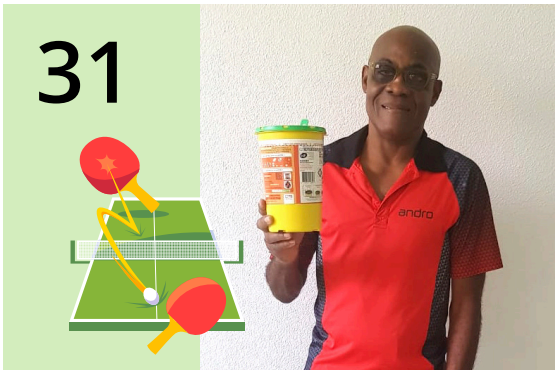
LE DIABÈTE ENCHAÎNÉ

DÉCEMBRE 2020

#7

LE NUMÉRO
QUE TU NE T'INJECTERAS PAS

DANS CE NUMÉRO



03 ÉDITO
04 TOP 5 DES BOISSONS DE L'HIVER
05 NOS CONSEILS POUR LES FÊTES
06 NOËL : LAISSER-ALLER OU PAS ?
07 LE NUAGE PÂTISSIER
09 LE CATALOGUE DIABELAND
12 LANGAGE ET DIABÈTE
14 NOS DT1 ENTREPRENEUSES
18 LA LISTE DE NOËL
22 BILAN DES ÉTATS GÉNÉRAUX DE LA FFD
23 LE 14 NOVEMBRE SUR INSTAGRAM
31 LE PORTRAIT DASTRI
32 LA RECETTE
33 LE VRAC D'ACTUS
34 VOTRE HOROSCOPE
35 REMERCIEMENTS
36 LA LETTRE D'INFO POUR 2021

ÉDITO

HO HO HO
(ET AUCUN HI)

Petit Papa Noël,

Cette année, nous avons été bien sages. À vrai dire, ce n'était pas compliqué, nous sommes restés à la maison pendant trois mois. Cela nous a permis de nous concentrer sur nos courbes de glycémies et de revoir notre alimentation, lorsque nous ne nous faisions pas livrer une bonne pizza ou des sushis.... Disons que nous avons fait de notre mieux.

Notre HBA1c a baissé et nous avons testé tous les sites de pose possibles et imaginables pour nos capteurs et pompes. Aujourd'hui, il est temps de faire péter l'insuline ! Nous voulons déguster les petits gâteaux de Mamie alors même que notre diabète ne s'était pas encore remis de l'apéritif. Nous sommes en décembre, c'est l'heure de l'orgie de glucides.

Cher Papa Noël, nous voulons faire la fête avec notre diabète. Nous ne voulons plus être sages. Mais de gourmands à gourmands, nous aimerions te confier une chose : nous pensons tout de même mériter le plus beau des Noël.

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

Le top 5 DES BOISSONS DE L'HIVER

Ce mois-ci, on se régale avec une sélection de boissons chaudes avec ou sans sucre, à déguster sans modération !

Matcha Latte

200 mL de lait d'amande, 1 c. à café de matcha, 1 c. à café de sirop d'agave ou de sucre de coco.

Thé Chaï

100 mL d'eau, 2 c. à café de thé noir, noix de muscade, cannelle, gingembre en poudre, cardamome, 100mL de lait d'amande,1 c. à café de sirop d'agave ou sucre de coco.

Le véritable Chocolat

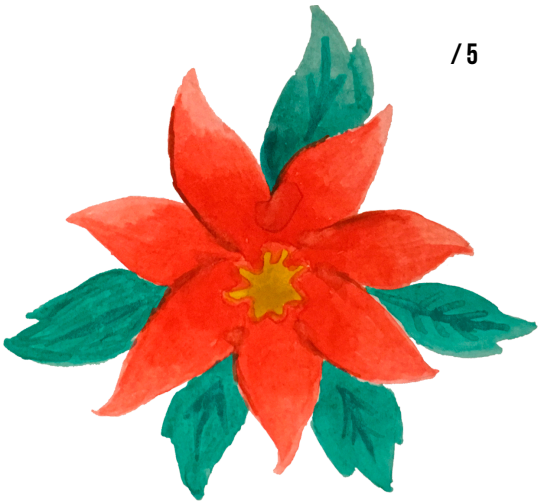
250 g de chocolat au lait, 200 g de crème liquide, 600 mL de lait.

Infusion Gingembre

200 mL d'eau, 1 morceau de gingembre de la taille d'une lancette coupé très finement.

Pumpkin spice Latte

200 mL de lait de noisette, 1 espresso, 2 c. à soupe de purée de potimarron, 1 pincée de vanille moulue, 1 c. à café de quatre épices.



Conseils

Que la farce soit avec toi...

**Petits fours, pains, bûches...
Nous vous livrons toutes nos astuces pour éviter les hypers pendant les repas de fêtes de fin d'année !**
(et les autres aussi...)

Faire ses bolus ou ses injections 15 minutes avant de manger. Quinze minutes, c'est le temps nécessaire pour que l'insuline passe à l'action. Si votre glycémie est légèrement basse avant de passer à table (<100 mg/dL), faites votre bolus juste avant la première bouchée pour éviter de tomber en hypo.

Allez à la messe de minuit à pied plutôt qu'en voiture... à condition d'assister à l'accouchement de Marie. Sinon, **une balade de vingt minutes** autour de chez vous marche aussi. L'idée c'est que votre corps, en mouvement, assimile mieux l'insuline.

Si vous êtes sous pompe: **utiliser les pouvoirs magiques du bolus prolongé.** Le bolus prolongé **(ou bolus duo/carré),** c'est la combinaison d'un bolus immédiat et d'un bolus diffusé sur une durée choisie. C'est l'option parfaite pour les repas riches en glucides et en lipides. Pensez aussi au **basal temporaire.**

Créer un programme basal différent pour les nuits de fêtes et ainsi prévenir l'hyper à quatre heures du matin. On vous conseille d'augmenter légèrement votre basal, de minuit à huit heures du matin par exemple. Vous ne savez pas de combien augmenter ? Commencez par 0,1 U de plus et analysez votre courbe au réveil. Le diabète, c'est aussi une question d'expérimentation.

Une hyper qui ne descend pas malgré les corrections ? **Mettez votre musique préférée (de Noël, s'il vous plaît) et déchaînez-vous !** Trois minutes de danse agitée suffisent à votre corps pour qu'il se réveille et assimile l'insuline.

ET LES HYPOS ?

Si vous êtes invités chez quelqu'un, apportez votre propre resucrage. Cela vous évitera de dévaliser le frigo de votre hôte en plein milieu de la nuit... (n'est-ce pas Gisèle ??)

Le Diabète et les Fêtes

UN PEU DE LAISSER-ALLER ?

Non.

