

LE DIABÈTE ENCHAÎNÉ

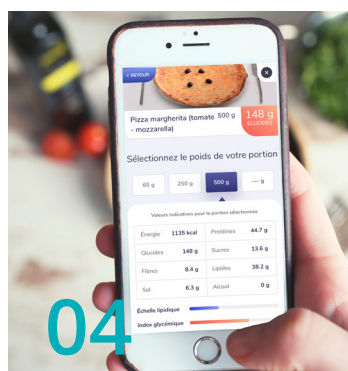
JUIN 2021



#10

LE NUMÉRO
QUE TU NE T'INJECTERAS PAS

DANS CE NUMÉRO



03	ÉDITO
04	DIABTECH
06	LE DIABÈTE SELON ÉPIQÛRE
07	ACCEPTATION ET BONHEUR
08	LA POURSUITE DE L'ÉQUILIBRE
10	L'AMOUR EST DANS LE PRÉ...
12	LES CHOSES QUI ME RENDENT HEUREUSE AVEC MON DT1
13	MUSÉE DE LA MAISON BANTING
16	4 BLOGS VOYAGE ET DIABÈTE
20	CHRONIQUE : L'ANNIVERSAIRE

22	DIADIVERSAIRE OU PAS
23	LA COUV'
25	J'AI PLUS D'INSULINE
26	APÉRO ET GROSSESSE
28	ILLUSTRATION JOYEUSE
29	DASTRI : NOUVELLES BOÎTES
30	L'ACCÈS À L'INSULINE : TROIS INITIATIVES À CONNAÎTRE
31	ORDONNANCE
32	ACTUS
33	REMERCIEMENTS



ÉDITO

LE DIABÈTE SELON ÉPIQÛRE

Le Diabète Enchaîné #10 fête son premier anniversaire avec des rubriques délirantes et des nouvelles rédactrices aux talents aussi variés que leur hémoglobine glyquée.

Puis, on ne pouvait pas fêter le premier anniversaire du webzine sans un gâteau à l'image de ce que nous créons depuis un an : on vous en dit plus à la page 23.

On nous apprend que l'insuline est la clé qui transporte le glucose dans les cellules. Mais la clé du bonheur, elle est où? Dans votre quête du bonheur diabétique, nous vous proposons une série de réflexions sur la relation entre l'acceptation de la maladie et le bonheur. Bonheur rime avec hyper et cathéter (en faisant un effort de prononciation), inserteur, "je n'ai pas peur" et "je suis le meilleur".

Et si **Le Diabète Enchaîné** était l'une des clés du bonheur ?

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



Diabétique ? Ne range pas ton téléphone à table!

/ 4

par Adrianna Maciejczyk

De plus en plus souvent, quand je mange, je sors mon téléphone pour prendre une photo de mon assiette. Non, ce n'est pas pour Instagram, c'est pour le diabète. Découvrez mes trois applis indispensables et gratuites pour gérer et équilibrer les repas quand on est diabétique.



L'alimentation fait partie intégrante de la gestion du diabète avec la nécessité de compter les glucides et administrer de l'insuline. Malheureusement, je fais partie de ces diabétiques qui pèsent avec l'œil droit et comptent les glucides avec l'œil gauche. Je connais toutes les règles, je peux les expliquer aux autres, mais moi-même, je ne sors jamais la balance pour compter les glucides. C'est évidemment une mauvaise idée, et sans la boucle fermée dont je dispose actuellement, cela ne serait pas possible d'avoir une bonne glycémie.

FOODVISOR

Pour me faciliter la vie, j'utilise l'application Foodvisor qui analyse la photo du repas ou scanne le code barre du produit. Il suffit d'ouvrir simplement l'application, prendre une photo et laisser l'application analyser l'image. Grâce à l'intelligence artificielle et aux compétences d'apprentissage, elle parvient de mieux en mieux à distinguer les différents aliments, et même s'ils sont plusieurs dans l'assiette. Après l'analyse, vous pouvez modifier vous-même le nombre de portions. Le conseiller alimentaire affiche la quantité de glucides, de protéines, de graisses et de calories. Si le nombre de portions n'est pas modifié, l'application affiche les valeurs qu'elle estime. Elle évalue également la « santé » du repas (par exemple burger-frites vs. salade). Si nous ajoutons des informations sur l'activité physique, le conseiller alimentaire peut calculer toutes les calories consommées et brûlées. L'application est destinée aux personnes qui souhaitent suivre les micronutriments dans leurs repas, mais

pourrait être aussi utile pour les diabétiques. Pour moi, qui ne pèse pas du tout ma nourriture, Foodvisor est une aide précieuse pour gérer un peu mieux mon évaluation visuelle des glucides.

