LE DIABÈTE ENCHAÎNÉ

AVRIL 2021

#9

LE NUMÉRO
QUE TU NE T'INJECTERAS PAS

DANS CE NUMÉRO

03 ÉDITO
04 LE RESUCRAGE PRATIQUE : GLUC HYPO
06 DIABÈTE & FAMILLE
07 QUAND IL S'INVITE EN FAMILLE
08 C'EST LE DIABÈTE DE QUI, DÉJÀ ?
09 NINA : C'EST MON DIABÈTE, MAIS...
10 PSYCHOLOGIE
11 CHRONIQUE : LA BELLE-MÈRE
15 LA TRIBU DES SUPERS
18 LES ILÔTS DE LANGERHANS
20 SPÉCIAL PÂQUES
21 LA PÂTISSERIE OH OUI !
23 DIABÈTE, QUI OSE EN RIRE ?
24 QUAND ÇA NE FAIT PAS RIRE
25 L'INSTANT CARAMBAR
26 DIABÈTE D'OUTRE-MER
28 DASTRI : QUE DEVIENNENT NOS PODS ?
31 L'ORDONNANCE
32 LA RECETTE
33 LE VRAC D'ACTUS
34 REMERCIEMENTS

ÉDITO

LE DIABÈTE CHANGE LES RÈGLES DU JEU

On ne va pas vous mentir, quand le diagnostic tombe, on ne touche pas le jackpot. On retourne à la case « Départ » mais on ne touche pas 200 euros (20 000 francs pour les vrais). Lorsque le diabète s'immisce dans notre famille, les rôles sont redistribués, les règles sont compliquées et la victoire semble bien loin.

En plus, on ne voulait même pas jouer à ce jeu en premier lieu ! On est sur les Nerfs, et avec tous nos dispositifs médicaux, nous ressemblons à des Transformers. On chasse la licorne comme si on courait derrière My Little Pony, et chaque calcul de dose d'insuline devient un beau casse-tête. Enfin, pour nous comprendre, nos proches doivent sérieusement se mettre à lire les règles...et personne n'aime lire les règles.

Dans ce numéro, on s'interroge sur le diabète qui s'invite dans nos familles et comment il change nos relations et les dynamiques familiales. Le diabète change les règles mais *Le Diabète Enchaîné* vous guide vers la victoire !

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

le resucrage pratique

Gluc Hypo

En partant du principe que nous sommes tous des diabétiques modèles, il arrive toujours un moment où on se demande : qu'est-ce que je prends pour me resucrer ? Le resucrage doit être efficace, pratique à transporter et ne doit pas être consommé en une fois...Bref, c'est la galère. Mais Gluc Hypo vient nous sauver.

Qu'est-ce que les Gluc Hypo ?

Les Gluc Hypo sont des pastilles de 4 grammes de dextrose aromatisé. Le dextrose est un sucre rapide issu de l'amidon de maïs, sa formule chimique est identique au glucose, le sucre de notre sang, ce qui rend leur assimilation rapide.

Les Gluc Hypo sont une solution de resucrage élaborée et façonnée en France.
Une pastille de Gluc Hypo, c'est 4g de dextrose, un demi-gramme pour l'aromatiser et garantir sa stabilité… et… c'est tout ! (c'est rare dans le domaine, on préfère donc le souligner)

Pourquoi on adore les Gluc Hypo ?

Les Gluc Hypo sont fondants en bouche. Pour leur lancement, 3 saveurs sont proposées : cerise et cassis aux arômes naturels, et le gourmand tutti-frutti. Ils sont vendus en pot de 50 pastilles et en tube de 10. Les tubes sont à recharger à volonté et à glisser dans nos sacs ! (oui, parce que nous sommes tous des diabétiques parfaits)

Qui se cache derrière Gluc Hypo ?

Nous sommes parents d'un adolescent DT1 de 15 ans. Il y a 4 ans, à la découverte de son diabète, nous avons, comme tous, suivi les recommandations du médécin. Notre ado a donc utilisé des morceaux de sucre pour resucrer ses hypoglycémies. Nous avons très vite été dépassés par ces morceaux de sucre qui s'effritaient et étaient difficiles à croquer…

Comment vous est venue cette idée ?
C'est parce que nous n'étions pas satisfaits par les alternatives que nous avons décidé de nous lancer, en famille, dans cette aventure entrepreneuriale. Et nous n'avons pas compté nos heures. Nous nous sommes formés, nous avons choisi nos partenaires, notre façonnier vendéen et nous avons élaboré, grâce à leur écoute et à leurs savoir-faire, nos Gluc Hypo. Savoir que notre fils aurait toujours sur lui un resucrage, et le libérer un peu de sa charge mentale nous a clairement motivé !

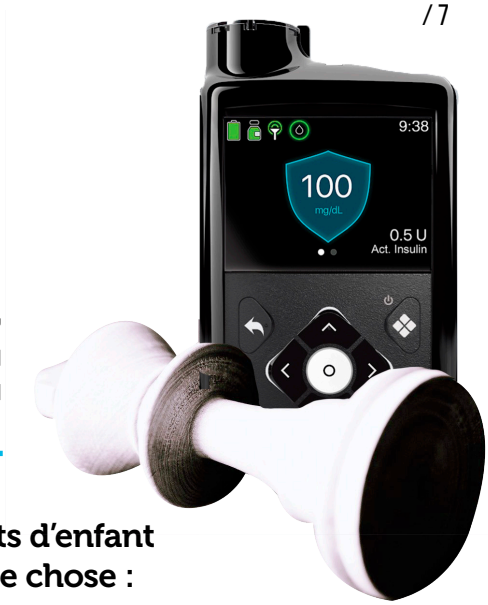
Et donc, quand est-ce que ça sort ? Comment soutenir cette initiative ?
Les Gluc Hypo seront disponibles sur notre boutique en ligne www.glours-glycemie.fr, dont l'ouverture est prévue début mai.

Mais vous pouvez nous suivre sur Instagram @glours_instants_type_1 et aussi sur la page Facebook de Glours, pour nous rencontrer et ne rien rater ! Ce serait aussi l'occasion de partager vos envies pour la prochaine saveur à venir, par exemple ?

Gluc Hypo

Facebook
Instagram

DIABÈTE & FAMILLE



QUAND LE DIABÈTE **S'INVITE EN FAMILLE**

Gisèle s'adressera ici tout particulièrement aux parents d'enfant DT1, ces héros de l'ombre qui ne désirent qu'une seule chose : que tout aille bien.

Une entrée fracassante

La découverte d'un Diabète de type 1 ne se fait pas toujours en douceur, et qu'il s'agisse de son enfant, son.sa conjoint.e, un frère, une sœur ou de la famille éloignée, une hospitalisation fait toujours froid dans le dos. C'est le début d'une toute nouvelle vie. C'est officiel, le Diabète s'est invité dans la famille.

Le Diabète au sein des fratries

Quel casse-tête, parfois ! Vous pouvez faire confiance à vos enfants pour qu'ils inventent des tonnes de nouveaux sujets de disputes. Vous aurez beau faire attention, il est peu probable que vous évitiez les : « Il a le droit et pas moi ». « Tu t'occupes toujours plus d'elle ». « C'est de sa faute si on doit rentrer ».

On devine facilement les différents scénarios au sein des familles. L'enfant peut se sentir désolé de prendre soudainement autant de place, comme il peut tout autant exprimer sa colère et son mécontentement en voulant faire plus de bruit que son Diabète. Ses frères et sœurs peuvent également se sentir délaissés et éprouver de la rancœur, ou au contraire surprotéger celle.celui qu'ils ont bien cru perdre à jamais. À chacun ses ressentis et réactions, mais une chose est sûre : le Diabète change bel et bien la dynamique de la famille.

Mais la plupart du temps, cela fait aussi ressortir l'amour et la solidarité. Je me souviendrai toujours de cette fois, où j'étais seule avec mon grand frère. J'ai fait une hypoglycémie sévère pour la première fois alors que nous jouions aux Legos. J'avais six ans, il en avait dix, on ne s'entendait vraiment pas bien, mais il m'a sauvé la vie. Il y avait mon frère, celui avec qui je me disputais constamment, et ce petit garçon étonemment responsable, calme et réfléchi, qui savait s'occuper de moi au moindre problème.