Je ne laisse pas mon diabète me gâcher les fêtes, mais j'ai tendance à toujours chercher l'astuce qui m'aidera à rester dans la cible malgré les circonstances. Je suis très exigeante avec moi-même et mon diabète, surtout parce que j'ai peur des répercussions sur le long terme. Je suis une maniaque du contrôle, et mon objectif ultime est de maîtriser ma glycémie les soirs de festin. Je maîtrise l'art du bolus prolongé et du basal temporaire et je suis diplômée en Endocrinologie de l'Instagram University. Ce ne sont pas quelques lutins et des guirlandes de Noël qui me feront changer mes habitudes.

- Nina

Oui.

Cela fait longtemps que j'ai renoncé. En effet, en ce qui me concerne, le soir, mon insuline peut mettre 5h à avoir le moindre petit effet sur mon corps... Alors autant lâcher prise et passer une belle soirée, non ? Pour le même résultat, je préfère passer un bon moment avec ma famille et me régaler des bonnes choses sur le buffet que de me mordre les doigts, les yeux rivés sur mon capteur de glycémie. Noël, c'est un peu une bonne vieille grippe de l'hiver : les hyperglycémies sont inévitables, sauf que vous êtes en forme, tout le monde est heureux autour de vous et la nourriture est délicieuse !

- Gisèle

Le Nuage Pâtissier

Artisan pâtissier & chocolatier

Parce que nous savons combien vous êtes gourmands, nous vous avons déniché une petite pépite ! Le Nuâge Pâtissier est une superbe pâtisserie dans le sud de la France, à Montpellier. Elle n'est pas tout à fait comme les autres. Nous avons rencontré Camille Beaumes et Florian Moglioni, à l'origine de cette belle aventure sucrée.

Pouvez-vous vous présenter et nous raconter votre parcours ?

Nous sommes deux associés dans cette belle histoire du Nuage Pâtissier.
Je m'appelle Camille Beaumes, j'ai 32 ans, je suis née à Montpellier. J'ai fait des études de commerce qui m'ont d'abord amenée à travailler dans l'univers du SPA et du Bien-être. Ce sont ces mêmes études qui m'ont fait prendre conscience que l'alimentation était la clé de notre Bien-être.
Florian Moglioni a 34 ans et il est originaire de Valence. Florian est pâtissier de formation et exerce depuis 14 ans. Passionné par son métier, c'est dans son projet de « cours de macarons » que nos routes se sont croisées.

Qu'est-ce qui vous a amené à lancer cette pâtisserie si spéciale ?

Florian et moi, nous nous sommes lancés dans cette aventure par amour et conviction pour le « bien manger », accessible pour tous. L'idée de départ était de créer une gamme de gâteaux à faible indice glycémique, pas seulement pour les diabétiques, mais pour tous ceux qui souhaitent manger bien et sain. Après cette gamme plutôt réussie, nous avons décidé de pousser le concept à son maximun et de créer une boutique dédiée entièrement à la pâtisserie et chocolaterie à faible indice glycémique.

Quel a été l'événement le plus marquant dans l'histoire du Nuage Pâtissier ?

L'évènement le plus marquant a surement été notre premier Noël en 2018. Cela faisait quelques mois seulement que nous étions ouverts, et nous avons été très émus face au succès de nos chocolats et bûches de Noël ! C'était aussi très fatigant, mais nous étions ravis.

Avez-vous un message en particulier à faire passer à nos lecteurs ?

Si pendant des années vous vous êtes privés de pâtisseries et de chocolats, sachez qu'aujourd'hui, vous pouvez craquer !! Avec modération bien sûr, car même si nous réduisons l'IG, les glucides eux, restent bien présents. Alors, attention tout de même !

Toutes nos pâtisseries et chocolats son fabriqués 100% maison et garantis avec 0% de saccharose. Nous réduisons également de 50% en moyenne la farine de blé blanc voire même à 100% pour certains gâteaux. Alors n'hésitez plus et faites vous plaisir !

C'est décidé, Nina et moi on ira faire une petite escapade du côté de Montpellier, très bientôt !

LE NUÂGE PÂTISSIER

www.lenuagepatissier.fr

@lenuagepatissier

DiabeLand

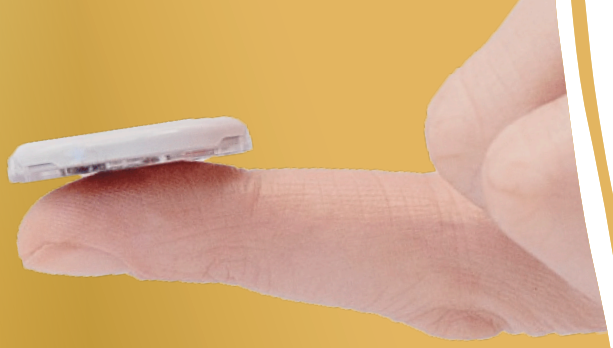
VOTRE CATALOGUE DE NOËL

FSL 3.0

TOUJOURS PLUS PETIT

Bientôt en France

Le capteur de glycémie le plus fin au monde.



DEXCOM G7

TOUJOURS PLUS PRÉCIS

Bientôt en France

Sûrement le capteur de glycémie le plus fiable sur le marché.

LA KALEIDO

POMPE À INSULINE

Bientôt en France

La pompe à insuline Kaleido est design et fonctionnelle. Choisissez votre couleur et rejoignez le mouvement !

MALLYA

LA TECHNOLOGIE DE STYLO CONNECTÉ

Connectez votre stylo d'insuline avec la superbe technologie de Mallya et son application mobile ! Vous aurez une meilleure vision d'ensemble.

LA 780 G

Pompe à insuline

La pompe à insuline 780 G est couplée avec le capteur Enlite, pour un système de boucle fermée performant ! On rêve tous de la tester, non ?

FIASP

L'INSULINE ULTRA-RAPIDE

Vous n'aimez pas les pompes à insuline ? Essayez la Fiasp, elle est réputée être la plus efficace de toutes !

ACCU-CHEK INSIGHT

TELLEMENT PRATIQUE

Avec son changement de cartouche d'insuline pré-remplie en une étape, cette pompe va vous changer la vie !

BIJOU de technologie

OMNIPOD DASH

ET SA NOUVELLE TÉLÉCOMMANDE

Si vous croyez au Père ~~Noël~~ Omnipod depuis plus de 4 ans, cette nouvelle pompe à insuline patch sans tubulure pourrait devenir la vôtre !

