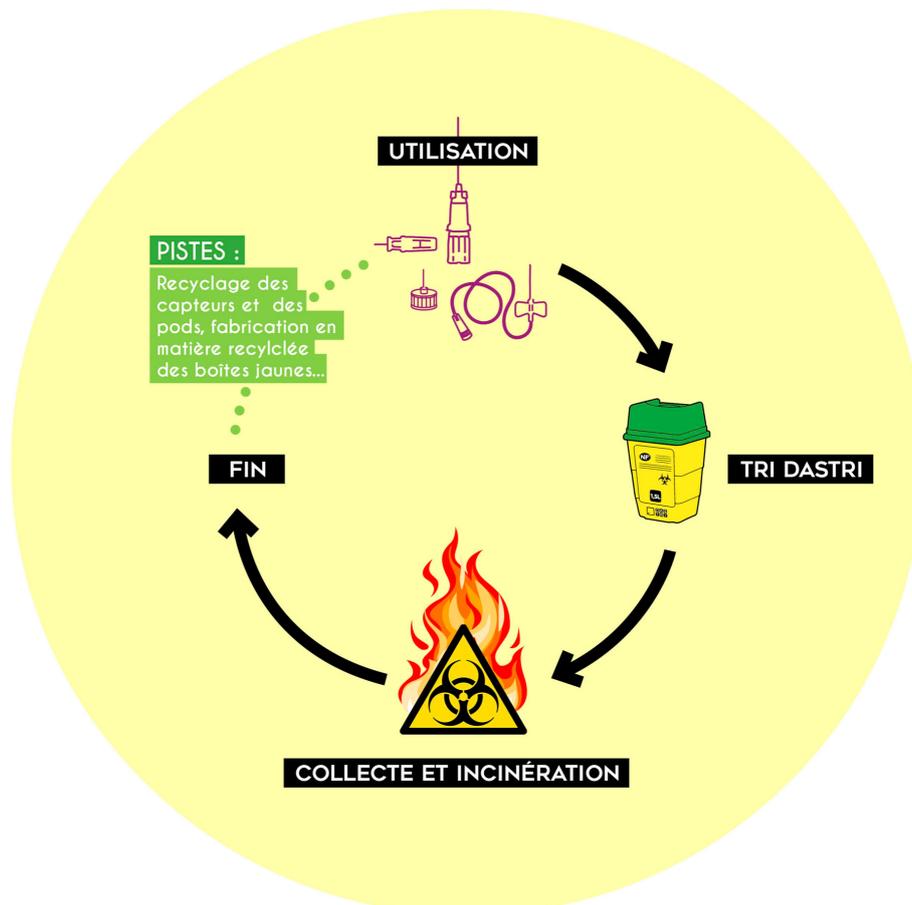
Customisez vous-même votre diabète : avec de vieux vernis, votre pompe ou vos capteurs peuvent devenir de véritables oeuvres d'art. Privilégiez également les stickers réutilisables ou résistants, ainsi que des coques en plastique rigide ou en silicone, car ce sont des accessoires durables. En France, nous avons plusieurs créateurs fantastiques. Quant au resucrage, repensez votre placard à hypos en privilégiant les gâteaux et les bonbons sans emballage, que vous pouvez acheter en vrac. Concernant les jus et les sirops, choisissez-les en grand format, vendus dans des bouteilles en verre. Lorsque vous sortez, préparez une pochette à snacks avec vos biscuits et versez le jus ou le sirop dans une bouteille en inox, plus écologique qu'une bouteille en plastique. Souvent, ces alternatives sont en prime meilleures pour votre santé.

Et à l'étranger ? A défaut de connaître comment votre pays de destination trie les déchets perforants, gardez vos déchets dans vos valises dans un sac ou dans une bouteille d'eau ou de lait vide et propre. Rapporter des souvenirs, c'était avant ! Les diabétiques du futur rapportent de vacances leurs propres déchets !