> **On parle souvent du fait que les enfants DT1 grandissent plus vite, mais cela peut aussi être le cas de leurs frères et sœurs.**

Il y a aussi toutes ces histoires de sucreries. Comment gérer les orgies de glucides en famille avec un Diabète ? Bien sûr, avec l'IF (insulino-thérapie fonctionnelle), les DT1 n'ont pas besoin de suivre un régime alimentaire. Mais il n'empêche que gérer la glycémie de votre enfant avec une pomme, c'est tout de même plus simple qu'un paquet de biscuits au chocolat ! Surtout au début. La légende dit qu'il n'y a malheureusement pas de solution magique. Chaque famille fait comme elle peut, afin de contenter tout le monde...

Le mot clé : Amour

Beaucoup de parents se triturent l'esprit afin de faire les meilleurs choix pour leurs enfants. Ils souhaitent que tout le monde se sente aimé, et que la bonne humeur et la joie ne se taisent jamais à la maison. Qu'importe que le Diabète soit venu s'incruster à la tablée, l'amour est toujours vainqueur. Il n'y a pas d'éducation parfaite, Diabète ou non. L'important, c'est de donner votre amour, comme vous l'avez toujours fait. N'arrêtez jamais, et tout ira bien.

- Gisèle

C'EST LE DIABÈTE

de qui, déjà ?

À tous ceux qui ont dû ajouter leur Diabète à la liste des sujets tabous avec leurs parents.

À tous ces « C'est mon Diabète, OK ? »

À tous nos soupirs d'exaspération lorsque l'inquiétude de nos parents était si palpable qu'elle se passait de tout commentaire.

On était des sales gosses, hein ?

À tous les parents à qui on a un jour interdit d'entrer dans la salle du diabéto avec nous.

À tous vos efforts pour nous faire sentir bien, mieux, incroyables et invincibles.

À toutes ces fois où vous vouliez nous témoigner votre amour, et qu'on s'est pris vos angoisses à la place.

À toutes ces peurs qui se sont ajoutées avec le Diabète, et pour lesquelles vous n'aviez aucun contrôle.

Merci pour tout.

C'est mon diabète mais...

5 choses que j'aurais voulu que mes parents fassent pour m'aider avec mon diabète :

J'avais 16 ans, je revenais de deux mois au Brésil, mon pays natal, quand le diagnostic est tombé. J'ai passé ma première nuit aux urgences au téléphone avec un ami, avec qui je ne suis plus en contact aujourd'hui, mais qui a écouté mes plaintes et mes pleurs.

À la sortie de l'hôpital, ma mère a essayé de me guérir en faisant appel aux groupes spirituels de notre ville au Brésil. Chaque semaine, je devais faire une prière à une heure précise et boire de l'eau. Je n'y ai jamais cru mais je le faisais pour faire plaisir à ma mère. Elle avait mobilisé tant d'énergie pour m'aider, je ne pouvais pas refuser son aide. Mais au fond de moi, je savais que mon diabète était irréversible et que les prières ne me sauveraient pas cette fois-ci.

J'ai chassé cet épisode de ma tête car j'en avais honte… Une personne qui ne connaît pas la culture et la foi brésiliennes ne comprendrait sûrement pas ce que les esprits peuvent bien faire dans la guérison du diabète d'une jeune ado de 16 ans.

J'écris que je n'y croyais pas une seconde, mais en fait, si. Au fond de moi j'espérais que ma mère avait raison. Quand je me suis rendue compte que j'étais devenue diabétique pour de bon, j'ai entièrement assumé le diagnostic et je n'ai pas laissé mes parents m'aider, certainement car j'estimais qu'ils ne comprendraient jamais ce que je vivais. Peut-être aussi parce qu'ils avaient échoué à me garder en bonne santé ?

Mais en voulant être autonome et indépendante, je me suis aussi sentie seule. À force de les maintenir à part, j'ai l'impression de leur parler dans une langue étrangère quand je parle de boucle fermée. Pire encore, tout se passe comme si mon diabète n'existait plus, alors que pour moi, il représente 120 % de ma charge mentale. J'ai tout fait pour rendre notre vie normale, mais je ne suis rien de normale. Je suis mon pancréas bon sang ! Alors, le 17 septembre 2012, voici 5 choses que j'aurais apprécié que mes parents fassent pour m'aider avec mon diabète, malgré mon entêtement.

J'aurais voulu qu'ils dorment avec moi à l'hôpital la première nuit, ou qu'ils m'appellent toute la nuit pour me rassurer, me changer les idées et discuter de la nouvelle.

J'aurais souhaité qu'on s'effondre tous ensemble, le temps d'un instant, et qu'on pleure en famille la naissance de notre nouvelle vie.

J'aurais aimé qu'ils me posent plus de questions sur ce que je ressentais plutôt que sur mes résultats.

J'aurais aimé qu'ils comprennent que lorsque je dis "je gère", en réalité, je ne gère pas du tout, c'est juste que je n'ai pas le choix et que je dois assurer.

J'aurais aimé qu'ils quittent tout, passent un doctorat en biologie et trouvent un remède contre mon diabète.

PSYCHOLOGIE

LA FAMILLE ET LE DIABÈTE

Les répercussions familiales d'une annonce de diabète insulinodépendant chez un enfant.

par Charlotte Lebrun, Psychologue au service d'Endocrinologie-Diabétologie Pédiatrique à l'hôpital Robert Debré (Paris).

La découverte d'un diabète de type 1 peut avoir de nombreuses répercussions sur le plan familial. Chaque histoire de vie est unique et il semble difficile de faire des généralités sur le vécu d'une annonce de diabète insulinodépendant. Nous allons exposer plusieurs situations que nous avons pu rencontrer durant notre pratique. Bien sûr il ne s'agit que d'un résumé de ce qui peut être rencontré par ces familles et il est ambitieux d'en parler qu'en quelques lignes.

Les différentes phases à l'annonce d'un diabète de type 1

Chacun des membres de la famille mettra en place ses propres mécanismes d'adaptation face à cette annonce. Lorsque le médecin annonce le diabète, plusieurs mouvements sont observés.

La personne peut passer par des phases de deuil. Dans un premier temps, elle peut être dans la sidération, phase de choc qui peut s'accompagner d'une phase de déni où la situation actuelle est mise à distance, « comme si ça n'existait pas » a pu dire une maman.

Dans un second temps, un sentiment de colère peut envahir la personne, colère qui est parfois difficile d'exprimer car l'équipe médicale n'a pas de réponse quant aux questions étiologiques de cette maladie que peut poser la famille.

Par la suite, une phase de marchandage peut être vécue, ainsi une adolescente a pu nous dire : « je vais manger uniquement des légumes, comme ça le diabète va disparaitre ».

Puis, un sentiment de tristesse peut envahir la personne, lorsqu'elle prend en compte la chronicité et le caractère irréversible de la situation.

Enfin, je ne sais pas si nous pouvons parler d'acceptation, mais du moins d'intégration du diabète insulinodépendant dans sa vie, ultime étape pour se reconstruire.

En fonction de l'âge de l'enfant, ces phases sont plus ou moins présentes. Chaque membre de la famille peut être touché par ces mouvements et pas toujours de façon simultanée ce qui peut parfois créer des difficultés de communication entre eux.