TSLIMX2

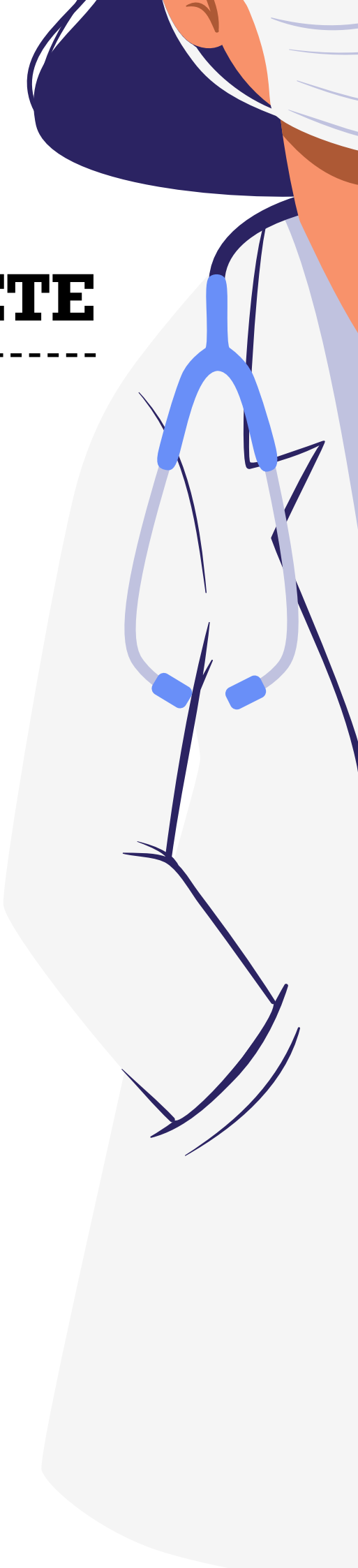
POMPE À INSULINE

Et si vous craquiez pour la belle TslimX2 ce Noël ?

LDE
DÉCEMBRE • 2020

DOSSIER SPÉCIAL

LANGAGEETDIABÈTE



LANGUAGE MATTERS est enfin disponible en français et il propose une nouvelle approche de la relation avec nos soignants.

N'avez-vous jamais grincé des dents en entendant quelqu'un vous demander si « vous pouviez manger ce dessert » ou si « votre diabète était bien contrôlé » ? Le langage utilisé par les professionnels de santé et les proches est souvent très éloigné de notre réalité en tant que personne diabétique. Les termes employés sont généralement dramatiques et négatifs. Ces mots jouent un rôle majeur dans notre façon de vivre et de percevoir notre diabète. Ils sont aussi le liant entre nous et nos soignants lors des consultations. Et si en fin de compte, le langage était aussi important que l'insuline pour prendre soin de nous ?

Le Pouvoir du Langage : langage et diabète, un outil au service d'une philosophie de soin est la première traduction et adaptation française d'un document originellement publié par Diabetes Australia. Grâce à cette publication, nous espérons poursuivre le débat sur le rôle du langage dans la prise en charge du diabète et co-construire un nouveau modèle de consultation, plus empathique et humaniste.

LES ORIGINES DU POUVOIR DU LANGAGE

Tout a commencé avec ***Language Matters in Diabetes***, un mouvement initié en Australie en 2012 par Diabetes Australia et Jane Speight et Renza Scibilia.

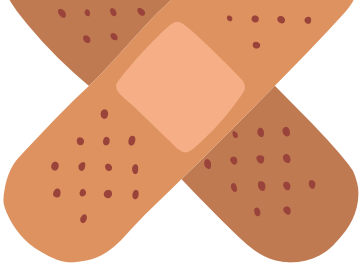
Ensemble, ils publient plusieurs recommandations destinées aux professionnels de santé.

Ce mouvement est ensuite relayé aux États-Unis, en Amérique latine et en Inde, et leurs recommandations traduites dans plusieurs langues. ***Language Matters*** n'est arrivé que très récemment jusqu'au continent européen grâce à la publication d'un guide central sur le langage et le diabète par le ***National Health Service*** (la sécurité sociale britannique). C'est à l'occasion de la Journée Mondiale du Diabète 2020 que nous publions la première traduction et adaptation française de ce document.

POURQUOI DEVONS-NOUS NOUS INTÉRESSER AU LANGAGE ?

Le langage, verbal et non-verbal, utilisé par les professionnels de santé et les proches, induit des conséquences positives et négatives sur la personne diabétique, son traitement, ses résultats et son bien-être. Les mots peuvent blesser, déshumaniser, décourager tout comme ils peuvent aider et motiver. ***Le Pouvoir du Langage*** est une invitation à prendre conscience de la force inhérente au langage dans la prise en charge du diabète (comme dans toute autre affection…).

Par conséquent, le langage est un outil, parmi d'autres, au service de la prise en charge du diabète. ***Le Pouvoir du Langage*** a pour objectif d'inscrire cet outil au cœur d'une philosophie de soin humaniste et empathique.

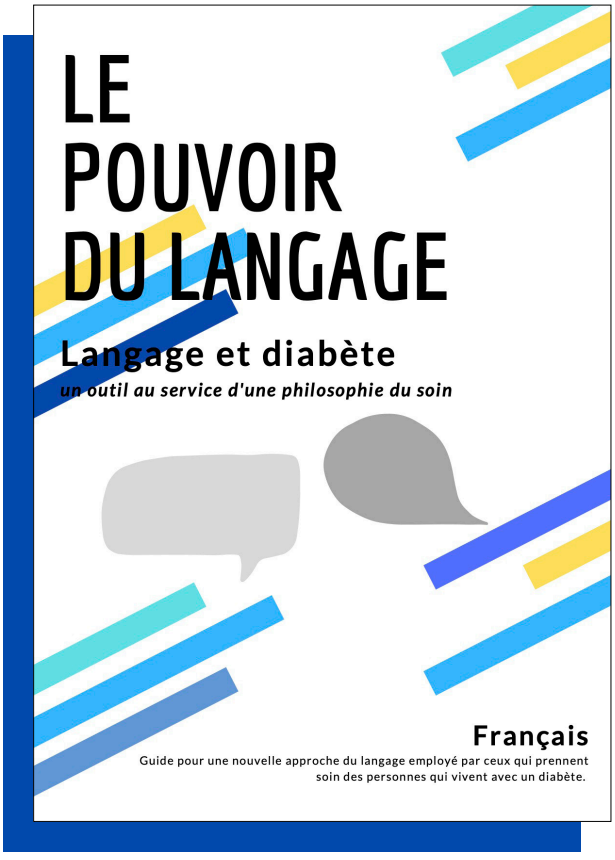


LE LANGAGE, UN OUTIL AU SERVICE D'UNE PHILOSOPHIE DU SOIN.

Lorsqu'on parle de philosophie du soin, on parle du "souci des autres" et plus précisément de la construction d'une relation fondée sur l'empathie, c'est-à-dire la capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent et vit.

Du point de vue du langage, parler d'une philosophie de soin dans le diabète revient à interroger la relation créée par les mots et les attitudes lors des consultations médicales. En fonction de notre relation avec les professionnels de santé qui nous accompagnent, le langage a deux pouvoirs : nous rabaisser au statut d'un patient parmi d'autres ou nous porter en tant qu'être humain autonome. C'est ce dernier qu'il s'agit de cultiver.
Pour cela, ***Le Pouvoir du Langage*** propose des alternatives de vocabulaire. Enfin, le véritable pouvoir d'un langage empathique et humaniste, dont nous espérons qu'il sera mis en lumière par ce document, est celui de rendre les personnes diabétiques capacitaires, c'est-à-dire capables de choisir entre différents traitements et, éventuellement, modes de vie. Ainsi, ce document est une invitation à cultiver l'autonomie de la personne diabétique.