### C'EST PLUS FACILE DE PRENDRE SOIN DE L'ENVIRONNEMENT UNE FOIS QUE L'ON A ACCEPTÉ DE PRENDRE SOIN DE SOI.

- (1) Andreas Pflutzner, "Analysis of the Environmental Impact of Insulin Infusion Sets Based on Loss of Resources with Waste", The Journal of Diabetes Science and Technology, 2011.  
(2) [Pour en savoir plus sur la collecte des pods par Dastri, cliquez ici](#). Allez-y cliquez ! Dans 5 minutes, vous serez vous aussi le ou la pro du tri des pods.  
(3) Les chiffres mentionnés dans cet article ne sont pas tombés du ciel mais bien du rapport d'activité 2019 de Dastri [disponible ici](#).

Le webzine est vivant !  
Cliquez sur les textes surlignés pour une ballade sur internet.



# LA COURTE VIE DE NOS APPAREILS & ACCESSOIRES MÉDICAUX

Disponibles en PHARMACIE, sous ordonnance médicale, ou via un PRESTATAIRE DE SANTÉ pour certains capteurs et pompes à insuline.

## CAPTEURS

Freestyle Libre, Guardian Connect, Dexcom, etc.

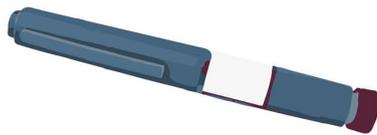


### LE GROS FLOU

À conserver chez soi jusqu'à ce qu'un jour, quelqu'un s'en inquiète ?

## STYLOS

Insuline lente et rapide (Humalog, Fiasp, Novorapide, Apidra Lantus, , Toujeo, etc.)



### POUBELLE NORMALE



Les aiguilles vont dans les boîtes jaunes.



## POMPES À INSULINE

Pompes à insuline traditionnelle avec tubulure et cathéter OU pompe patch (Omnipod)



### CARTON SPÉCIAUX

Les Omnipods sont collectés dans des cartons spéciaux pour être en partie recyclés.



Les seringues, micro-perfuseurs, et cathéters vont dans les boîtes jaunes (les cartouches en verre vides vont à la poubelle normale).



Le recyclage & l'impact environnemental de tous nos dispositifs ne sont pas encore une priorité.

Mais savez-vous qui peut changer cela ?

**VOUS.**

Faisons entendre notre voix pour que nous arrêtions de produire des dispositifs sans avoir pensé en amont à leur recyclage !

# L'INTERVIEW : DASTRI N'A PLUS DE SECRETS POUR NOUS

**Nous avons  
rencontré Laurence  
Bouret, déléguée  
générale de Dastri,  
et nous avons  
parlé diabète et  
déchets.**



Dastri est un éco-organisme agréé par l'Etat depuis 2012 pour organiser la fin de vie des produits que les entreprises mettent sur le marché. Aujourd'hui, Dastri compte plus d'une soixantaine d'entreprises adhérentes. Celles-ci financent à 100% son activité et sont : soit des entreprises qui créent des dispositifs médicaux, tels que nos pompes, soit des médicaments comme l'insuline. Parmi elles, des grands noms du diabète comme Abbot, Medtronic et NovoNordisk. Au fondement de Dastri, il y a le principe de Responsabilité Élargie des Producteurs (REP) et une volonté de responsabiliser les entreprises qui mettent sur le marché des produits générant des déchets. Ces entreprises ont le devoir de prendre en charge la gestion des déchets qu'ils produisent, soit individuellement soit collectivement par le biais d'un éco-organisme comme Dastri.

En plus de cette préoccupation environnementale, Dastri a une préoccupation sanitaire. En effet, sa principale mission est de protéger les agents de collecte et de tri des potentiels risques de blessures avec les déchets perforants. C'est pour cette raison que le tri de nos déchets médicaux est important. Jeter ses aiguilles dans la poubelle des déchets recyclables (la poubelle jaune), c'est risquer de blesser un agent de tri car les déchets recyclables sont triés manuellement. S'il y a des perforants sur le tapis de tri alors il y a un risque pour le personnel de se blesser. Certes, si c'est l'aiguille d'un dtl ce n'est pas grave car le diabète n'est pas transmissible (imaginez seulement), mais si c'est celle d'un patient atteint du VIH ou d'hépatite, alors la situation est beaucoup plus grave. L'agent doit subir une série de tests pour s'assurer qu'il n'est pas infecté. Mentalement et physiquement, c'est dur à supporter.