Chez certains parents, nous pouvons observer un surinvestissement de l'enfant, dans un but inconscient et inatteignable de réparation. Ils se retrouvent dans une situation qui était jusqu'à maintenant de l'ordre de l'inimaginable. Des angoisses de perte de leur enfant peuvent apparaître, d'autant plus si le diabète s'est installé de façon brutale avec des symptômes bruyants (acidocétose). Dans cette même dynamique, les parents peuvent parfois accepter des comportements de la part de leur enfant qui étaient jusqu'à maintenant interdits. Le cadre familial peut se trouver complètement chamboulé, ce qui peut parfois générer encore plus d'angoisses chez les

enfants qui perdent leurs repères.
Chez l'enfant, en fonction de l'âge, des mouvements régressifs peuvent apparaître, dans un but de réassurance. Par exemple, il demande à retourner dormir avec ses parents, se remet à sucer son pouce, sollicite de l'aide dans des tâches qu'il réalisait avant de façon autonome…

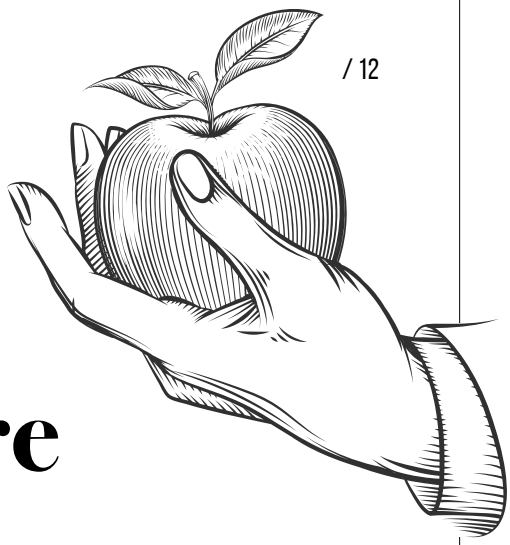
Il peut alors se créer un sentiment d'injustice auprès de la fratrie qui se trouve en situation de spectateur. Ce sentiment peut être amplifié par de la jalousie : les parents se focalisant sur l'enfant malade, ils peuvent mettre de côté le reste de la fratrie. C'est un fonctionnement normal mais il est important de s'en rendre compte pour casser cette dynamique qui s'instaure.

La fratrie peut parfois adopter un comportement d'hyper-protection vis-à-vis de leur frère/sœur qui est malade. Elle prend alors un rôle parentifié, ce qui peut générer des angoisses face auxquelles elle peut se trouver en difficulté pour y répondre, n'ayant pas les ressources pour y faire face.
Par exemple, elle se place en protecteur au parc, adoptant un comportement d'hypervigilance pour éviter tous désagréments à leur frère/sœur. Au contraire, face à l'attention accrue des parents sur l'enfant malade, la fratrie peut chercher à se faire oublier afin de ne pas ajouter de charge supplémentaire aux parents. Ces comportements sont fréquents et ne sont pas pathologiques, toutefois il nous semble important d'en avoir conscience afin d'y remédier pour que chacun puisse retrouver sa place et se décharger de ces angoisses.

Lors d'une annonce de diabète, l'intervention d'un.e psychologue est généralement proposée. Si la famille n'en ressent pas le besoin à ce moment-là, le.la psychologue peut très bien être sollicité.e. une fois le retour à la maison et à l'école effectué. Cette consultation peut permettre d'évaluer ce qui a pu être dit précédemment et trouver ensemble des aménagements permettant d'y faire face.

Chronique (adj.) : Qui est établi depuis longtemps et se prolonge.

Chronique (subst.) : Article de journal ou de revue, émission de radio ou de télévision, produits régulièrement et consacrés à des informations, des commentaires sur un sujet précis.



La Belle-mère

2009

J'ai presque tout oublié de ma relation avec ce gars-là. Pourtant, je revois le couloir étroit, petit comme une cabine de bateau, le tapis qui étouffait les pas dans l'escalier et l'encombrement des magazines de recettes ramenés de la bibliothèque. Il se tient devant moi, vaguement mal à l'aise.
« J'ai discuté avec ma mère. Elle n'est pas à l'aise avec le fait que tu fasses ta piqûre près de la table. Mais ne t'inquiète pas, j'ai réfléchi à une solution… Tu ne pourrais pas plutôt la faire dans la chambre avant de venir manger ? »

Il y a une anomalie dans ce moment-là, qui le détache des autres. Il n'aurait pas dû me dire ça de ce ton anodin, encore moins à ce moment-là. Cela fait des mois que je mange chez ces gens. Il y a eu les premières fois, où l'on s'observait mutuellement, à essayer de déterminer notre place respective sur la chaîne alimentaire. Il y avait eu les premiers reculs, mais aussi les premières victoires. Dans notre guerre de position, le frigo avait été ma bataille de Verdun, où j'avais arraché le droit, à grands renforts d'arguments, de laisser une insuline de secours. Encore aujourd'hui, je n'ai pas bien le détail des pertes humaines dans mes archives.

La difficulté de ce combat est qu'il est d'un genre inédit. Ce n'est pas tout à fait ma famille, et il avait fallu tout reprendre depuis le début. C'est pire que les amis des parents, les oncles et grands-cousins éloignés, qui, à chaque Noël, vous offraient avec le fromage la dernière idée révolutionnaire glanée dans un magazine pour guérir le diabète. Dans leur sollicitude par ailleurs sincère, une question qui les brûle et sert à maintenir leur petit monde sur ses pattes : Est-ce que tu as déjà essayé, pour de vrai, de ne pas être malade ? Mes parents se chargent avec plaisir de rembarrer les mauvais plaisants, si rares mais si bruyants, mais là, je suis seule sur le champ de bataille, avec mon casque de travers et une baïonnette émoussée. Non seulement, je dois me défendre toute seule, mais j'ai l'impression d'avoir beaucoup plus à perdre. Et ce jour-là, dans le couloir, je comprends que je perds du terrain.

Je ne réalisais déjà pas les opérations de routine au vu et au su de l'ennemi. Le petit ami a sans doute peur que j'aie mal compris, car il ajoute l'éternelle excuse, toujours la même, qu'on me sert enrobée de sucre et de sollicitude :

« C'est juste qu'elle n'aime pas voir traîner les stylos, ça lui rappelle tout le temps la maladie, et ça la rend triste. »

Je ne compte plus les gens que mon existence rend triste, mais qui s'évertuent pourtant à me la compliquer avec leurs requêtes.

Alors, depuis le temps, je les ai polies, mes réponses, face à ces bienfaiteurs aveugles. J'ai répété sous ma douche de bien meilleures répliques, des arguments irrévocables. Mais sur le moment, face à un diplomate neutre en apparence, espion par obligation, j'ai levé le drapeau blanc et signé l'armistice. Le nouveau compromis avait un petit côté traité de Versailles. Je suis dans les grandes étendues planes de Compiègne, prête à signer ma reddition, payer à la France des dettes durant des années, et endosser toute la responsabilité de la boucherie de 14-18. En somme, j'efface mes traces, circulez, il n'y a rien à voir, et je préserve le récit de propagande qu'on écrit dans les journaux pour rassurer les populations. J'étais trop jeune pour les ultimatums, alors j'ai arrondi mes angles.

Je ne crois pas que ma belle-mère à l'époque ait jamais su combien cette requête m'avait mise en danger. Un week-end sur deux, je transformais mon insulinothérapie fonctionnelle en pratique divinatoire. Je descendais voir ce qui se préparait ou j'envoyais un émissaire, et j'estimais, au jugé, sans voir la moindre assiette, le nombre de glucides que j'allais manger. Il y a eu des ratés extraordinaires, comme ce bolus de chandeleur calculé à l'aune des pratiques décadentes de chez moi – six crêpes sucrées ou rien ! – alors que là, c'était deux crêpes au maximum. Les regards ont accompagné, avec lourdeur, la troisième que j'ai mangée, bonne dernière, et j'ai le souvenir d'une nuit poisseuse de tous ses resucrages.

Mais le pire était ailleurs. Il me fallait bien admettre que toute la pédagogie déployée, les trésors de diplomatie, les explications ne valaient rien : que vaut un protocole de traitement face au confort de ses premières belles-mères ? Il me faut des efforts aujourd'hui pour comprendre comment j'ai pu accepter les conditions de l'armistice. Il faut déplier l'origami savant que j'ai constitué, au fil des ans, pour retrouver, au cœur de la feuille aplatie, la froissure première, et la soif d'acceptation qu'elle hurle.

Aujourd'hui, j'ai cessé ce jeu de négociation où l'on pèse ma situation avec des poids non calibrés pour, et où des convenances personnelles ou des soucis d'étiquette sont mis sur le même plan qu'une obligation de santé. Ça me donne un petit côté rock'n'roll en dîner mondain. Mais je pense sans colère à la gamine gothique jusqu'au bout des ongles qui n'avait pas osé dire à ses beaux-parents que les termes du contrat étaient biaisés, de peur de ne plus être invitée chez eux.