UNDERMYFORK

La deuxième application remarquable est Undermyfork. Elle a été conçue pour les diabétiques et utilise également des photos de repas, mais dans un but autre que Foodvisor. Undermyfork analyse la photo du repas, suggère des tags (balises) grâce aux ingrédients du repas et permet de saisir des informations telles que la glycémie avant de manger, la quantité d'insuline administrée... Si elle est couplée avec Apple Health ou Nightscout (un site web qui enregistre et partage en temps réel les glycémies envoyées par le capteur), il n'est pas nécessaire de saisir votre glycémie manuellement, car le système télécharge des infos et marque

vos glycémies lui-même. Compte tenu des données du capteur, Undermyfork analysera l'évolution de la glycémie et notera la glycémie avant et quelques heures après un repas (dans le cas d'un lecteur de glycémie, vous devez la saisir manuellement.).

En fonction de l'effet du repas sur la glycémie, Undermyfork marquera la photo du repas avec des points colorés selon le résultat.

Le rouge signifie une glycémie très élevée et beaucoup de variations, l'orange signifie au-dessus de la cible et le vert signifie un repas bien calculé et pas d'hyperglycémie. De cette façon, Undermyfork crée une bibliothèque de repas bons pour la glycémie, modérés ou désastreux. Fait intéressant, si nous utilisons l'intégration Apple Health pour iPhone, nous pouvons utiliser d'anciennes photos. L'application elle-même les placera sur la chronologie et ajoutera des informations sur la glycémie avant et après avoir mangé.



GLUCI-CHEK

La troisième application est déjà bien connue pour de nombreux diabétiques français. Gluci-Chek est une application qui fournit une base d'aliments avec des images de différentes portions. Gluci-Chek facilite l'estimation de la teneur en glucides d'un repas à partir d'une photo qui accompagne l'aliment. L'appli contient également des informations sur d'autres micronutriments tels que les protéines, les fibres, le sel ou les graisses. Mais si la plupart d'entre nous la connaissent, pourquoi parler de Gluci-Chek ici ?

Récemment, grâce à quelques nouvelles mises à jour, Gluci-Check est devenu plus qu'une simple application de vérification des aliments. Grâce à la nouvelle fonction de connexion Bluetooth, Gluci-Chek peut être couplé avec les lecteurs Accu-chek mobile, Accu-chek Guide et avec un dispositif de stylo connecté Mallya. Grâce à la connexion avec le compteur, les résultats sont envoyés au téléphone à chaque mesure. Cependant, Mallya connecte un stylo d'insuline jetable à un téléphone et permet d'enregistrer automatiquement dans l'application les doses d'insuline injectées. Grâce à ces nouvelles fonctionnalités, l'application n'est plus seulement un vérificateur de nourriture, elle devient également un vrai carnet de glycémie connecté que l'on peut partager avec notre équipe soignante.

Je connais toutes les règles, je peux les expliquer aux autres, mais moi-même, je ne sors jamais la balance pour compter les glucides.



LE DIABÈTE



SELON ÉPIQÛRE
à la recherche du bonheur diabétique...

Faut-il accepter son diabète pour être heureux?

*vous avez 4 heures
toute la vie puisque c'est une maladie chronique*

Vous ne connaissez pas Épiqûre, ce philosophe grec de l'Antiquité et théoricien du bonheur diabétique? Pas de panique, *Le Diabète Enchaîné* vous explique brièvement le rapport entre Épicure et les piqûres.

Pourquoi diantre vouloir chercher le bonheur dans le diabète? Car le bonheur n'est pas le premier état ressenti lorsqu'on vit et parle de cette maladie chronique. On définira plutôt a priori le diabète comme un malheur. Mais vous connaissez la philosophie du webzine : le diabète est une fête. Or, toute fête est l'expression d'un bonheur. Alors, quel serait-il dans notre cas? Une glycémie dans la cible? Un passage à la pompe à insuline? ou encore 145 grammes de glucides et une vie sans injections?

Détrompez-vous sur l'épiqûrisme : cette doctrine n'est pas une philosophie de "bon vivant diabétique" cherchant le plaisir avec excès malgré les variations glycémiques et les rappels à l'ordre du diabétologue et des hurlements de votre Dexcom G6.