On jette dans la boîte jaune tout ce qui pique.  
Photo : Dastri

Les entreprises déclarent environ 1,5 milliards de produits qui correspondent à 1 800 tonnes de déchets lorsqu'on inclut les emballages. Les emballages représentent la moitié des déchets. Dastri collecte 85 % de ces déchets. Sur les 22 pathologies qui concernent les dasri, le diabète est celle qui génère le plus de déchets. Bien évidemment, cela s'explique aussi par le fait que le diabète de type 1 se garde à vie. Les médicaments et dispositifs médicaux pour le traitement du diabète représentent 90% des 1,5 milliards de produits que les entreprises mettent sur le marché.

Mais Dastri ne collecte pas que les déchets perforants, elle collecte aussi certains dasri dit complexes. C'est le cas des pods. Mais il en existe d'autres : le Freestyle Libre, le Dexcom, et l'Enlite. Ils ne sont pas perforants mais contiennent des piles et composants électroniques, autant d'éléments dangereux pour l'environnement qui ne peuvent pas être incinérés ni broyés, contrairement aux dasri simples. Depuis trois ans, Dastri collecte les pods. Insulet a en effet mandaté Dastri et financé les opérations de collecte. (Bravo Insulet !) Quant à Freestyle, Dexcom et Enlite, Dastri n'a pas encore d'agrément de l'Etat pour prendre en charge ces déchets ni de demande des entreprises.

Mais heureusement, la nouvelle loi Économie Circulaire élargit la REP (Responsabilité Élargie des Producteurs) et précise que tous les dispositifs électroniques associés à un perforants doivent être pris en charge par les entreprises. Néanmoins, ce qui est moins clair, c'est comment Dastri doit prendre en charge ces produits. Ces doutes seront levés cet été, date à laquelle les textes d'application seront en consultation.

**Ce qui est sûr, c'est qu'à partir de janvier 2021, Dastri poursuivra les collectes de pods et que des collectes similaires se mettront sûrement en place pour Dexcom et Enlite. Dexcom, Enlite et Abbott ont jusqu'à fin juin pour décider de confier la gestion des déchets que leurs produits génèrent à Dastri.**

Dastri est la seule filière REP au monde, avec deux provinces canadiennes et la Californie, à gérer les dasri et à réfléchir à l'éco-conception des produits. Les pays européens sont tenus par l'Union Européenne de proposer un service pour les médicaments non-utilisés, mais pas pour les dasri. En effet, les dasri sont de l'ordre des réglementations nationales.

**"Sur les 22 pathologies qui concernent les dasri, le diabète est celle qui génère le plus de déchets.**

**Il représente 90 % des 1,5 milliards de produits que les entreprises mettent sur le marché."**



Photo : Dastrî

## La boîte jaune : l'alliée indispensable pour un diabète éco-responsable

Chaque année, Dastrî distribue plus de 3 millions de boîtes jaunes dans plus de 18 000 pharmacies. Avec la Loi Économie Circulaire, toutes les pharmacies devront proposer les services de collecte.

Celles-ci sont fabriquées en plastique et leur incinération dégage beaucoup de gaz à effet de serre. Leur éco-conception est une des priorités de Dastrî. Deux pistes sont envisagées : leur réutilisation et leur fabrication en plastique recyclé. Mais pour l'instant, c'est à titre purement expérimental car c'est interdit par la loi. Si les pods sont collectés dans des boîtes en carton c'est parce que ce ne sont pas des déchets perforants, donc ils ne mettent pas en danger ceux qui les collectent et les trient.

"D'ici 2022, l'État a chargé Dastrî de collecter 80% des produits commercialisés. Aujourd'hui nous avons déjà dépassé cet objectif. Nous collectons 85% de ces produits grâce aux patients qui ramènent les produits en pharmacie.

Si les patients connaissent le dispositif et l'utilisent, alors on continuera à augmenter la performance de collecte."