J'ai oublié ce que j'ai répondu ce jour-là, mais je rejoue cette pièce, à chaque premier repas. Les répétitions m'ont confortée dans un rôle que j'ai composé à ma mesure. Le personnage est tour à tour plus tranché, plus fier. Je maîtrise la palette de la vocifération et de la déploration tragique, même si ma couleur préférée est l'ironie un peu grinçante – un vert d'eau qui me va bien au teint. Et puis j'ai pris des mesures drastiques.
J'ai changé de belle-mère.

Nolwenn Pamart
est écrivaine, et nous étions ravies qu'elle propose de prêter sa plume au *Diabète Enchaîné*. Car, au cas où cela vous aurait échappé, elle écrit (vraiment) très bien.

Nous avons hâte de lire vos retours concernant ce format plus littéraire, qui permet de revisiter les expériences du diabète, autrement.

Car parfois, c'est au travers de la fiction que nous nous rapprochons au plus près des véritables émotions...

Retrouvez son travail **ICI**.

La tribU deS SUperS
Soufflez, on prend soin d'eux.

CONFIDENCES D'UNE MAMAN-ENTREPRENEUR

par Adeline Roger
FONDATRICE DE LA TRIBU DES SUPERS

Le 23 juillet 2018. Une date gravée comme une (re)naissance, une nouvelle vie. Augustine avait 10 jours. J'ai emmené Marceau au labo faire une glycémie, inquiète mais sans voir venir le séisme...

Ce diabète m'a volé les premiers jours avec mon bébé. Ce diabète m'a obligé à me couper en deux à un moment où une maman ne peut pas choisir entre son nouveau-né et son aîné de 3 ans et demi hospitalisé. Ce diabète a fait une entrée fracassante dans notre vie de famille !
Je l'ai profondément détesté. J'ai pleuré souvent (des regrets et des peurs de maman) et il m'arrive encore parfois de craquer.

Un jour, le quotidien devient routinier et on envisage de revivre, comme avant. Mais la vie d'aujourd'hui avec le DT1 d'un jeune enfant n'est pas une routine classique. L'équilibre familial est sans cesse chahuté, la charge mentale et technique de l'Affection Longue Durée est lourde au sein du couple parental. Sans aide extérieure, on est isolé et on s'enferme dans notre vie de parent-soignant. Moi je veux une vie ordinaire pour nous aussi !
J'ai alors choisi d'en faire une force et de rebondir : montrer le chemin à mes enfants et surtout m'engager dans un projet humain. J'ai créé La Tribu des Supers : le premier service de garde permettant de trouver une réponse sécurisante pour les familles.

Mon objectif est que les parents puissent s'autoriser à oublier le diabète de leur enfant le temps d'une pause. Les membres de La Tribu sont animés par une volonté de partage. Et cette communauté permet de créer de jolies rencontres, aussi différentes que de profils de Supers Sitters...

Augustine savait tenir un lecteur FSL avant une fourchette, elle a développé une empathie très puissante. Mes enfants sont liés par une complicité hors norme. Ce diabète a soudé leurs liens au sein de la fratrie et j'espère qu'ils seront dans quelques années tous les deux Supers Sitters !

Comment le diabète a-t-il changé les règles dans la famille ?

Réponse de Marie-Christine & Sylvain, les grands-parents : « Marceau est notre premier petit-fils. Depuis le diabète, nous l'accueillons toujours pour les vacances et assumons avec vigilance les contraintes de la maladie, tout en essayant de ne pas lui communiquer nos inquiétudes. Ses cousines sont solidaires et font preuve d'une belle cohésion, notamment lors des changements de cathéters ».

11/2019
Entrée dans l'incubateur de projets Euratechnologies (Lille)

2020
Signature de partenariats solides avec l'AJD et Malakoff Humanis

02/2021
Coralie (@CocoandPodie) devient la première ambassadrice de la communauté

03/2021
Déjà près de 100 inscrits !

la tribU deS SUPerS

Âge des Supers Kids : 2 à 15 ans
âge des Supers'Sitters : 16 à 68 ans
Objectif : Aider un maximum de familles en France, avec un déploiement progressif dans les différentes villes.

PARENTS D'1 TYPE DIABETIQUE
Écoutez le Podcast !

EPISODE 22
ADELINE
MAMAN DE MARCEAU, 6 ANS

Rendez-vous sur le site :
www.latribudessupers.fr

La tribu des supers
@latribudessupers

Dès que tu l'as, tu te sens mal

Il ne veut pas t'embêter

Arrêter de vivre ? Surtout pas !
Il faut continuer à persévérer

Bon pour par la santé il est car le sucre doit être régulé

Et il faut savoir le magner

Taux de sucre trop élevé, tu es en hyperglycémie

Et ne pas y penser pour ne pas gâcher ta vie
en faisant trop attention est ton objectif.

Écrit par Clovis Tousch, 11 ans, petit frère d'une (fabuleuse) DT1.

Les ilôts de Langerhans

Que ferait-on sans îlots de Langerhans ? Plein de choses, à commencer par créer un magazine pour les jeunes diabétiques de type 1 !! On vous présente "le Club des DID 1" et leur rédacteur en chef, Fabrice.

Qui es-tu ?

Je suis Fabrice, et voici Bénédicte mon épouse. Jeunes cinquantenaires, papa et belle-maman de Théo, bientôt âgé de 20 ans et diabétique de type 1 depuis ses 13 ans.

Le magazine « Le Club des DID-1 », c'est quoi ?

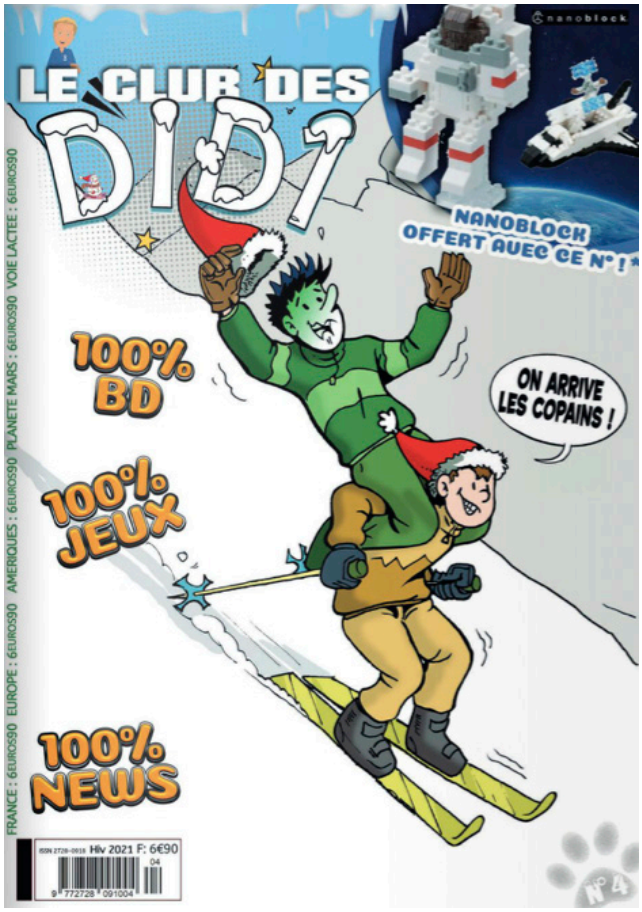
Ce magazine de 100 pages tout en couleur se veut un équivalent du Journal de Spirou ou du Journal de Mickey. Un magazine rempli de BD, de jeux et de news. Il est entièrement dédié aux jeunes, de 6 à 17 ans. Bien sûr, les parents y trouveront également plaisir à le parcourir, et les plus petits à se le faire lire par les grands frères et sœurs !

Comment est née l'idée de créer un magazine sur le diabète pour les plus jeunes ?

Le magazine est né le jour où on m'a dit : « Arrêtez d'être constamment sur le dos de votre fils ». En lâchant du lest, tout est allé beaucoup mieux par la suite ! J'ai alors compris qu'il fallait absolument dédramatiser du mieux possible tout cela, que les enfants en avaient marre qu'on leur parle constamment de leur maladie et qu'ils n'avaient qu'une seule envie : parler d'autre chose et se changer les idées !