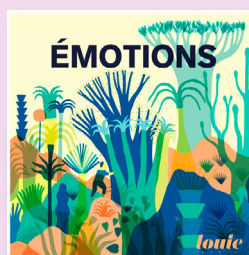
L'épiqûrisme est une philosophie de l'équilibre fondée sur l'idée que "toute action entraîne à la fois des effets plaisants (positifs) et des effets amenant la souffrance (négatifs)". Dans notre cas, toute piqûre d'insuline entraîne un plaisir (joie de prendre soin de soi, de se disposer à manger) et une souffrance (douleur de l'injection, rappel de la condition chronique, hyperglycémie ou hypoglycémie concomitantes). La clef du bonheur pour l'épicurien diabétique est de connaître ses propres limites et de vivre sa maladie avec tranquillité de l'âme. Ce n'est pas facile lorsqu'on prend 350 décisions par jour. Le seul qui soit tranquille dans cette histoire de diabète, c'est notre pancréas fainéant.

Le bonheur n'est pas un état permanent. Il est variable... comme notre glycémie. Tiens, tu voulais un point commun entre le diabète et le bonheur? Le voilà.

La corrélation entre l'acceptation de son diabète et le bonheur n'est pas non plus automatique. Ce n'est pas une Condition Générale de Vente qu'il suffit d'accepter pour passer à la page suivante. Un autre philosophe et lui-même diabétique de type 1 nommé Philippe Barrier, refuse même le terme *accepter* car il a une connotation négative et évoque un renoncement - renoncement à une bonne santé ou à sa vie d'avant par exemple. Il préfère qu'on parle d'*assumer* son diabète qui suppose de "prendre la part de négatif de quelque chose que l'on va accepter de porter en soi". Par conséquent, l'idée est de "développer un art de vivre en harmonie avec le diabète". Pour certains, la seule harmonie qu'ils connaissent, c'est leur mutuelle.

Dans notre quête du bonheur, le diabète semble être un obstacle. Heureusement, il y a le diabète enchaîné, un type de diabète avec des supers blagues. C'est une clé qui ouvre les portes d'un inframonde où les personnes non-diabétiques sont des moldus et n'auront jamais accès au prestigieux cours d'éducation thérapeutique du CHU de Poudlard.

Allez, assez parlé diabète. Parlons bonheur.



Podcast Émotions

Pour aller plus loin, on t'invite à écouter le fabuleux podcast Émotions. Une conversation surprenante entre Margaux Guillemard et le philosophe Philippe Barrier sur l'acceptation de cette maladie chronique.

DÉCOUVRIR

Le bonheur ou la poursuite de l'équilibre

Épineuse question du bonheur... bien que je n'ai pas la prétention de vous apporter ce que l'on considère comme les clés du bonheur, je vais tenter de vous enlever quelques épines du pied afin de vous aider à vous sentir plus léger, plus en paix et voir même heureux avec ce merveilleux compagnon de vie, de jeux, de « je ».

par Yaël Aziza

Qui de nous deux inspire l'autre ?

Alors oui accepter son diabète le jour ou les premiers mois de la découverte tient du miracle, ou bien c'est tout simplement la sidération qui a pris le dessus sur vous et vous êtes dans la négation pure et simple. Passer les 7 étapes du «deuil» (le déni, la douleur, la colère, le marchandage, la dépression, la reconstruction) de son « ancienne vie » jusqu'à la dernière étape de l'acceptation; est un processus ô combien personnel.

L'acceptation c'est un peu comme la lumière au bout du tunnel, elle fait place à la confiance en soi et à la possibilité de s'ouvrir à de nouvelles choses, à cette nouvelle vie avec le diabète.

De nombreuses personnes choisissent de ne pas subir leur DT1, et considèrent que ce n'est pas à leur vie de s'adapter au diabète mais bien au diabète de s'adapter à leur vie. Cette dernière a été bouleversée mais elle reste la vôtre, vous en êtes le moteur.

Être ou avoir : telle est la question

Chacun possède une relation très particulière à son diabète, pour les uns ils ont un diabète, pour les autres ils sont diabétiques.

La perception de notre DT1 joue un rôle important dans son acceptation. « Avoir » un diabète désigne le fait d'être en possession de quelque chose. La perception est ici objective, on peut avoir une maladie sans être malade. Je suis atteint de DT1 mais cela ne définit pas l'état dans lequel je me trouve.

« Être » diabétique désigne un attribut de sa personnalité, cela fait partie de vous et vous définit.

Prochain sujet philo du bac option DT1 ou simple nouveau sujet à aborder au prochain apéro terrasse entre diabuddy ? Je vous laisse ça là pour méditation.

Vivons heureux, vivons cachés ?