Le Pouvoir du Langage, à télécharger ICI.
Un document traduit et adapté par Nina Tousch (Diabetopole) et Léonor Marchand (Type1Family).



ĒLO.LEÕ

douceur du quotidien

MARIE-LAURE GUILLET
CRÉATRICE DE LA MARQUE ĒLO.LEÕ

C'est ainsi que tout a commencé : autour d'un café. Un café partagé avec des nouveaux collègues. Et puis ce coup de fil qui allait tout changer : « Marie-Laure, tu es DID, tu pars à l'hôpital tout de suite! »

Ces trois lettres, prononcées sans détour par mon médecin, m'ont laissée ridiculement sans voix. Mon cœur s'est comme arrêté. J'ai compris et j'ai senti que c'était grave, mais sans vraiment savoir pourquoi. Dans l'heure qui suivait, j'étais à l'hôpital, branchée à une pompe à insuline... Je comprenais alors la signification de DID : j'étais devenue Diabétique Insulino Dépendante. Je devenais dépendante. Dépendante à des perfusions d'insuline que mon corps ne fabriquerait désormais plus jamais. Hospitalisée d'urgence et perfusée, je partageais ma chambre avec une vieille dame aveugle et déprimée. Elle me projetait dans mon avenir. J'entrais dans un véritable cauchemar.

Rien n'aurait pu me laisser présager tout ça. À l'aube de mes 25 ans, je vivais une existence plus que normale : fraîchement diplômée en marketing, je venais juste d'intégrer l'entreprise que je convoitais. J'allais aussi emménager avec mon petit ami, je voyageais, sortais... Et en trois lettres, mon insouciance s'est envolée et a laissé place à des questions, des doutes et des peurs. Le diabète, je ne connaissais pas vraiment. Ou disons, simplement comme étant cette maladie de l'excès de sucre. Alors pourquoi moi, qui faisais pourtant attention à mon alimentation ? Quelle injustice ! Et puis, j'ai appris... J'ai compris que ce Diabète de Type 1 n'était pas venu me punir d'avoir mangé trop de sucreries. Il est difficile d'accepter le diagnostic sans trouver de coupable à blâmer. Difficile d'apprivoiser cette maladie invisible et sournoise. Difficile aussi de lutter contre les préjugés, d'expliquer à ses proches, à sa famille, que le sucre peut, à la fois, être mon pire ennemi et mon meilleur allié.

J'ai rapidement décidé de ne pas me laisser abattre, de continuer à vivre, en essayant de trouver le juste équilibre entre mes envies et mes contraintes !
Depuis 10 ans maintenant, il partage mon quotidien. Ce n'est pas facile tous les jours, mais aujourd'hui, malgré les épreuves, les doutes et les incertitudes, ma vie me semble douce ! Je suis en « bonne santé », j'ai une jolie maison, une merveilleuse famille, trois magnifiques petites filles, pleines de vie.

Alors, comme pour clore et célébrer cette première décennie de diabète, j'ai décidé de lancer **ĒLO.LEÕ**, une marque de textile, bijoux et accessoires qui célèbre la douceur du quotidien (car finalement, qui de plus doux qu'un diabétique...?). C'était une façon pour moi de rendre visible l'invisible auprès du grand public.

@_ELO.LEO_
WWW.ELO-LEO.FR

Cloé NEHER

Cette année, c'est officiel, je peux le dire : j'ai vécu la moitié de ma vie loin de cette normalité qui m'a quittée quand mon pancréas a décidé qu'il en avait assez et qu'il ne produirait plus d'insuline (j'avais 14 ans). C'est aussi cette année que sort mon témoignage, *1,12g/L*, édité par la maison d'édition Parisienne Ellebore. J'appuie fort sur le mot témoignage, parce qu'il faut comprendre que ce n'est pas un livre médical ou scientifique : c'est au contraire une mise à nue, le récit de mon histoire, le partage de mon expérience avec mon diabète d'un point de vue émotionnel : si vous pensez en apprendre d'avantage sur l'allogreffe d'îlots de Langerhans ou sur le développement des complications rénales liées à la maladie, passez votre chemin, vous risquez d'être déçus (même si j'introduis quelques notions « techniques » pour ceux qui ne connaissent pas du tout la maladie) ! Évidemment, *1,12g/L* ne s'adresse pas qu'aux gens qui ne sont pas atteints de la maladie : je l'ai aussi écrit en hommage à mes frères et soeurs diabétiques, avec l'espoir qu'il leur parle, qu'il leur apporte un peu de soutien et de réconfort…

Cette envie de parler de mon histoire avec le diabète et de la partager est née après avoir vécu plusieurs années de détresse psychologique en lien avec ma maladie - tous ces petits traumatismes, ces blessures psychologiques, ces blocages qui se sont empilés les uns sur les autres sur mes petites épaules (troubles du comportement alimentaire, anorexie mentale, isolation sociale, etc.) m'ont fait bien trop de mal pour que je les garde pour moi. Pendant longtemps, je me suis sentie seule, comme la victime d'un naufrage perdue au milieu d'un océan sans limite et sans fond : j'aurais rêvé qu'une main se tende vers moi et me sauve de la noyade, qu'une petite voix me dise : « ne t'inquiète pas, c'est normal de ressentir toutes ces choses, ça va aller, voilà comment tu vas devoir travailler sur toi pour t'en sortir… ». Malheureusement, et avant d'aller moi-même au devant de mes problèmes, je me suis « démerdée seule ».

À mon sens, on ne parle pas assez haut et fort des manières dont le DT1 peut affecter notre santé mentale et notre épanouissement, notre développement personnel, la construction de notre identité quand on est jeune (surtout quand on est une fille) et qu'on essaye d'avancer dans la vie comme tout le monde en ayant un rapport avec notre corps sain. Voilà pourquoi j'ai écrit mon livre : pour prévenir, alerter, sensibiliser les gens (les accompagnants, les curieux, les médecins, les psychologues…) sur le fait que le diabète n'atteint pas que le corps, qu'il touche aussi et surtout à la tête… Je voudrais qu'on enterre l'idée que c'est facile et que tout va bien dès l'instant où on a le bon traitement : je suis là pour dire que notre maladie a beau être silencieuse, elle est extrêmement bruyante pour nous, qui en sommes victimes.

Il y a des tas de comptes instagram « feel good » et de blogs géniaux qui montrent qu'on peut très bien vivre avec la maladie, qui sont là pour diffuser des ondes positives, donner des conseils, montrer le bon côté des choses… j'ai beaucoup de reconnaissance et de respect pour les personnes qui tiennent les rênes de ces pages-là, heureusement qu'ils existent ! Personnellement, j'ai un positionnement différent, je ne suis pas là pour faire la même chose : moi, je veux dire qu'on peut effectivement très bien vivre avec la maladie, mais que c'est dur, qu'on peut beaucoup en souffrir, et qu'il ne faut pas avoir peur de le dire !