J'ai aussi constaté qu'ils avaient un besoin immense de s'exprimer (mais surtout pas auprès de leurs parents !), d'échanger avec d'autres copains DID, et surtout d'être comme tous les autres enfants et de le revendiquer ! Mais tout en étant fiers, quelque part, d'appartenir à une sorte de communauté où seuls les initiés peuvent se comprendre. Une sorte de « Ligue des Super Héro » !

Nous voulions créer quelque chose de fédérateur afin que tous les enfants de tout âge y trouvent leur place, avec cette ambition et volonté de pouvoir toucher les dizaines de milliers d'enfants DT1 en France et pays francophones.



Que trouve-t-on dans le magazine ?

Déjà, on n'y trouvera pas de publicité pour le dernier capteur de glycémie, la meilleure pompe ou le meilleur stylo ! On ne veut surtout pas parler du diabète à chaque page. Quand on en parle, c'est à travers les témoignages d'enfants ou à travers des reportages rapportant des expériences positives.

Vous y trouverez aussi des jeux et plein de BD ! On adore le monde de la BD alors on aime aussi aller chercher des artistes peu connus pour les mettre en avant et présenter leurs réalisations.

Dans chaque numéro on peut suivre les aventures de Théo, un personnage que tu as créé et dessiné. Théo découvre petit à petit le monde du diabète, et ce monde est plein de magie et de mystère. D'où viennent ton inspiration et tes idées ?

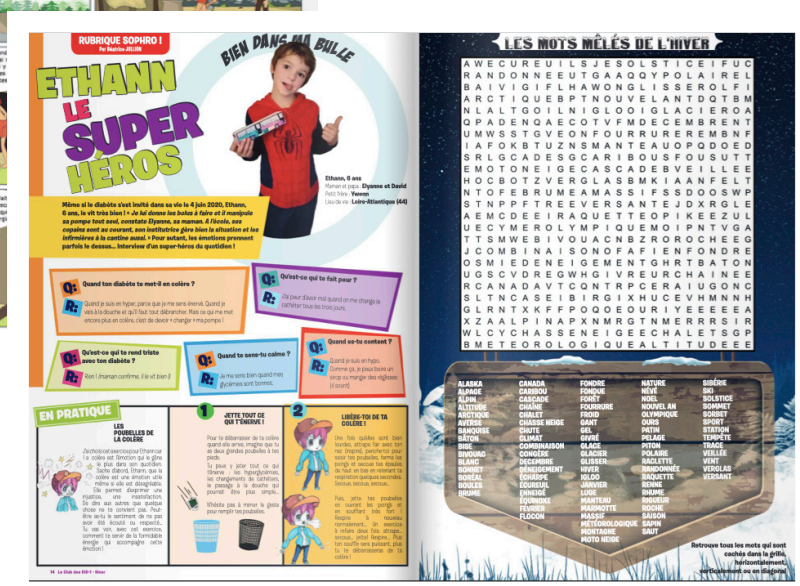
Grand fan de BD, j'ai toujours eu envie de créer un jour mes propres planches. Lorsque j'ai commencé à faire des recherches sur le DT1, je suis tombé sur ce terme « Les Îlots de Langerhans ». Par rapport à tous ces mots qui reviennent sans cesse : diabète, pancréas, hypoglycémie, dextro, [...] j'ai trouvé cela tellement « poétique et léger ». Digne du nom d'un jeu vidéo ou d'un film d'aventure. C'est devenu le nom de ma BD.

Comment peut-on lire le magazine Le Club des DID 1 et s'y abonner ?

Nos magazines sont accessibles en lecture gratuite sur notre site internet de partage.(**ICI**)
Vous pouvez recevoir gratuitement la version papier si vous êtes abonné au magazine ou si vous faites partie d'une des associations de familles d'enfants diabétiques qui nous en font la demande, ou dans certains hôpitaux et services pédiatriques.
En adhérant à notre association pour 10€ par an, vos enfants recevront chaque trimestre leur magazine dans leur boîte aux lettres, accompagné de petits cadeaux sympas !
Ils ont aussi accès à des activités en ligne et ils peuvent participer aux projets organisés tout au long de l'année.

Quel sera le thème du prochain magazine ? Peux-tu nous en dire plus et nous révéler quelques secrets de fabrication ?

Le prochain numéro sera dédié au retour du printemps ! Nous publierons un reportage sur la ville de Lyon réalisé par deux jeunes frère et sœur DID, une superbe interview de « Mr Playmo » réalisée par Maëva, 10 ans et demi, et on aura même une interview exclusive d'Edgar, la nouvelle star de The Voice ! Comme à chaque magazine, les enfants auront le plaisir de recevoir un petit cadeau bien sympathique. Cette fois-ci, c'est notre partenaire SpinMaster qui offrira à 200 de nos enfants abonnés une pochette de jeux MECCANO !
Quant aux secrets de fabrication, ils sont simples : beaucoup d'envie, énormément de travail et un zest de motivation !
Un zest seulement car rien n'est plus motivant que de créer tout ça pour les enfants ! Un seul sourire d'enfant lorsqu'il reçoit son magazine nous comble de bonheur !



On ne pouvait décidemment pas vous écrire ce numéro sans parler de Pâques... C'est une fête qu'on adore. Déjà parce que c'est l'occasion de manger des sucreries et faire honneur aux DT1 (on commençait à peine à se remettre de Noël et des Rois...) ! Mais aussi parce que si vous gérez bien votre chasse aux œufs et votre calcul de glucides, vous ne ferez même pas d'hyper !

Pâ-ques des glucides

Mini Lapin Or Lait Lindt	55g
Mini Lapin Or Noir Lindt	39g
Mini Lapin Or Blanc Lindt	55g
Oeuf chocolat lait praliné Milka	5g
Kinder Surprise	11g
Oeuf Maxi Kinder Surprise	81g
Schoko-bon	5g
Lindor	6g
Ferrero Rocher	6g

NT

OH OUI !

LE NOUVEAU PALAIS DE LA GOURMANDISE

Delphine (à droite sur la photo) et Bertrand se sont lancés il y a deux ans dans la pâtisserie à Indice Glycémique (IG) bas avec l'aide de l'institut Pasteur de Lille. Ensemble, ils pensent et confectionnent des entremets nettement moins sucrés, pour le plus grand bonheur de nos papilles et de nos glycémies.

Ici, le sucre blanc est remplacé par du sucre de coco, du sirop d'agave ou plus étonnant encore, du sucre de raisin. Adieu la farine blanche qui favorise les pics de glycémies et bonjour le son d'avoine, la farine de pois chiche et la farine semi-complète T110.

Marie, notre bonne fée chez Oh oui !, nous a d'ailleurs appris que plus le Taux de minéraux était élevé (le fameux T présent sur les paquets de farine), plus la farine était riche en fibres. Or, les fibres améliorent l'équilibre de la glycémie.

LDE
AVRIL • 2021

Nina a succombé au biscuit crumble à la farine complète de l'Allumette Truffée au chocolat et à la noisette. Bon… et aussi au Finger Citron et son crémeux au citron de Sicile.

Côté glycémie, aucun pic de glycémie alors qu'elle n'a même pas attendu que l'insuline fasse effet avant la première bouchée, la gourmande. « À peine j'ai fait mon bolus que j'avais déjà la bouche pleine et j'étais convaincue que je serais en hyper » nous confie-t-elle au micro du Diabète Enchaîné.

Mais que nenni. L'Allumette Truffée et le Finger Citron sont passés crème.

Gisèle, qui habite dans le Sud, n'a pas pu déguster les pâtisseries Oh oui ! (oh non, mais elle n'est pas confinée, elle…!). Heureusement pour notre Gisèle, Oh Oui ! livre dans toute la France en seulement 24 heures. Qu'elle surveille sa boîte aux lettres car un éclair Paris-Brest pourrait bien faire un Paris-Marseille pour son anniversaire…

CODE
PROMO
OHOUI
livraison
offerte

Pour succomber au plaisir Oh Oui !, c'est par ici :

www.ohoui.com

DIABÈTE, qui ose en rire ?

Les diabétiques, les premiers !