Même si l'acceptation est un travail personnel que certains mentalisent et d'autres non, le diabète est une course de fond avec ce compagnon de tous les instants, et comme dans toutes relations des moments de doutes, de craintes, de peurs peuvent s'installer, même pour les élèves modèles du diabète. Oui, bien souvent ça pique d'être diabétique !

Le diabète est une maladie invisible. Certains décident que c'est bien ainsi et qu'il ne faut surtout pas en parler ; caché, il n'existe donc pas.

Communiquer, faire comprendre aux autres votre diabète est une façon de l'intégrer à votre vie et finalement faire en sorte que ce dernier devienne un sujet comme les autres. Le banaliser, le faire entrer dans la vie de son entourage comme quelque chose de naturel est une façon de l'accepter et de le faire accepter aux autres.



Fermez une porte, il saura en ouvrir une autre, alors acceptez de lui prêter un double de vos clés. Bien à son aise et installé il se fondera dans la masse tel l'invité pas toujours désiré mais que l'on accepte avec le temps, de qui on rit, sur lequel on casse un peu du sucre sans scrupule. À bien y réfléchir c'est plutôt confortable d'avoir un joli bouc émissaire toujours à dispo.

Lâche-moi un peu.

On en rêve tous, dire à notre DT1 de nous lâcher ! Se sentir libre, sans entrave et sans charge mentale. Spoiler alerte, le DT1 est le compagnon le plus fidèle au monde, il est et sera toujours là. Pour les psychorigides comme moi cela a presque quelque chose de rassurant, une omniprésence dans toutes les tempêtes.

Je décide donc parfois de prendre les choses autrement et de renverser la tendance, à moi de lâcher un peu prise. À toujours vouloir tout contrôler, on se met une pression maximum et on finit par ne plus rien contrôler. S'autoriser à lâcher prise,

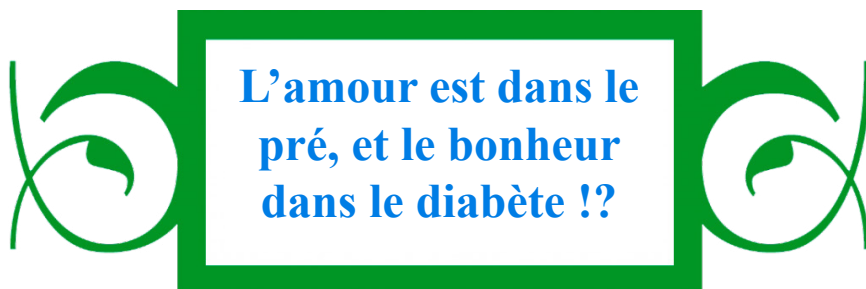
ne pas culpabiliser si le bolus était mauvais, si nous n'avons pas désinfecté notre peau avant le changement de cathéter, si nous avons fait croire que nous étions encore en hypo pour continuer à s'enfiler un énorme resucrage (le bol de frites c'est un resucrage ?) ... Accepter de se mettre sur la touche pour souffler car les pauses sont salvatrices, rien de mieux qu'un peu de transgression pour sentir que nous avons le dessus !

Le diabète peut être un allié de taille, il a forgé ce que je suis aujourd'hui, m'apprenant à me relever face aux difficultés de la vie. Il est un attribut de ma personnalité, je lui suis parfois reconnaissante de ce qu'il peut m'apporter mais ce n'est pas pour autant que j'accepte qu'il me gâche certains moments. Comme dans toutes les relations, la nôtre est faite de hauts et de bas (le comble pour un DT1) dans lequel il est important de trouver les clés de votre équilibre.

Accepter ne signifie pas accueillir à bras ouvert et la recette du bonheur apparaît finalement comme assez personnelle.

Et vous, quelle est la vôtre ?





Et si notre diabète pouvait être, d'une façon ou d'une autre, source de bonheur ? S'il contribuait à nous rendre heureux ? Oui oui, vous avez bien lu : HEU-REUX !! En voilà une excellente question ! C'est justement parce qu'on voit rarement notre maladie comme quelque chose de positif qu'elle mérite d'être posée ! Florilège des réponses obtenues à notre micro-trottoir (version 2021, c'est-à-dire que les réseaux sociaux ont remplacé les trottoirs, et les micros sont devenus des visios !)

Par Manon Weber.

-40 KG SUR LA BALANCE ET UN MODE DE VIE PLUS SAIN

La perte de poids qui s'en est suivie (-40 kg). Auparavant, j'étais obèse. J'ai maintenant un poids que je maintiens depuis trois ans. Le diabète en lui-même m'a fait maigrir mais j'ai aussi changé considérablement mes habitudes alimentaires et je suis beaucoup plus active physiquement qu'avant.