### Pour aller plus loin :

Qu'est ce que la Responsabilité Élargie des Producteurs ? Plus d'infos sur [le site de l'Agence de la Transition Écologique](#)

Cet entretien nous a fait prendre conscience de l'importance de la législation dans l'évolution de notre diabète. Bien que la Loi Économie Circulaire ait été promulguée en février 2020, elle nécessite des mesures d'application qui vont déterminer comment tout ça marche en pratique.

[Plus d'infos sur cette loi ici.](#)



*À récupérer en pharmacie*



# Type1EU : enfin une initiative européenne pour sensibiliser à la quantité de déchets que nous produisons.

Je m'appelle Weronika, je suis diabétique de type 1 depuis plus de 25 ans. Je défends activement la cause du diabète et je suis également créatrice de contenu et artiste. Je suis polonaise, mais j'habite actuellement en Belgique. J'ai participé à de nombreux projets ainsi qu'à des campagnes et des programmes sur le diabète, et j'ai remarqué qu'il n'y a malheureusement pas d'initiative sur le diabète à l'échelle de l'Union Européenne. J'ai donc décidé de créer un groupe réunissant des diabétiques de type 1 venant des États membres de l'UE et qui, comme moi, défendent la cause du diabète. Autrement dit, je voulais créer un espace où nous pouvions réfléchir ensemble à des solutions aux problèmes qui touchent la communauté des diabétiques! C'est ainsi que l'idée de Type1EU est née...

En février dernier, j'ai décidé de présenter Type1EU lors de l'événement #docday° (journée de la communauté en ligne sur le diabète) lors de l'ATTD 2020 (une conférence sur les technologies et les derniers traitements pour le diabète). À cette occasion, j'ai invité les personnes intéressées à rejoindre le groupe. J'ai été surprise par leur engouement ! Désormais, Type1EU réunit 40 membres de 17 États membres de l'UE!

Ensemble, nous voulons apporter un changement aux personnes vivant avec le diabète dans l'UE! Nous allons commencer par mener des campagnes sur les réseaux sociaux et étudier certains problèmes liés au diabète. À l'avenir, j'espère que nous pourrions faire évoluer nos actions à un niveau supérieur, voire politique !

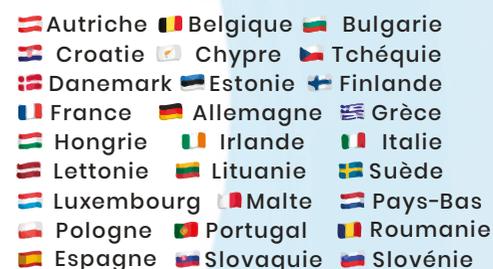
Lundi 1er juin 2020, nous lançons notre première campagne sur les réseaux sociaux: "Réduisons les déchets technologiques du diabète" (#ReduceDiabetesTechnologyWaste). L'objectif de la campagne est de sensibiliser à la question de la quantité excessive de déchets produite par des matériels tels que les capteurs, les kits de perfusion, etc. et au manque de réglementations et d'éducation au recyclage. Lors de cette campagne, nous montrerons la quantité de déchets qu'une seule personne atteinte de diabète de type 1 produit en un mois. Nous invitons toutes les personnes diabétiques à suivre et à participer à la campagne!

## SUIVEZ TYPE1EU SUR :



## à vous de jouer !

Vous défendez la cause des diabétiques dans l'un de ces pays? Rejoignez-nous!



Weronika



# POMPE-POMPE GIRL

La rubrique qui empouvoire.

## Mon coming out !

J'ai toujours dit 'non' à la pompe à insuline. Pas question d'avoir un signe extérieur dévoilant mon diabète. Pendant plus de 20 ans, mes piqûres se faisaient dans la plus grande discrétion. Même certaines personnes proches (la famille, au travail...) n'étaient pas au courant. Avoir du diabète oui, être diabétique non ! Moi, malade ? Non ! Pas question qu'il me gâche la vie...