Et oui, comme toute blague qui concerne une population précise : cela passe mieux si la plaisanterie vient du DT1 lui-même. Pour cela, il faut avoir du second degré, et aussi être passé par un certain degré d'acceptation. On ne vit pas notre Diabète de la même manière, et on ne force jamais l'humour. Certains seront à l'aise avec les plaisanteries. Pour d'autres, acceptation ou non, se sera toujours un grand : NON.

Si cela vient des proches, c'est mieux

Le soucis avec les blagues sur le Diabète, c'est qu'elles jouent souvent avec les ambiguïtés et méconnaissances sur la maladie. Si c'est votre ami qui vous sort une blague grasse sur vos glucides, vous savez qu'il plaisante. Parce que vous l'avez éduqué vous-même, pendant de longues heures, et qu'il lit même *Le Diabète Enchaîné*. Un inconnu en revanche, il y a 99% de chance qu'il soit tristement sérieux.

Le problème de la récurrence

Le soucis avec les blagues sur le Diabète, c'est qu'on fait vite le tour. Et si vous aviez lâché un sourire par pure politesse la première fois, à la millième fois, vous avez juste envie de lui jeter votre fast-food à la tête.
Autre point important : les blagues de type « culpabilisation sur la nourriture » ne font pas vraiment rire les diabétiques. Parce qu'on s'est tous déjà dit que ce serait plus simple si nous n'avions pas à manger. Et ça, ce n'est vraiment pas drôle.

Les bons blagueurs

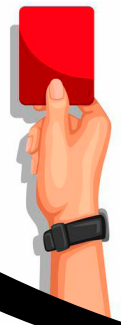
Cependant, toute blague sur le Diabète n'est pas bonne à jeter ! L'humour est aussi un outil puissant pour dédramatiser et rendre le sourire à l'être aimé. N'avez-vous jamais abdiqué et sourit à quelqu'un après sa boutade *toute pourrie* alors que vous veniez de passer une des pires journées de votre vie de diabétique ?
Personnellement, j'aime lorsqu'on plaisante sur mon Diabète. Je me sens acceptée dans mon entièreté, et lorsque c'est bien fait, je le vis comme une marque d'affection. Seuls mes amis les plus proches savent blaguer sur mon Diabète avec brio, et je suis fière d'eux.

Les bonnes surprises

Parfois, je suis aussi surprise par des personnes moins proches, comme ce partenaire de boxe, pendant mon cours, il y a peu. Il m'a demandé si j'étais allée faire les boutiques d'un air angélique. On était dimanche, en plein cours, je n'ai pas vu venir la chose. « Non ? Parce que t'as deux anti-vols dans le dos ! ». J'ai explosé de rire. J'avais mon capteur de glycémie et ma pompe à insuline dans le dos. C'est vrai que ça faisait du monde.

Sur les réseaux sociaux, on trouve beaucoup de plaisanteries et de visuels humoristiques relatant du Diabète. Souvent, les non-initiés ne peuvent pas comprendre, ce qui les rendent encore plus géniales. On les lit, on rit, on se reconnait parfaitement et cela fait du bien.

- Gisèle



QUAND
ce n’est pas drôle.

Quand les « Grands » s’y mettent.

Autant, sur un (gros) malentendu, on peut rire à une blague sur le Diabète et la mauvaise hygiène alimentaire. Mais quand on lit cela sur une publicité officielle, c’est autre chose. Autre chose qu’un petit rigolo sur Instagram. Là, on a un gros groupe, qui a dépensé de l’argent pour cette communication précise. Il y a eu une réunion, des validations, et quelqu’un qui a assuré que c’était une super idée.
Là, ça craint.

« Pour le meilleur comme le pire, jusqu’à ce que le Diabète nous sépare ».
Vraiment ? Ah. Ah. Ah. Les complications du Diabète. Grosse marrade.

Bon, lui, il n’est pas grand, et il n’a pas l’air bien intelligent non plus, mais ce n’est pas une excuse.

Doit-on s’inquiéter de l’avenir du marketing en France ?

Bonté divine.

DIABEBAR

Deux glycémies se rencontrent dans un ascenseur : “tu montes ou tu descends?”

Quel est le comble pour un DT1 dans la jungle ? Tomber en hippo !

Quel est le pire endroit pour un diabétique pour faire ses courses ? Un hyper marché.

Quel produit est essentiel pour un capteur qui fait la plonge ? Du liquide FSL

Deux DT1 se rencontrent dans la rue. Le premier pointe le capteur rond du second : “Tu es Dexcommunié !”

Dans quel magasin discount trouve-t-on de l’insuline pas chère ? Chez LIDL (Les Ilôts De Langerhans)

Nouvelle-Calédonie

Ça se passe comment là-bas ?

Notre reportage Diabète d'Outre-mer est de retour ! C'est l'occasion d'ouvrir nos horizons sur la prise en charge du diabète.

Lorsque Vanessa apprend que sa fille Jade de 22 mois est diabétique de type 1, tout change. Un an après le diagnostic de sa fille, elle se rend en métropole où elle suit une formation parent/enfant pour mieux apprendre à équilibrer le diabète de Jade. Là-bas, elle apprend entre autres l'insulinothérapie fonctionnelle (IF).

Plus tard, elle retournera de nouveau en France pour suivre une formation d'éducation thérapeutique à l'Université Pierre et Marie Curie.

De retour en Nouvelle-Calédonie, elle décide de créer l'association Aide aux Jeunes Diabétiques en Nouvelle-Calédonie (AJD NC) et de proposer des séjours thérapeutiques aux jeunes DT1 néo-calédoniens.

Une trentaine de jeunes ont pu bénéficier d'activités ludiques et thérapeutiques et apprendre à gérer eux-même leur diabète

Il y aurait 20 000 diabétiques sur l'île dont 2 000 diabétiques de type 1. **Dans le dernier baromètre Santé Jeune en Nouvelle Calédonie de 2019**, 1 à 2 % des jeunes collégiens et lycéens âgés entre 10 et 18 ans étaient diabétiques.

On a rencontré l'endocrinologue et diabétologue néo-calédonien, Bruno Creugnet :

Peux-tu te présenter ?

Je suis endocrinologue et diabétologue installé dans mon île d'origine en Nouvelle Calédonie. J'ai fait mes études sur Paris et Reims, puis j'ai travaillé à l'hôpital de Nouvelle Calédonie pendant 2 ans avant de m'installer en ville.

Comment fonctionne le service de diabétologie où tu travailles ?

Je ne suis plus hospitalier. Mais j'ai la possibilité de prendre en charge des patients diabétique sur la clinique Kuindo Magnin où nous avons, avec mon associée, un programme de diabétologie animé par une diététicienne, une infirmière spécialisée en diabétologie et une podologue.
Nous travaillons en hôpital de semaine. Les diabétiques de type 1 peuvent être formés à l'IF et nous pouvons aussi les équiper en pompes ou autres dispositifs de Mesure en Continu de Glucose.

D'après toi, comment peut-on améliorer la prise en charge du diabète en Nouvelle-Calédonie ?

Vaste question ! Pour les diabétiques de type 2, je dirais déjà qu'une prévention accrue, notamment sur la prise de conscience de ce qu'est une alimentation équilibrée permettrait d'améliorer la prise en charge en général, mais aussi et surtout d'agir sur les diabétiques futurs… On doit aussi travailler sur la sensibilisation à l'obésité et ses risques. Pour les Types 1, on doit s'ouvrir à la technologie, encore un peu plus! Peut-être aussi la téléconsultation!

Quels traitements préfèrent tes patients ?

Quand on le peut et surtout avec les plus jeunes, les pompes (Medtronic et Omnipod).

Avez-vous déjà posé des boucles fermées ?

Non mais cela ne saurait tarder!

Comment l'AJD NC soutient-elle les familles calédoniennes aujourd'hui ?

Cette association a déjà organisé 3 colonies avant que je ne l'intègre. Cela fait 2 ans que nous avons repris l'association, pour le moment nous n'avons pas encore réussi à refaire ce camp de vacance éducatif, à cause de l'épidémie de COVID 19. Mais nous n'attendons que ça! J'espère lors des prochaines vacances scolaires en Juin ?