Michèle Barry, 66 ans, diabétique de type 1 LADA depuis 2 années

LA RÉSILIENCE

M'être relevée, souvent, presque chaque jour, et commencer à accepter, à demander de l'aide et à me féliciter au lieu de me dire que j'aurai dû mieux calculer, mieux manger, faire plus de sport, etc. Aujourd'hui, je commence à faire juste les sports que j'aime, à manger ce qui me fait du bien et surtout à reconnaître mes efforts, à me rendre compte que ce que j'estimais être un échec quotidien était finalement tout un exploit !

Sylvie Dubé, début cinquantaine, diabétique de type 1 depuis 35 années

MIEUX ME CONNAÎTRE

La chose très positive pour moi liée au diabète est de connaître mon corps et d'en être très à l'écoute. De comprendre que, lorsque je suis irritable, c'est souvent lié à une hyper par exemple. Le jour où j'ai compris tout ça, j'ai pu expliquer ou trouver la raison à certaines émotions ou sensations physiques. Ça m'a beaucoup soulagée : je n'étais pas « instable émotionnellement », juste diabétique !

Jacynthe Vaillancourt, 37 ans, diabétique de type 1 depuis 21 années

MA RELATION AVEC MA FILLE

La relation que ça m'a permis de créer avec ma fille. La fierté que m'apporte la discipline de vie que ça nous demande. J'aime sentir que j'ai une responsabilité intense et vitale. Le sentiment d'être experte en quelque chose. Nancy Ouellet, maman d'une ado diabétique de type 1



DE BELLES RENCONTRES

Depuis le jour de mon diagnostic, j'ai croisé sur mon chemin plein de diabétiques de type 1 inspirants et bienveillants. On vit la même chose, on se comprend, on s'entraide, on se serre les coudes, on se soutient. Cette solidarité et ce sentiment d'appartenance, ça vaut de l'or à mes yeux !

Manon, 34 ans, diabétique de type 1 depuis 4 ans ½

AVOIR CONSCIENCE DE CE QUE JE MANGE

En surveillant la quantité de glucides que j'absorbe, je suis conscient de ce que je mange alors j'ai tendance à faire plus attention, ce qui a un effet positif en général. Aussi, les outils mis à notre disposition sont tellement évolués qu'il est plus facile de faire le suivi et de s'ajuster en conséquence.

Patrice Supper, 46 ans, diabétique de type 1 depuis 43 années

VIVRE SELON MES PROPRES RÈGLES

Lors de mon adolescence, j'ai envoyé balader les régimes stricts pour vivre ma vie avec le diabète et non la vie par procuration que le diabète m'imposait. Cette prise de décision est selon moi la meilleure car elle m'a permis d'être plus libre et ouvert à toutes les jolies choses que la vie me réservait.

Laurent, 44 ans, diabétique de type 1 depuis 39 ans

Et toi dans tout ça ?



Liste non exhaustive des choses qui me rendent heureuse en lien avec mon DT1. *Par Manon Weber.*

- Scanner mon capteur FSL à mon réveil et découvrir la courbe absolument parfaite de ma glycémie nocturne: la journée démarre du bon pied !

- Parfois (souvent), je me sers de mes hypos comme excuse pour manger n'importe quoi. Que celui qui ne l'a jamais fait me jette la première pierre !

- Croiser quelqu'un que je ne connais pas avec un FSL sur le bras. Je ne peux m'empêcher d'aller lui piquer une jasette, c'est plus fort que moi ! Comme si on faisait partie d'une confrérie secrète !

- Quand je me balade seule chez moi en culotte avec ma pompe accrochée à l'élastique, je me sens un peu comme Lara Croft... bon ok, la comparaison est vraiment douteuse, mais elle me fait plaisir.

- Tout comme Noël et mon anniversaire, chaque diabversaïre est l'occasion pour que je me fasse un cadeau. Oui, les auto-cadeaux, c'est la vie !



- Lire un livre, écouter un film ou une série et y relever une remarque liée au diabète. À chaque fois, je le prends comme un clin d'œil juste pour moi !

- Recevoir des félicitations (de mon médecin, ma famille, un.e ami.e, n'importe qui) pour le résultat de mon hémoglobine glyquée suite à une prise de sang.

- Me rendre compte que le bolus calculé de façon un peu (beaucoup) hasardeuse lors d'un excès de glucides a parfaitement fonctionné. Parfois, j'ai l'impression d'être Hermione Granger tellement ça semble relever de la magie !

- Aller dans un resto et découvrir que le menu indique le nombre de glucides. Quel soulagement de pouvoir profiter du moment sans avoir besoin de faire une estimation approximative (et foireuse, en ce qui me concerne, dans 70% des cas)!