Bien-sûr, *1,12g/L* n'est pas qu'une énumération des problèmes qu'apporte le diabète : j'explique aussi ma philosophie de vie actuelle, je fais le point sur mes victoires et j'envoie à mes semblables un beau message de résilience, avec une invitation au lâcher-prise, au détachement, au relativisme et au positivisme…

CLOÉ NEHER
ÂGE : 28 ANS
DT1 DEPUIS 2006

MA GOURMANDISE *mon diabète* & MON MÉTIER

AURORE NORMAND
ARTISANE PÂTISSIÈRE TOURIÈRE
MONTPELLIER

Le diabète m'est tombé dessus à l'âge de 13 ans. Et je dois avouer que le seul souvenir que j'ai gardé du diagnostic du médecin c'est « Désormais, tu ne pourras plus manger de bonbons ! ».
À cette époque, je m'achetais un sachet de bonbons au bureau de tabac de mon village quasi tous les mercredis en rentrant de mon cours de théâtre (vous savez, l'époque où un schtroumph coûtait 10 centimes de franc) !

J'ai toujours agit dans ma vie sans me mettre de barrière vis-à-vis du diabète car pour moi, c'était à lui de suivre et pas à moi de m'adapter ! J'ai pratiqué la GRS en compétition, j'ai fait du saut en parachute, je suis partie vivre un an à l'étranger, je cuisine des gâteaux maison, je fais la fête et je mange des bonbons, comme tout le monde !

Bon, OK, ça m'est parfois retombé dessus car j'étais loin de maîtriser parfaitement le sujet. Et c'est bien là toute la difficulté de cette maladie. On ne peut tenir personne d'autre que nous-même pour responsable de notre équilibre glycémique ! Et ça, il faut apprendre à l'accepter.

En plus, à cette époque, mon traitement se faisait par injections, et l'insuline, l'insulatard, ne durait que 12h. On ne connaissait pas l'IF, (insulinothérapie fonctionnelle) ce qui ne permettait pas la souplesse et la liberté qu'on a aujourd'hui pour manger comme tout le monde !
Quand j'ai fini par comprendre, après plusieurs années de « rébellion spéciale ado diabétique », que je me rendais toute seule la vie un peu trop difficile, j'ai commencé à plus sérieusement m'intéresser à comment marchait mon diabète et à observer de plus près comment réagissait mon corps (car chaque diabète est différent !). Et j'en apprends encore aujourd'hui grâce à la technologie qui s'est énormément développée. Elle se met réellement à notre service, nous, diabétiques insulino-dépendants, pour minimiser les contraintes de notre quotidien. C'est une chance immense !

Et c'est ce qui m'a permis de casser les codes au point de me reconvertir dans la pâtisserie en 2016 ! Ma diabéto m'a soutenue dans ce choix et elle me commande même des gâteaux depuis que j'ai créée mon entreprise « L'Aurore Boréale » !

Ma gourmandise m'a donc toujours accompagnée dans ma vie d'épicurienne et j'éprouve un immense plaisir à régaler les papilles de ma famille, de mes amis comme de mes clients !

Bien que ce ne soit pas lié à mon diabète, puisque je n'ai pas de régime alimentaire particulier, mes clients me disent toujours « C'est hyper léger, il y a juste ce qu'il faut en sucre ! ». Pour moi, le sucre ne doit être en aucun cas une saveur en elle-même mais juste venir sublimer les parfums ou les fruits d'un dessert !

l'Aurore BOREALE

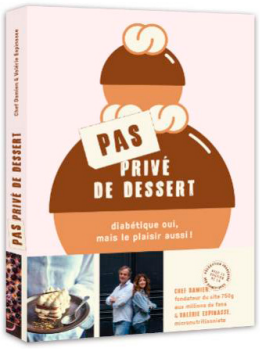
L'AURORE BORÉALE

@lauroreboreale.viennoiserie

La liste au Père Noël

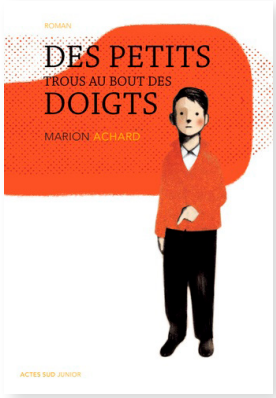
1,12g/L

est le témoignage juste et émouvant de Cloé Neher. C'est un récit personnel, un partage d'expérience mais aussi une certaine mise à nue sur la manière dont elle vit son diabète. Il a fait beaucoup parler de lui, peut-être est-ce la parfaite occasion de vous le faire offrir !



Pas privé de dessert

Le Chef Damien et la nutritionniste Valérie Espinasse vous livrent 55 recettes à index glycémique bas. À déguster sans modération !



Des petits trous au bout des doigts

Un jour, Paul apprend qu'il est diabétique, qu'il devra se piquer les doigts plusieurs fois par jour et porter une pompe à insuline... Dur, dur, lorsqu'on veut juste être comme tout le monde ! Heureusement, il est entouré de ses amis et sa famille.
Un livre à lire ou à offrir à son enfant.

My Lovely Bird

Embellissez votre diabète ou celui d'un proche avec un sticker, un brassard ou une variété d'accessoires. My Lovely Bird est une boutique franco-danoise en ligne créée par Tine, créatrice et diabétique de type 1.
www.mylovelybird.fr

Le Jardin d'Aubépine

La coque à paillettes pour le pod du Jardin d'Aubépine est un must-have des fêtes de fin d'année. Sous le sapin puis sur le pod, il fera briller celui ou celle qui la portera.
www.lejardindaubepine.fr

KAIO-DIA

On adore la DIA-BELT de Kaio-Dia ! Non seulement vous avez le choix de vos couleurs et imprimés, mais en plus, les produits sont conçus par un diabétique. Autrement dit : ils sont pratiques et bien pensés.
www.kaio-dia.eu/fr

LES CADEAUX SUBTILS

Vous souhaitez faire plaisir à un proche diabétique, mais sans choisir forcément un accessoire de diabète ? Voici notre sélection de cadeaux subtils et (petit bonus) éco-responsables !