Cependant, nous avons réussi à faire une journée de cohésion avec les familles, cela a été un moment de partage assez intéressant entre les enfants et les familles. Aussi cela nous humanise un peu plus à leurs yeux en tant que professionnels de santé. Voir son médecin en maillot sur la plage c'est plus sympa qu'en blouse au cabinet !

Quel conseil donnes-tu à un jeune patient qui vient d'être diagnostiqué ?

Croire en l'avenir et se dire que les progrès de la médecine sont immenses pour peut-être bientôt réussir à retrouver une vie « quasi-normale » grâce à la technologie !

©Province Sud

QUE DEVIENNENT NOS PODS USAGÉS ?

Aujourd'hui, les déchets médicaux complexes avec électronique, comme les pods du laboratoire Insulet (Omnipod), sont récupérés par Dastri et recyclés en Suisse.

Avec la publication de la loi anti-gaspillage et économie circulaire, l'éco-organisme souhaite s'inscrire davantage dans une économie circulaire et créer un équipement qui sépare les composants des pods. Cette machine serait *made in* France, en Bourgogne Franche-Comté.

De l'Autriche à l'Allemagne, en passant par Besançon, Dastri a testé différents équipements. Retour en images sur leur périple.

Dastri a emmené plusieurs sacs remplis de pods usagés à Saint Michael en Autriche et à Schoenberg en Allemagne, pour tester leur équipement de séparation.

Malheureusement, on ne trouve pas que des pods sur le tapis de tri : lingettes, emballages plastiques, capteurs Freestyle… le geste de tri n'est pas encore acquis !

Les machines séparent les différents composants du pod

La machine a aussi séparé les composants du capteur Freestyle Libre. L'équipement n'est donc pas exclusivement réservé au tri des Omnipods et séparerait d'autres dispositifs comme les capteurs Abbott et Dexcom.

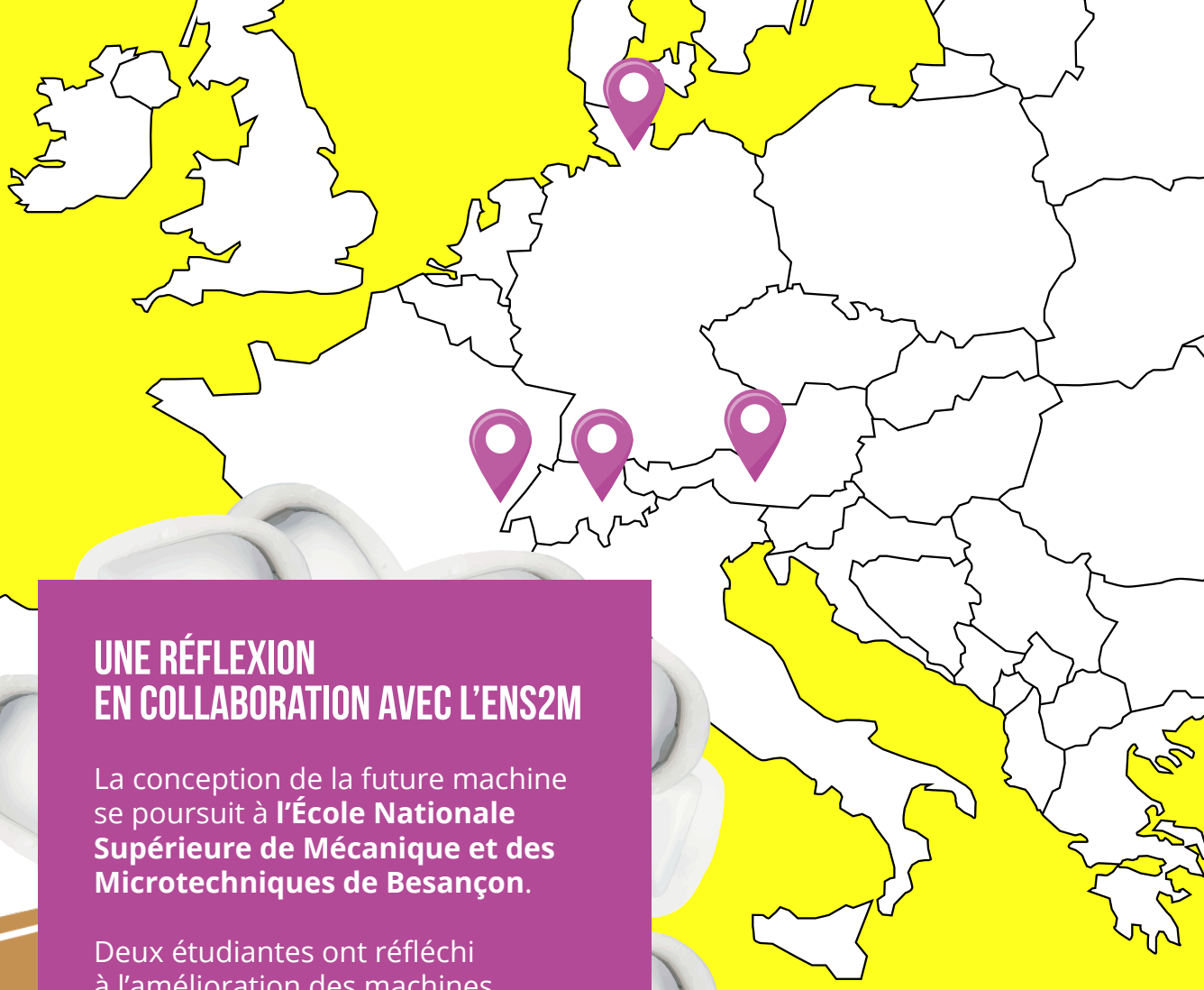
Pour le moment, seul Insulet a un partenariat avec Dastri. Quel laboratoire sera le prochain ?

RAPPEL

LA COLLECTE DES PODS EN PHARMACIE EST EN COURS !

Jetez vos pods usagés dans la boîte en carton fournie par votre prestataire de santé et ramenez-la à votre pharmacie.
Cette collecte de pods se termine fin juin !

Ps. Retirez le sparadrap autour du pod, c'est mieux pour le recyclage.



UNE RÉFLEXION EN COLLABORATION AVEC L'ENS2M

La conception de la future machine se poursuit à **l'École Nationale Supérieure de Mécanique et des Microtechniques de Besançon**.

Deux étudiantes ont réfléchi à l'amélioration des machines existantes et à l'éco-conception des pods.

Laura Dugast a spécifiquement pensé à la future machine qui séparera les composants des pods, afin de les recylcler.