- Découvrir, par hasard en faisant son épicerie, des produits fabriqués spécialement pour les diabétiques (chocolat, pain, pâtisseries, etc). On a parfois l'impression de faire partie d'un club VIP. Bon, on est encore très loin d'avoir la classe des sans gluten, mais c'est déjà ça !



INTERVIEW



LE MUSÉE DE LA MAISON BANTING : VISITE GUIDÉE DU LIEU DE NAISSANCE DE L'INSULINE.

Située à 200 km de Toronto au Canada, la petite ville de London est sous les feux des projecteurs en cette année de commémorations. L'âme du feu Frederick Banting, découvreur de l'insuline en 1921, vit toujours dans sa petite maison située au 422 Adelaide Street North. C'est dans cette maison, à l'aube du 31 octobre 1920, que Banting eut une idée fulgurante qui changera le cours de l'Histoire de la médecine pour toujours. En 1984, la maison est devenue un site historique et un musée.

Le Diabète Enchaîné a rencontré Grant Maltman, historien et conservateur du musée.

PAR NINA TOUSCH

Le Diabète Enchaîné : Que trouve-t-on au musée de la Maison Banting ?

Grant Maltman : Beaucoup de personnes espèrent visiter un musée de l'insuline mais nous ne sommes pas le musée de l'insuline. C'est une maison historique. La maison appartient à l'association Diabetes Canada. Nous sommes aussi un site national. Nous avons rénové les trois pièces : sa chambre, son cabinet, et sa pharmacie. Le reste de la maison

raconte l'histoire de l'association.

Dans la première galerie, tu y trouves l'histoire de la maison. On nous désigne souvent comme le lieu de naissance de l'insuline. C'est controversé puisque l'insuline a véritablement été découverte à Toronto. Mais en 1923, lorsqu'il remporte le Prix Nobel, il vient ici à London et il crédite la ville pour la découverte de l'insuline. Des journalistes américains et canadiens ont pris en photo la maison et les ont intitulées « le lieu de naissance

de l'insuline ». Donc ce n'est pas une invention de Diabetes Canada puisque depuis 1923 nous sommes connus sous ce nom.

On y parle de la visite royale en 1989, lorsque la reine mère est venue ici allumer la Flamme de l'Espoir devant la maison. Cette flamme symbolise les vies perdues à cause du diabète mais aussi l'espoir de trouver un jour un remède. Le docteur ou l'équipe qui trouvera le remède pour guérir le diabète viendra à London pour éteindre la flamme. Il ou elle ouvrira aussi une capsule historique, créée par les jeunes délégations de la Fédération Internationale du Diabète en 1991, pour le centième anniversaire de Banting.

Dans une autre galerie, on présente Banting pendant la Première Guerre mondiale. Il a fait la guerre et était même un héros de guerre. Il a reçu la Croix militaire, qui est la deuxième plus prestigieuse distinction sous l'Empire Britannique, pour ses faits en 1918 à la Baie de Cambrai en France. Donc trois ans avant d'être l'inventeur de l'insuline, il est un héros de guerre. Mais on le connaît plus pour l'insuline que pour ses faits de guerre.

On a refait son cabinet médical pour donner une idée de ce à quoi il ressemblait à son époque.

Au deuxième étage, on y expose sa médaille de chevalier d'honneur et son histoire lors de la Deuxième Guerre mondiale. Il faisait de la recherche pour les Alliés. Il est mort dans un crash d'avion en Angleterre en 1941. On parle de ses projets de

**C'EST ICI OÙ TOUT À COMMENCÉ,
C'EST LE LIEU DE NAISSANCE DE
CET ÉLIXIR MIRACULEUX.**





recherche : les chambres de décompression, les combinaisons anti-g pour les pilotes, les armes chimiques...

Dans une autre galerie, on raconte l'histoire du diabète à travers des timbres venant du monde entier. On vient tout juste d'exposer le nouveau timbre qui est sorti à l'occasion du centième anniversaire de la découverte de l'insuline. On parle aussi de la controverse du Prix Nobel et à qui il revient en réalité. Tout le monde pense que c'est Frederick Banting et Charles Best, même si ceux qui ont reçu le Prix sont Banting et Macleod. On célèbre cette année le 100e anniversaire de la découverte de l'insuline alors c'est intéressant de savoir à qui revient le mérite. Ce que j'aime sur le nouveau timbre qui vient de sortir, c'est qu'on y célèbre l'anniversaire sans montrer de visage, mais plutôt les lettres de remerciement de patients et un flacon d'insuline.