J'étais plus ou moins équilibrée pendant 20 ans et j'étais suivie par des diabétologues « en ville » cools sur le sujet ! Mariée, pleins d'amis, des voyages, des soirées, deux petites filles en merveilleuse santé et des grossesses qui se sont très bien passées... Le diabète ne m'a jamais arrêtée dans mes décisions.

Et puis un jour, l'Omnipod rentre dans ma vie... Je suis sur une plage en Espagne. Je vois un homme, jouant dans l'eau avec son fils. Sur le bras, le FreeStyle Libre, (je l'avais déjà utilisé donc je le connaissais bien. Après neuf mois d'utilisation, une forte allergie m'oblige, le cœur dans l'âme, à l'arrêter), et sur le ventre, un petit boîtier inconnu.

Mon rendez-vous trimestriel de septembre avec ma diabétologue arrive (j'étais passée à un suivi à l'hôpital lors de ma deuxième grossesse. Mais c'est une autre histoire !). Je l'interroge sur le fameux boîtier... Deux mois plus tard, il est collé sur mon ventre, avec le Dexcom 4 sur le bras. Certes, il est moins beau que le FSL mais beaucoup plus fonctionnel !

**// PRÉNOM : DELPHINE**  
**ANNÉE DE NAISSANCE : 1977**  
**DT1 DEPUIS : 1997**  
**PROFESSION : SOPHROLOGUE**

Viens alors un apprentissage fastidieux. Pas si simple de réfléchir comme un pancréas ! On teste, on fait plus d'hypos, moins d'hypers, ma courbe se lisse.

Je découvre qu'il est possible de ne pas avoir de forts pics glycémiques et qu'il est possible de rester une journée entière dans cette fameuse cible. Et hop, mon HbA1c s'améliore. Ce dispositif me permet de mieux comprendre, d'ajuster, de réfléchir... parfois même trop. C'est le seul inconvéient. Dur dur parfois de tout suivre en direct, 24/24, même la nuit quand le Dexcom me rappelle à l'ordre. Mais c'est pour la bonne cause. La prochaine étape, la fameuse boucle fermée officielle que j'attends avec impatience.

Alors pourquoi je parle de mon "coming out" ? Parce que l'Omnipod se change tous les 3 jours et que fatalement, l'été arrive et qu'il passe sur votre bras. Bizarrement vous arborez fièrement votre matériel. Vous sentez les regards sur votre bras à la sortie de l'école de votre fille et la question fatale « Tu as quoi sur le bras ? Un patch pour arrêter de fumer ? » Et pour la première fois de ta vie, tu dis fièrement : « Ah ça ? C'est une pompe à insuline, je suis diabétique ».



## Mon cher pancréas,

Cela fait maintenant 4 ans que tu as décidé de te mettre en grève. Depuis, j'ai appris à te connaître, à écouter les messages que tu me faisais passer mais surtout à régler tous les petits tracassés du quotidien dont tu te chargeais naturellement. En quelques mois, le diabète est devenu un membre à part entière de ma famille.

Avant ce fameux 26 mai 2016, je ne connaissais de toi que de vagues notions théoriques enseignées à l'école d'infirmières. Mais au fil des jours, au fil des mois, j'ai appris que ce fameux « diabète » était bien plus qu'une maladie auto-immune. J'ai appris avant tout que ce n'était pas une maladie mais un dysfonctionnement. Cela m'a permis d'accueillir cette nouvelle avec davantage de recul.

Tu n'étais certes pas dans une forme athlétique et si tu refusais désormais de fournir l'insuline nécessaire à mon corps, tu n'étais pas non plus un organe « mort ». J'ai donc pour toi cette tendre compassion...

Tu fais partie de moi-même si tu n'es pas optimum au niveau de ta fonction. Certains sont myopes, d'autres sont dyslexiques, d'autres encore ... mon diabète n'allait pas ME définir.

Je suis toujours Mégane, une petite brunette aux yeux couleurs tournesols qui cherche en toutes choses le positif. Et surtout, je suis en vie! Et j'ai très rapidement appris que le diabète n'allait être un obstacle en rien...

Ce dysfonctionnement pancréatique allait avant tout marquer mon entrée dans une grande famille qui m'était encore inconnue jusque-là.