Le verre à HYPOS

Qu'est ce qui est essentiel dans la cuisine d'une personne diabétique ? Un verre spécial pour les hypos bien sûr !! Celui qui sublimera votre sirop ou votre jus et fera remonter votre glycémie avec élégance. (40cl en bambou)
www.bambootriboo.com

La bouteille en inox

Transportez votre sirop (pour les hypos) ou de l'eau (pour les hypers) dans une gourde en inox. On aime celles de la marque Zeste, fabriquées en France, et éco-responsables.
www.zeste.fr

La pochette STASHER

Pour ranger les morceaux de sucre, les gâteaux et autres snacks en tout genre, on adore les pochettes réutilisables en silicone. La marque Stasher en propose de plusieurs tailles et couleurs. Elles raviront les goûters comme les hypoglycémies !
www.stasherbag.com

Ruby Limes

Les sous-vêtements sexy de Ruby Limes pour sa pompe à insuline. On adore ces sous-vêtements fabriqués en Europe qui cachent bien leur jeu. On peut y glisser sa pompe à insuline et il existe des modèles pour homme et pour femme.
www.rubylimes.com

Ezco.Store

On valide le concept de Ezco.Store, qui est de détourner des marques en les mettant à la sauce « Diabète ». Vous trouverez dans leur boutique, des T-shirts, des pulls, des casquettes et des accessoires.
www.ezco.store

Le diabéto le plus sexy de France

Vous en avez rêvé, on vous l'a trouvé ! Prenez vite rendez-vous avec Dr. Chris-Masse avant les fêtes...

LES ÉTATS GÉNÉRAUX DE LA FFD, ON EN EST OÙ ?

Trois siècles après le Serment du Jeu de Paume, la Fédération française des diabétiques a organisé ses États Généraux. Sa mission ? Séparer les pouvoirs entre les labos et le clergé ? Abolir les privilèges des nobles diabétiques ? Retour sur la Révolution de la Fédération française de 2017 et ses avancées.

En 2018, après un an de concertation avec des professionnels de santé, des personnes diabétiques et des politiciens, la FFD élabore "15 propositions pour changer la vie des personnes diabétiques déclinées en 58 actions".

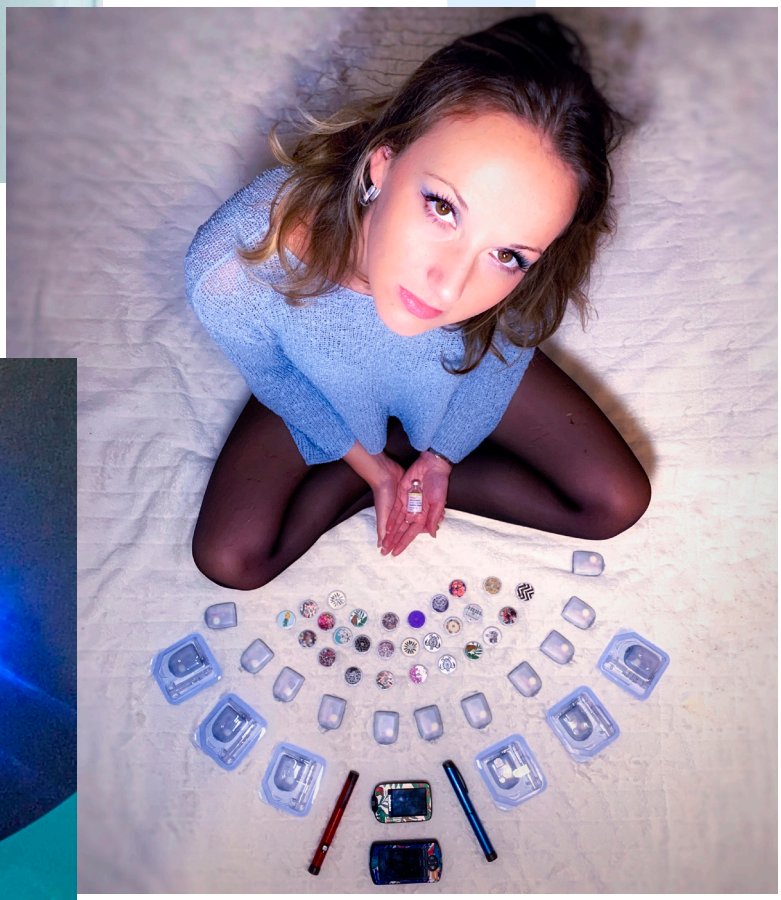
Sur les traces de Diderot et Voltaire, les doléances de la FFD s'inscrivent dans le prolongement de la philosophie des Lumières en proposant une "médecine fondée sur l'humanisme". Deux ans après le début de la révolution, 75 % des actions ont été initiées ou ont connues des avancées. Citons l'exemple de l'évolution de la loi sur les métiers interdits : les députés ont voté à l'unanimité pour la révision de celle-ci (attendons maintenant le vote des sénateurs). Ou encore l'élargissement des critères d'inclusion au programme de télémédecine ÉTAPE.

Alors que les Lumières se sont battus pour l'autonomie du citoyen, la FFD défend l'autonomie du patient diabétique. Contre l'obscurantisme diabétique (attitude d'opposition des professionnels de santé et des personnes diabétiques aux nouvelles technologies) et la superstition glycémique (croyance fondée sur l'ignorance ou la crainte qui prête un caractère surnaturel aux hypers et aux hypos), la FFD lance un appel national à la raison pancréatique (faculté de créer des critères de vérité avec ses soignants et de juger son traitement).
Comme disait Descartes : « Je panse, donc je suis diabétique ».

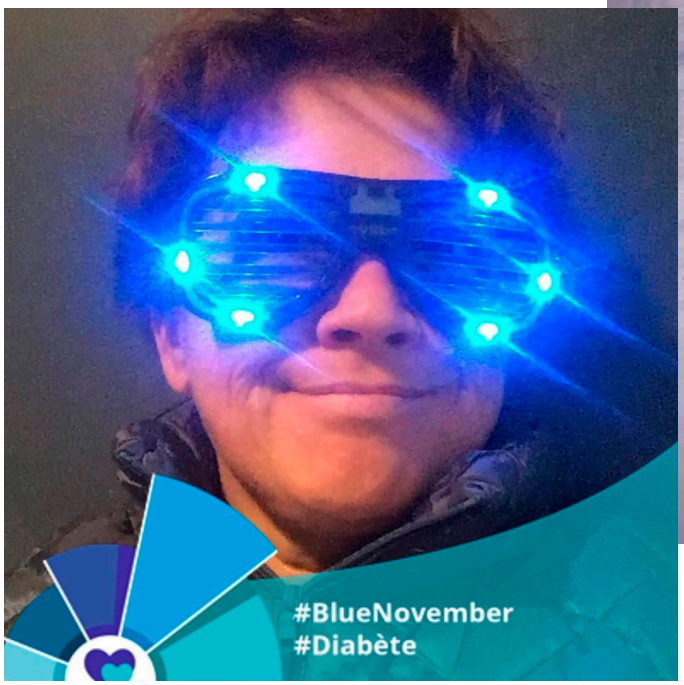
Le 14 novembre sur INSTAGRAM...