La dernière galerie se nomme « This is Art ». Banting a commencé à peindre à London. En se promenant dans la rue, il est tombé sur une galerie d'art et s'est mis en tête de reproduire ce qu'il avait vu. Il a acheté tout le matériel, et comme il était pauvre à cette époque, il ne peignait pas sur une toile mais sur du carton qu'il récupérait du pressing. On a justement la seule peinture datant de cette pé-

riode. Pour Banting, l'art devient un moyen de s'échapper. Un jour, il expose deux de ses toiles à l'Université de Toronto et l'un des spectateurs rétorque que la seule école d'art que Banting peignait était l'école de médecine. Un autre spectateur a dit de son art qu'il y avait un air de ressemblance avec le Groupe des Septs, qui regroupait à cette époque les artistes canadiens les plus célèbres. L'art et la science ont ça en commun : ils repoussent les limites. C'était un bon peintre. Ici au musée, on a la plus grande collection de ses œuvres, datant de 1920 à 1937, et tu peux clairement voir une évolution dans son art.

Pourquoi la chambre de Frederick Banting est-elle si spéciale ?

Les gens viennent au musée pour célébrer leur "diaversaire". Vous pouvez par exemple écrire et déposer une lettre dans la chambre de Banting. C'est assez émouvant car les lettres sont authentiques. Elles invitent la communauté du diabète à se partager des messages. Il y a un espace avec un tas de lettres. Quand Banting était en vie, il recevait des lettres écrites par des enfants sur des fiches de recettes. Je me souviens d'une jeune fille qui avait écrit : "Cher Dr. Banting, aujourd'hui c'est mon "diaversaire" et j'ai 25 ans. Merci de m'avoir maintenue

en vie ces seize dernières années. Je voulais juste vous faire savoir que j'étais en vie et que j'allais bien. Merci". Cette partie de l'exposition est l'une des choses dont je suis le plus fier. Avec elle, l'Histoire devient réelle. Il y a plusieurs préjugés sur le diabète alors quand les gens voient cela, ils se rendent compte à quel point ce médicament est un miracle.

En terme de recherche, on est plus près de trouver une solution qu'il y a 100 ans. J'espère juste qu'on n'aura pas à attendre encore 100 ans. Des chercheurs viennent ici et s'allongent sur le lit de Banting et demandent à faire une photo. Une fois, un chercheur s'était allongé sur le lit et m'avait dit : "J'étudie le diabète depuis plus de 30 ans, et maintenant que je suis venu ici je finirai peut-être son travail". Plus de 460 millions de personnes cherchent cette réponse, si tu penses qu'une petite sieste peut t'aider, vas-y. Cette chambre a un impact émotionnel à la fois sur les chercheurs, mais aussi sur les parents et les personnes qui vivent avec le diabète. Cela montre aussi l'importance des lieux historiques lors des célébrations.

Comment peut-on visiter le musée depuis la France ? Avez-vous mis en place des expositions virtuelles ?



Nous préparons une visite guidée en réalité augmentée, grâce à laquelle vous pourrez visiter le musée de n'importe où. Pour le moment cette visite ne sera pas encore disponible en français, mais on y travaille. L'exposition permanente ici au musée est en français et en anglais. Et nos guides parlent le français. On travaille aussi à la traduction française de notre site internet.

Quelle était la personnalité de Banting ?

C'était un héros malgré lui. On vient juste de sortir de la guerre, d'avoir notre Constitution de retour et voilà : nous sommes sur la scène internationale. Banting est le plus jeune récipiendaire du Prix Nobel à cette époque-là. Et à partir de ce moment-là, tout le monde veut connaître son avis. C'est aussi le premier Canadien à être sur la couverture du magazine américain *Time*. Il essaie néanmoins tant bien que mal d'échapper à cet héritage. Dans un de ses discours, il dit : « Il y a trois ans, avec mon idée, je me suis mis en couple avec le diabète; il y a deux ans, quand les expériences ont commencé, j'étais marié ; et aujourd'hui avec le Prix Nobel, je demande le divorce. » Tout le monde disait que si Banting avait vécu plus longtemps il aurait guéri le diabète. Il a pourtant quitté la recherche sur le diabète dès 1925. Aux alentours de 1938-39, il rend visite aux chercheurs aux quatre coins du Canada. Lors d'une de ses

escales, un journaliste l'interroge sur une découverte inédite sur le diabète au Royaume-Uni. Il lui répond : « Le diabète ? J'en n'ai jamais entendu parlé ». Et s'est en allé. Il est revenu sur ses pas car il a dû se rendre compte que c'était une réponse irresponsable et a avoué ne plus s'intéresser au sujet depuis 1925. Ce qu'il aimait vraiment c'était enseigner. Il disait de ses étudiants qu'ils étaient ses enfants. Je pense que la découverte de l'insuline était pour lui un fardeau dans le sens où c'est difficile de faire mieux que ça dans une vie.