**// PRÉNOM : MÉGANE**  
**ANNÉE DE NAISSANCE : 1994**  
**DT1 DEPUIS : 2016**  
**PROFESSION : INFIRMIÈRE**  
**@DAUGHTER.OF PEARL**



Nous nous reconnaissons par de petits signes, de petits gestes anodins pour nous parce qu'ils font partie intégrante de notre quotidien mais parfois jugés curieux auprès de notre entourage. Un stylo à insuline, un lecteur de glycémie, un capteur freestyle, nous sommes parés. Nous utilisons un vocabulaire qui nous est propre... Nous sommes en « hypo », nous nous « resucrons », nous nous « rectifions »...

Aujourd'hui, je suis infirmière en chirurgie vasculaire et digestive, un service lourd. Je fais comme toutes les infirmières du service des shifts longs, des heures sup et des nuits. Je peux gérer seule un service de 36 patients durant mes nuits. Je sais qu'on me fait confiance au-delà de mon diabète. Aujourd'hui, je sais que je peux voyager, faire du sport, me surpasser dans mon travail, je n'ai aucune limite. J'aurai un jour des enfants, j'en suis sûre, et j'aime par-dessus tout avoir ces échanges avec vous, grande communauté qui a le courage d'affronter la vie avec le sourire.

Nous sommes un peu des warriors tout de même parce que nous avons tous connu de vilaines frayeurs mais nous connaissons notre corps mieux que quiconque, non ???

Alors... longue vie à NOUS et à chacun de vous...

# DTI sans frontières

// PRÉNOM : ALINE  
 ANNÉE DE NAISSANCE : 1989  
 DTI DEPUIS : 2002  
 PROFESSION : ASSISTANTE  
 SOCIALE  
 @DIABETESDOCEDESAFIO

Brésil

Je suis devenue diabétique à l'âge de 13 ans et j'ai longtemps eu une mauvaise relation avec la maladie. Ceux qui voient ma relation avec le diabète aujourd'hui sur les réseaux sociaux, n'imaginent pas qu'il y a quelques années, je faisais juste semblant de prendre soin de moi. Je suis restée des semaines sans mesurer ma glycémie. Je mangeais de tout, quand je le voulais et autant que je le voulais, sans compter les glucides ni faire mes injections. Après de nombreux malaises et après avoir fait face à de nombreuses difficultés dues à un mauvais contrôle, j'ai réalisé qu'en fait, je ne connaissais pratiquement rien au diabète.

À partir de ce moment, j'ai commencé à suivre des blogueurs diabétiques sur les réseaux sociaux, et j'ai ressenti un profond besoin d'en savoir plus sur ma condition. Et c'était sans aucun doute la meilleure décision que j'ai prise. Au fur et à mesure que j'apprenais ce qu'était le diabète, j'ai commencé à accepter mon diagnostic. Certes, c'est une acceptation un peu tardive, mais non moins efficace. Je me suis rendue compte qu'il était inutile de vivre en haïssant le diabète, car ma haine ne changerait rien à ma situation. Ma haine rendait tout plus compliqué et difficile à gérer.

J'ai finalement fait la paix avec le diabète, je l'ai accepté comme faisant partie de qui je suis, et depuis, tout est devenu plus facile à gérer. Autant dire que ma vision des choses a totalement changé.



Aujourd'hui, j'utilise tout ce que j'apprends chaque jour, ainsi que mes expériences personnelles, pour aider les autres sur Instagram. Savoir que j'inspire certaines personnes est une autre raison de donner le meilleur de moi-même dans mon traitement. Si je pouvais donner un seul conseil aux personnes atteintes de diabète, ce serait ceci: Étudiez ! Apprenez autant que possible sur le diabète. Le savoir libère. Lorsque vous comprendrez enfin comment les choses fonctionnent réellement, vous vous rendrez compte que le diabète n'est pas aussi compliqué qu'il ne paraît. Et oui, vous pouvez avoir une vie normale et heureuse et avoir un bon contrôle glycémique. Choisissez de vivre plutôt que de passer des années à vous sentir désolé. Je vous le garantis, vous ne le regretterez pas!