@aubepine_insta

@diabelifit



@christine_jln

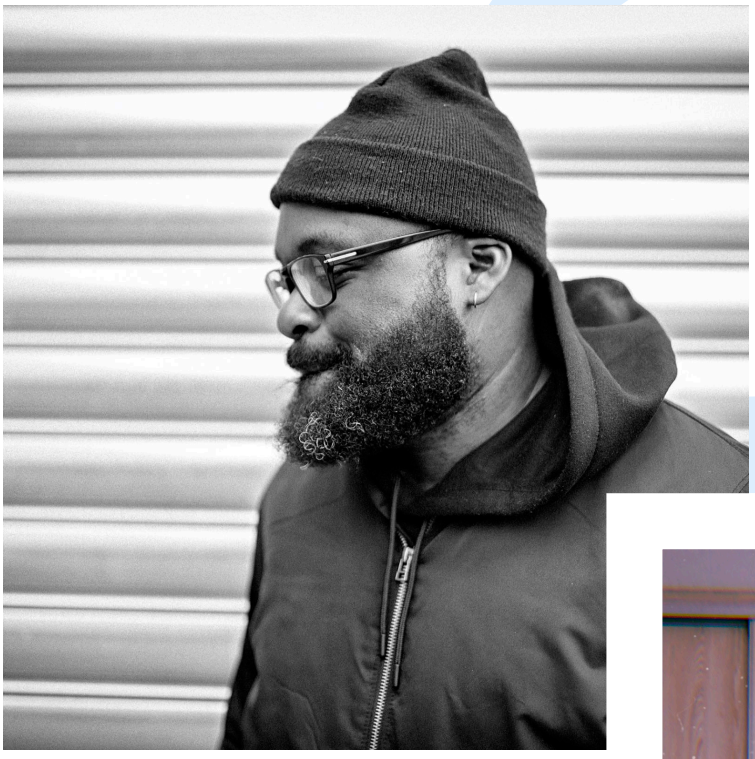


@alizeeagier

@diab_aide

@completement_pode

@diabete.etc



@frederique.t1d

@jessicads.t

@everyday_t1d

@mtondiabete

@gretastypeone

@les_aventures_de_mathilde

@sylvie_galland

@insuleoin

@t1diabetica

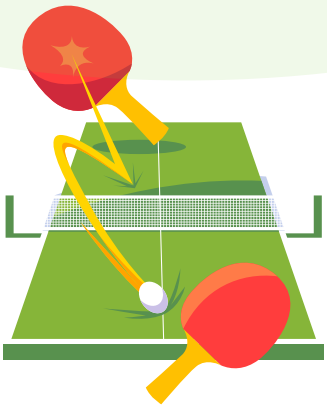
@tasia_type1_and_run

@mandymarquardt
Team Novo Nordisk | USA Cycling National Team

Lancement de son e-shop dont une partie des profits est reversée à des associations pour le diabète !
www.mandymarquardt.com

@saramoback

@labelleetlediabete



PORTRAIT
DE DASTRIEUR

Robin est diabétique de type 1 depuis 44 ans. Au fil des ans, il traverse plusieurs complications mais cela ne l'a pas empêché de devenir Champion de France et d'Europe des transplantés de tennis de table à plusieurs reprises. Le dernier titre en date ? Celui de DASTRIeur.

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Robin Racassin et je suis né en 1967 en Guadeloupe. Je suis devenu diabétique à 9 ans. Après avoir fait sept comas diabétiques, mes parents m'ont inscrit dans un centre pour diabétique à Niort. J'y suis resté cinq ans. J'ai tout appris sur ma maladie : j'ai appris à me soigner, à faire mes injections, à devenir autonome… On m'a aussi poussé à faire du sport. J'ai choisi le tennis de table.

Quel a été ton parcours ?

À 17 ans, je deviens champion junior de la Guadeloupe puis entraîneur de la sélection Guadeloupe toutes catégories durant 9 ans. Puis à 32 ans, je perds mon oeil droit suite à une thrombose et je rentre en dialyse suite à une insuffisance rénale. J'ai eu beaucoup de mal à m'en remettre, surtout par rapport à ma passion et ma carrière de pongiste.

En 2011, une nouvelle aventure démarre lorsque ma diététicienne me propose de participer aux jeux mondiaux des transplantés. Je deviens alors Champion du monde en double messieurs (2011 et 2017), Champion d'Europe en simple et en double messieurs et double mixte (2014) et Champion de France dans toutes les catégories (2012, 2013, 2014). En 2013, je suis aussi élu Meilleur Sportif guadeloupéen.

« Le sport m'a ouvert de nombreuses portes »

Quelle est ta mission en tant que DASTRIeur ?

Ma mission en tant qu'ambassadeur DASTRI est de sensibiliser la population guadeloupéenne à utiliser les boîtes DASTRI. Je me suis engagé pour qu'il y ait moins d'accidents domestiques. En tant que DT1, je souhaite aussi changer la perception du diabète en Guadeloupe. Aujourd'hui encore, le diabète est un tabou. Pire, on en a peur.

Ce serait génial si j'arrivais à faire que 100% de la population guadeloupéenne en auto-traitement et produisant des DASRI (déchets d'activités de soins à risques infectieux) utilise les boîtes DASTRI.

52 %

SEULEMENT DES DASRI PERFORANTS ONT ÉTÉ COLLECTÉS EN GUADELOUPE EN 2019
(contre 85 % en métropole).

DES TRUFFES POUR NOËL

Recette délicieusement vegan ! Testée et approuvée par Nina.

Régalez vos papilles avec cette recette végétale de truffe proposée par Alice, auteure du blog *Au Vert avec Lili*. Retrouvez d'autres recettes savoureuses, végétales, sucrées et salées, sur son site internet : www.auvertaveclili.fr

Ingrédients :

200 g de chocolat noir à pâtisser
100 ml de crème végétale au choix
100 g de purée d'amande blanche
Cacao en poudre

Préparation :

• Verser la crème végétale dans une casserole et porter doucement à ébullition.

• Casser le chocolat dans un saladier puis verser la crème

• Mélanger doucement à la spatule jusqu'à obtenir une ganache lisse.

• Ajouter la purée d'amande blanche et bien mélanger à nouveau.

• Laisser reposer 2 heures au réfrigérateur, dans un moule recouvert de papier sulfurisé, sur 3 cm d'épaisseur environ.

• Prélever des petits morceaux de ganache et les rouler entre vos mains.

• Verser un peu de cacao dans un bol et y rouler vos truffes.

• Laisser reposer 30 minutes avant de déguster ou d'offrir.

Pour varier les plaisirs, pourquoi ne pas rouler vos truffes dans de la noix de coco râpée (à la place du cacao en poudre) ? Ou encore les saupoudrer d'un peu de cannelle (en plus du cacao en poudre) ?

DASTRI

DASTRI en 2020

En octobre, nous vous invitions à répondre au sondage de DASTRI. Les résultats sont maintenant en ligne et révèlent que le tri des applicateurs de capteurs de glycémie et des capteurs eux-mêmes n'est pas encore acquis par tout le monde :

1 patient sur 2
seulement met l'applicateur de son capteur de glycémie dans la boîte DASTRI.

1 patient sur 5
observe le bon geste et garde son capteur à la maison.

En effet, les capteurs de glycémie (munis de piles et cartes électroniques) ne sont pas *(encore)* collectés par DASTRI.