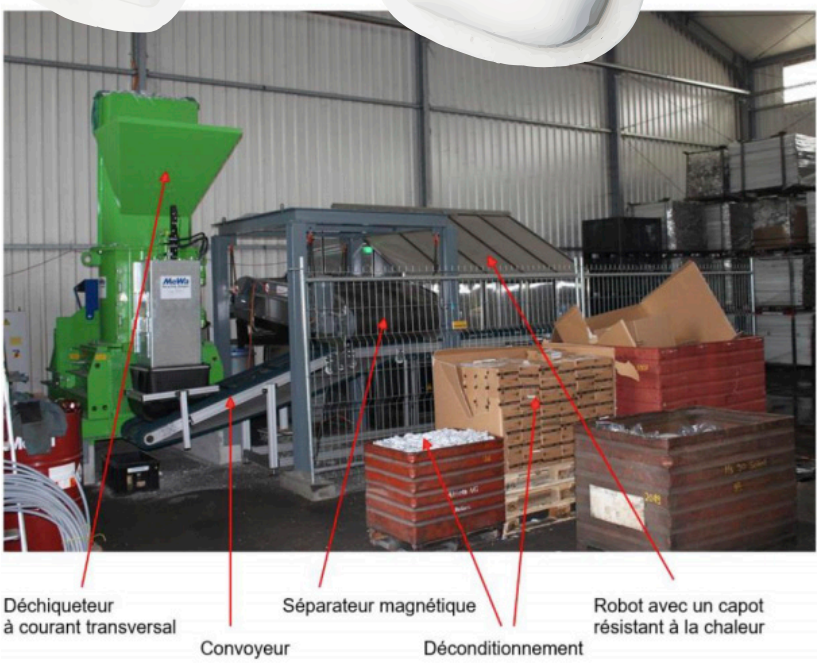
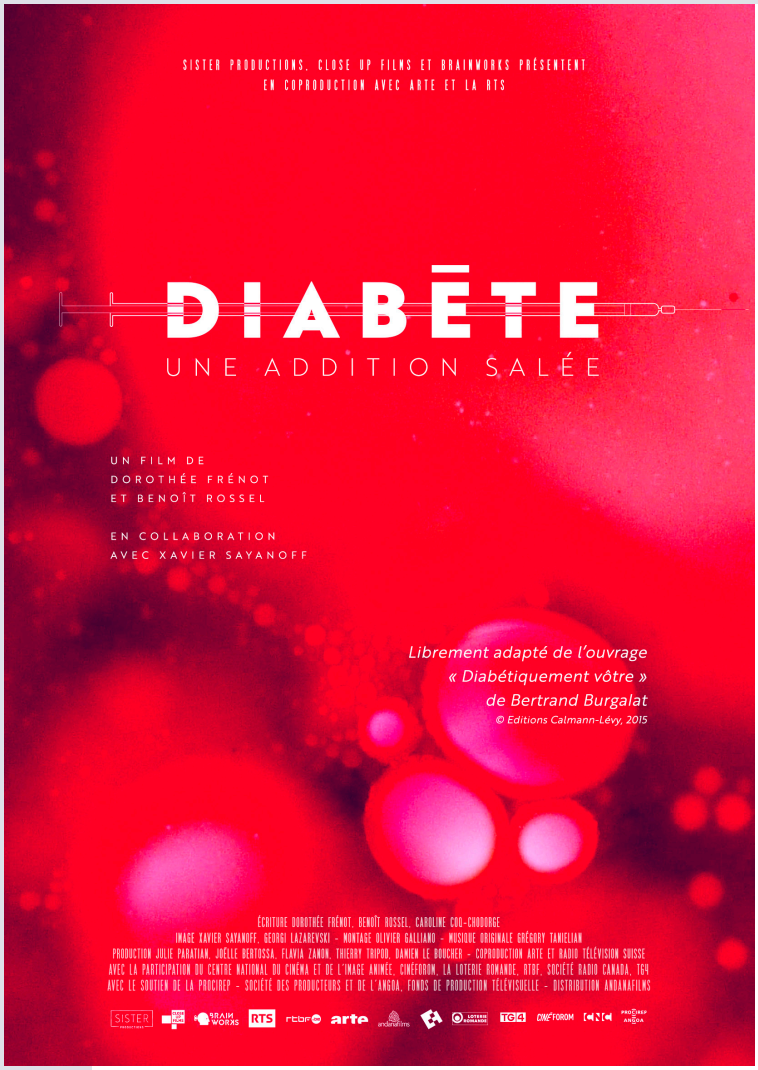


Figure 2 : Vue globale de la machine de tri

L'ordonnance Prendre soin de soi au-delà de l'insuline.

Délivrée par Nina.



Diabète: une addition salée

Diabète: une addition salée met le doigt où ça fait mal : le diabète est « une guerre économique » aux dépens de millions de diabétiques dans le monde. La raison ? L'oligopole de NovoNordisk, Sanofi et Lilly sur la fabrication du Graal : l'insuline. On vous recommande vivement de regarder les quarante premières minutes de ce documentaire pour mieux comprendre le système dans lequel nos chères cellules Bêta nous ont mis.

Disponible en replay sur Arte jusqu'au 29 juin 2021 ICI.

Quel est le comble pour un diabétique qui regarde ce docu ?
Devoir justement s'administrer de l'insuline en visionnant. (Celle-là même produite par l'un des trois dont-il-ne-faut-pas-prononcer-le-nom)

Ton corps, ton mug

On adore les mugs de l'artiste irlandaise **@sophiemcceramics** parce qu'ils sont beaux et audacieux. Chaque mug est une pièce unique en céramique faite à la main. On a particulièrement craqué sur le modèle avec la pompe à insuline. Sur Instagram, l'artiste nous rappelle "d'être confiant.e dans le corps dans lequel nous sommes".

Tit-Tea Mugs par SophieMcCeramics, à partir de 40€

Glucides : environ 25 g par biscuit.

SABLÉS CHOCOLAT ET CARAMEL BEURRE SALÉ

par Jessica

Diabétique depuis un moment et diététicienne depuis peu, Jessica a trouvé une passion pendant ses études, la pâtisserie. Elle se régale à élaborer de nouvelles recettes très gourmandes et faciles à réaliser. Retrouvez-la sur instagram @jessicad.ay.

Ingrédients

pour 10 biscuits

Pâte sablée :
100 g de farine T55
60 g de beurre mou
40 g de sucre semoule
2 pincées de vanille en poudre
1 pincée de sel

Caramel beurre salé :
100 g de sucre semoule
80 ml de crème légère semi épaisse tiède
40 g de beurre doux
½ c. à café de sel

Nappage:
80 g de chocolat fondu
(du chocolat praliné par exemple)

Préparation

Préparation de la pâte sablée :
• Préchauffer le four à 180°C (Th6).
• Tamiser la farine dans un récipient et y ajouter le sucre, le sel et la vanille.
• Couper le beurre en petit morceaux et l'ajouter dans le récipient.
• Mélanger du bout des doigts pour obtenir du sable.
• Mettre sur un plaque de cuisson avec papier sulfurisé 10 emporte-pièces d'environ 5/6cm
• Les remplir à parts égales et appuyer pour que la pâte soit compacte et non texture trop sableuse.

Cuisson : environ 15-20 min à 180°C (Th 6), le biscuit doit être doré.

Préparation du caramel :
• Dans un bol, couper le beurre en petits dés.
• Dans une poêle, mettre le sucre et le faire fondre à sec à feu moyen, ne pas le mélanger.
• Faire tiédir au micro-onde la crème légère.
• Une fois le sucre fondu (brun) mettre à feu doux, ajouter la crème tiède doucement dans le caramel en remuant bien (cuir environ 4 min).
• Hors du feu, incorporer le beurre et le sel, mélanger/fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
• Verser dans un récipient, laisser refroidir à température ambiante.

Assemblage :
• Pour le nappage, faire fondre le chocolat et le laisser refroidir.
• Mettre le caramel sur le biscuit sablé.
• Verser la moitié du chocolat par dessus le caramel et mettre au réfrigérateur au moins 20 min.
• Verser l'autre moitié du chocolat et remettre au réfrigérateur 30 min.

DAS TRI

DASTRI & Dexcom

Bonne nouvelle, Dastri et Dexcom échangent actuellement au sujet du tri et du recyclage des capteurs Dexcom G6.

Dastri fait évoluer les boîtes jaunes afin que l'ouverture puisse accueillir leur (énoooorme) applicateur.

Quant aux émetteurs, qui se changent tous les 3 mois, ils sont à déposer pour le moment dans une borne de recyclage avec les téléphones et les petits appareils électroménager. Ces bornes sont disponibles en grande surface ou à la déchetterie.

On compte sur Dastri et Dexcom pour nous proposer une solution de tri unique et pratique pour les patients.

MEPs Mobilising for Diabetes : le diabète à l'agenda européen

En février, les députés européens et la Fédération Internationale du Diabète ont publié un plan d'action pour lutter durablement contre le diabète de type 1 et de type 2 d'ici 2030.

Plus de détails sur le site de Diabetopole **ICI**.

UN GRAND *merci* À

LA BONNE IDÉE

VAEA (GLUC HYPO)

NOTRE COUP DE COEUR

MARIE ET DELPHINE DE LA PÂTISSERIE OH OUI !

NOTRE ÉCRIVAINE

NOLWEEN PAMART

INTERVIEW, PARTAGES & TÉMOIGNAGES

VANESSA NICOL ET JADE, LE DR. BRUNO CREUGNET, LE DR CHARLOTTE LEBRUN, FABRICE ET BÉNÉDICTE (LES ILÔTS DE LANGHERANS), JESSICA

NOTRE PARTENAIRE D'AMOUR

DASTRI - WWW.DASTRI.FR

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

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