Au Brésil, nous avons le SUS (Système Unique de Santé), l'un des plus grands systèmes de santé publique au monde. Grâce à ce système, toutes les personnes diabétiques ont accès à des médicaments, à de l'insuline et au matériel nécessaire pour contrôler la maladie. Cependant, les médicaments fournis sont limités à une liste, que le système unique suppose être fondamentalement le nécessaire pour le contrôle glycémique.

## "Apprenez autant que possible sur le diabète. Le savoir libère !"

Si le patient a une recommandation médicale pour un type de médicament ou un traitement alternatif, il doit lui-même payer. Si un médecin recommande à un patient d'utiliser un capteur de glucose en continu, une pompe à insuline ou une insuline plus moderne, il devra en payer le coût élevé. Ou alors, vous pouvez tenter une action en justice pour que votre matériel soit remboursé.

Pour cette raison, d'innombrables personnes n'ont que le minimum que le SUS fournit, et elles doivent vivre ainsi, sans jamais avoir la possibilité d'essayer un traitement plus moderne.

Et les déchets que les diabétiques produisent au Brésil? En plus des hôpitaux disponibles dans les villes, nous avons des unités de santé de base (UBS) ou des centres de santé. Dans ces unités, des boîtes jaunes pour les objets perforants sont disponibles. Nous jetons tout le matériel utilisé puis le livrons à ces unités afin qu'ils éliminent correctement le matériel.



# Le court-métrage qui fait du bien

**SWEET YOYO,**  
un court-métrage sur  
le diabète de type 1.

Le court-métrage de Mark Cira, réalisateur et lui-même diabétique de type 1, a remporté plusieurs prix ces deux dernières années. Il est disponible sur Youtube, en anglais.

Dans Sweet Yoyo, Hannah, mère célibataire, apprend que sa fille Jozefin (Yoyo pour les intimes) est diabétique de type 1. Les débuts sont difficiles pour toutes les deux. Yoyo voit son régime alimentaire changer, elle vit ses premières injections et glycémies à l'école. Quant à Hannah, elle doit surmonter les difficultés financières et accepter le diagnostic de sa fille.

Hannah et Yoyo sont mère et fille dans la vraie vie. Sweet Yoyo a reçu le prix du meilleur court-métrage au Short Stack Film Festival 2018 et au Wular International Film Festival 2018.

« En tant que cinéophile et réalisateur, j'en avais marre de voir que le diabète était soit mal présenté à l'écran, soit totalement absent. » Mark Cira



***Regardez Sweet Yoyo sur Youtube en cliquant ici.***



LDE  
JUIN • 2020

# La mode est à la pompe printemps-été 2020

Collants résille,  
transparence, la  
nouvelle saison  
arrive et les pompes  
sont de sortie.





*Le tapis rouge est  
à vous. Partagez vos  
photos sur Instagram  
avec nous et taggez*



*@lediabeteenchaine*

# L'ordonnance

Prendre soin de soi au-delà de l'insuline.  
On vous prescrit nos meilleures trouvailles. Délivré par Nina Tousch.

## La plus naturelle des huiles

Le diabète marque ma peau. Que ce soit la colle des capteurs ou les aiguilles, j'ai des rougeurs. J'adore ma nouvelle huile végétale. Celle-ci est naturelle et pénètre immédiatement dans la peau pour une parfaite hydratation. Je l'ai aussi adopté à cause de ses engagements éthiques. Je l'applique après la douche sur mon corps et je masse précisément les sites d'injections.

**Huile de Jojoba Pure Mira, 7,90 € 50 mL (1).**



1

## La pâte à tartiner et meilleure amie de nos glycémies

Sur du pain grillé ou à la petite cuillère, succombez à la purée d'amandes grillées. Certes, c'est un petit investissement, mais rien n'est trop bon pour nos papilles et nos glycémies. Dans 100 g de purée d'amandes il n'y a que 19 g de glucides. A titre d'exemple, dans 100 g de pâte à tartiner au chocolat, il y a environ 57 g de glucides. J'ai craqué tout de suite.