Dans l'attente d'une réglementation l'y autorisant, nous vous invitons donc à les conserver chez vous.

54% seulement
des patients rapportent leurs pods usagés dans la boîte en carton dédiée en pharmacie. Cela représente une chute de 12 points par rapport à 2019.

Mobilisons-nous pour éviter au maximum les risques d'accidents de nos opérateurs de collecte et de traitement.

Mobilisons-nous pour la préservation de notre planète. Adoptons les bons gestes de tri de nos DASRI.

Consulter les résulats **ICI**.

LE CHALLENGE

Pour les fêtes de Noël, on vous propose un challenge coquet.

Montrez-nous votre plus belle tenue, sublimée par votre capteur, stylo ou pompe à insuline !

Taguez-nous
et utilisez le #JassumemonDiabete !

Nous vous célébrerons dans le prochain numéro du Diabète Enchaîné !

e-shop

BLUE SUGAR CUBE est le tout nouveau e-shop de l'artiste polonaise Weronika : **@typeone.bluesugarcube**

Elle propose ses créations originales sous forme de stickers, mignons et colorés.

DÉCOUVRIR

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DES DIABÉTIQUES

75 %

La Fédération Française des Diabétiques a récemment annoncé avoir inité **75 % des actions proposées à la suite des États Généraux du diabète et des diabétiques** en 2018.

Un petit pas pour l'homme mais un grand pas vers une médecine toujours plus fondée sur l'humanisme.

EN SAVOIR PLUS

HOROSCOPE

Découvrez ce que vous réservent les Astres en 2021

les précieuses prédictions de notre voyante

BÉLIER

Votre enthousiasme et votre dynamisme repoussent les limites du diabète. Vous êtes prêt à vous lancer dans une nouvelle aventure : Un nouveau traitement ? De nouveaux objectifs ? Un changement de diabéto ? Votre destin est entre vos mains ! Bonne nouvelle : Saturne vous garantit une hémoglobine supérieure à 5%.

TAUREAU

Vous êtes loyal et obstiné. Cette HBA1C (ou cette nouvelle pompe), vous la voulez et vous l'aurez ! Prenez votre temps, fixez-vous des objectifs clairs et délimités dans le temps et vous serez maître de votre pancréas.

GÉMEAUX

C'est le moment de vous exprimer ! Prenez la parole et parlez de votre diabète avec les autres ou avec vous-même par l'intermédiaire d'un journal. En partageant votre histoire, vous ferez du bien aux autres et à vous-même.

CANCER

Sachez que vous n'êtes pas seul.e ! Même si le diabète semble être une maladie bien solitaire aux premiers abords, il réunit une communauté d'hommes et de femmes extraordinaires dont vous faites partie. Vous n'êtes pas convaincu.e ? Explorez les dizaines de blogs et de profils de DT1 et laissez-vous inspirer et réconforter.

LION

En 2020, ne laissez aucun obstacle vous barrer la route, ni même votre diabète. Vous êtes un leader, que votre pancréas le veuille ou non. Qu'allez-vous lancer de sensationnel cette année ? Et vous avez de la chance, il semblerait que les Astres vous invitent à une vie plus équilibrée. À vous de jouer !

VIERGE

Vous êtes dévoué et méthodique voire perfectionniste. Côté coeur, une nouvelle relation pourrait bientôt voir le jour entre votre diabète et vous et Vénus nous informe qu'elle sera fusionnelle et positive. Les Astres vous lancent aussi le défi de vous engager dans une cause liée au diabète. Que choisirez-vous ?

BALANCE

Votre signe symbolise l'équilibre. Dur dur lorsqu'on est diabétique. Saurez-vous trouver la juste mesure entre votre vie professionnelle, personnelle et votre santé ? Vénus vous met au défi de bousculer votre quête de stabilité….

SCORPION

Jupiter et Mars prédisent que vous verrez votre diabétologue cette année. Côté coeur, l'Amour frappera à votre porte avant l'automne. Faites le premier pas et aimez-vous d'abord !

SAGITTAIRE

Enthousiaste, gai et optimiste, l'année 2021 sera sans limites. Suivez le conseil de Jupiter « Découvre qui tu es et où tu vas ». La réponse est peut-être au fond de votre boîte jaune DASTRI.

POISSON

Âme créatrice et régénératrice, ne vous laissez pas aspirer par l'excès. Vos glycémies seront instables toute l'année en raison d'un mouvement lunaire inhabituel autour de Saturne. Bonne chance.

VERSEAU

Vous symbolisez la révolution et l'utopie et 2021 pourrait bien signifier un nouvel élan. Votre bonne résolution ? Prendre soin de vous ! Du sport, une alimentation saine, du temps pour vous et des moments avec vos proches : voilà la clé de votre réussite.

CAPRICORNE

Vous êtes si raisonnable et responsable. La nouvelle année approche et vous vous projetez déjà. Prenez le temps de vous consacrer au moment présent et de vivre les choses comme elles vous arrivent. Cela peut aussi valoir pour votre diabète d'ailleurs.

UN GRAND *merci* À

Tous à Montpellier !

NOS ARTICLES DÉCOUVERTES

CAMILLE ET FLORIAN (LE NUAGE PÂTISSIER)

MARIE-LAURE (ĒLO.LEÕ) - CLOÉ (1,12G/L) - AURORE (L'AURORE BORÉALE)

NOTRE PARTENAIRE PRÉFÉRÉ

DASTRI - WWW.DASTRI.FR

Chers DT1, pour 2021
trions mieux nos déchets !

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

Chers lecteurs et lectrices,

Merci pour cette année 2020, qui à défaut d'être une année très chouette, aura au moins été celle de la naissance du Diabète Enchaîné ! Et vous avez été là, et vous nous avez soutenues. Ce webzine, il existe pour vous, et tous vos retours nous ont fait très chaud au coeur.

Après mûres réflexions, débats animés et élaboration de listes pour/contre, Nina et moi avons décidé de ralentir la cadence. Mais certainement pas de baisser le rideau !

Nous sortirons donc un superbe numéro une fois tous les deux mois. Le prochain sortira le 1er février, puis le 1er avril (oui, c'est sérieux). Bref, vous avez compris l'idée : un Bimestriel.

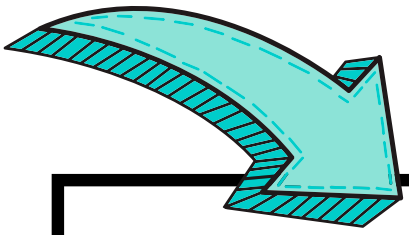
Merci de vos lectures et à très bientôt !

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 les transmettre à

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 WEBZINE IMAGINÉ ET CRÉÉ PAR

NINA TOUSCH
@DIABETOPOLE
WWW.DIABETOPOLE.COM

GISÈLE NICOLAS
@LABELLEETLEDIABETE
WWW. LABELLEETLEDIABETE.COM

CONTACT

LEDIABETEENCHAINE@GMAIL.COM