**Purée d'amandes grillées Damiano, 8,99 € 275 g (2).**



2

## Les podcasts qui me rendent plus forte

Deux podcasts qui plongent dans l'intimité des grandes femmes françaises. Le premier est une discussion, animée par Léa Salamé, avec des femmes puissantes. Notre préféré ? L'interview de Christine Taubira ou encore celle de Carla Bruni.

Dans le second, Lauren Bastide rencontre des femmes inspirantes, sportives, artistes. Mention spéciale pour l'émission avec Sonia Rolland.

**Femmes Puissantes de Léa Salamé sur France Inter. La Poudre de Lauren Bastide sur Nouvelles Ecoutes (3).**



3

# 25 GRAMMES DE GLUCIDES

## PANCAKES VEGAN

Un petit déjeuner low carb ? Que nenni ! Le Diabète Enchaîné vous propose ce mois-ci une recette de pancakes vegan, facile et rapide à préparer, pour le plus grand bonheur de votre glycémie. À vos bolus !

Pour environ 6 à 8 délicieux pancakes

5 min. de préparation

15 min. de repos

15 minutes de cuisson

170 g de farine  
50 g de sucre (ici de canne)  
1 sachet de levure  
190 mL de lait végétal (amande ou soja)  
20 g d'huile végétale neutre  
1 cuillère à café d'arôme de vanille (facultatif)

### Préparation :

- 1/ Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et la levure.
- 2/ Ajoutez le lait, l'huile et la vanille et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène et consistante.
- 3/ Laissez reposer 15 minutes.
- 4/ Faites votre bolus, en sachant qu'un pancake c'est environ 25 grammes de glucides, puis faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et versez-y une louche de pâte à pancakes. Laissez les bulles se former et éclater, puis tournez le pancake.

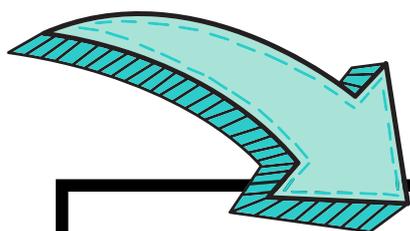
C'est prêt ! Vous n'avez plus qu'à déguster vos pancakes, accompagnés de sirop d'érable, de pâte à tartiner ou de fruits.

# CE WEBZINE EST LE VÔTRE !

Le Diabète Enchaîné est un magazine qui vous veut du bien.  
Vous connaissez la démocratie participative? LDE c'est pareil,  
tout le monde peut y participer.

Si vous avez des suggestions d'articles, des envies d'écrire  
ou des petits mots d'amour, vous pouvez nous écrire à

[lediabeteenchaine@gmail.com](mailto:lediabeteenchaine@gmail.com).



## ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

ET RECEVEZ LES PROCHAINS NUMÉROS DIRECTEMENT DANS VOTRE BOÎTE MAIL.

**C'EST GRATUIT ET ÇA FAIT  
DU BIEN À LA GLYCÉMIE !**

C'est scientifiquement non-prouvé.

UN GRAND  
*merci*  
À



*ils sont géniaux !*



N'hésitez pas à visiter leur site internet :  
**www.dastri.fr**

**TÉMOIGNAGES :**

CHRISTEL, WERONIKA, DELPHINE, MÉGANE, ALINE

*Promis, le prochain numéro sera un peu plus masculin...*

*on a vraiment adoré !*

**L'ARTISTE DIABÉTIQUE :**

MARK GIRA - RÉALISATEUR DU COURT MÉTRAGE

« SWEET YOYO »

*on a pleuré devant...*



---

*...et tous ces diabétiques extraordinaires qui nous donnent envie  
de créer des initiatives telles que ce webzine ! Merci !*



# UN WEBZINE IMAGINÉ ET CRÉÉ PAR



N I N A TOUSCH  
@LEDIABETEENCHAINE

LEDIABETEENCHAINE.COM



GISÈLE NICOLAS  
@LABELLEETLEDIABETE

LABELLEETLEDIABETE.COM

**CONTACT**

LEDIABETEENCHAINE@GMAIL.COM