Prévoyez-vous une commémoration spéciale pour les 100 ans de l'insuline ?

Nous prévoyons une exposition spéciale sur Teddy Ryder et son histoire. C'est l'un des premiers patients de Banting. Sa famille nous a donné ses archives et nous avons son premier flacon d'insuline, qui date de 1922. J'aimerais réaliser une exposition en ligne nommée "Diabetes Ink" qui exposerait les tatouages liés au diabète dans le monde entier. Si tu connais quelqu'un en France, ça m'intéresse. Certains se font tatouer une seringue, la molécule de l'insuline, la flamme de l'espoir, les visages de Best et Banting. J'ai vu des parents se faire tatouer un capteur de glycémie pour soutenir leur enfant diabétique. C'est une façon de montrer qu'ils contrôlent leur diabète et non l'inverse. On vient d'inaugurer le timbre. C'est

un super timbre car il ne mentionne pas qui a réellement découvert l'insuline et c'est ce qu'on voulait. C'est le moment de célébrer et non le moment de se disputer sur qui a fait quoi. On a aussi publié une vidéo d'une minute sur la découverte de l'insuline.

Pourquoi les gens sont-ils encore si attachés à la maison ?

Cent ans plus tard, on a des meilleures insulines mais on n'a rien de mieux que l'insuline. Les gens viennent ici en pèlerinage et certains font même référence à la Mecque du diabète. La chambre est une pièce spirituelle où on peut venir pour s'y recueillir ou y pleurer. Il y a 50 ans, quand tu avais mal à la tête tu prenais de l'aspirine. Plus personne ne prend de l'aspirine de nos jours. Pour l'insuline, c'est toujours de l'insuline. Cette chambre, c'est là où tout a commencé, c'est le lieu de naissance de cet élixir miraculeux. 🍷

**Banting House Museum,
London, Canada.
Du vendredi au dimanche.
Admission à partir de 3\$.**

**Plus d'informations sur :
www.bantinghousenhs.ca**

4 BLOCS QUI DONNENT ENVIE DE VOYAGER AVEC SON DIABÈTE

par Margaux Buttirini

Avez-vous déjà eu envie de vous évader hors du temps pendant quelques jours ou encore de tout plaquer et de partir à l'autre bout du monde ? Avez-vous déjà eu envie de découvrir d'autres cultures, des façons de vivre différentes, de rencontrer de nouvelles personnes et de s'émerveiller devant des paysages grandioses ?

Peut-être aussi que vous admirez ces personnes qui voyagent mais que malgré tout ça, vous ne vous sentez pas capable de le faire. Vous avez peur au fond de vous. Peur parce que ce diabète est bel et bien présent et il ne s'envolera pas dans une autre destination une fois que vous serez à l'aéroport. Alors comment amener autant de traitement avec vous ? Comment garder son insuline au frais ? Comment gérer son diabète

en altitude dans le froid ou en cas d'extrême chaleur ? Vous vous posez sûrement des centaines de questions et vous ne savez pas par où commencer...

Bonne nouvelle ! *Le Diabète Enchaîné* est parti à la rencontre de quatre femmes avec deux points communs : elles vivent chacune avec un diabète de type 1 et ont créé leur blog de voyage dans l'optique de partager leurs aventures et de prouver que tout est possible. Le diabète de type 1 ne sera jamais un frein dans la réalisation de leurs rêves et elles vous donnent les clés pour faire de même.

JULIE KFR



Diabetic Travelers Network

@diabetictravelnetwork
Le DTN est une organisation à impact social qui a pour mission d'aider les personnes diabétiques à voyager et vivre la vie de leurs rêves en toute tranquillité.

JULIE HOOPER

Type 1 traveler

@type1traveler

Type1Traveler décortique les voyages, le trekking et la gestion du diabète de type 1 du point de vue d'une diététicienne diabétique de type 1.



CAROLE ET ANDY

Car and Bag - @carandbag

Carnet de voyage d'un couple passionné de voyages, de découvertes et d'aventures. En réalité, nous partons à trois : Andy, mon diabète et moi.



Les aventures de Mathilde

@les_aventures_de_mathilde

Diabétique de type 1 depuis 15 ans, je raconte mes aventures autour du monde et démontre que tout est possible si on le souhaite vraiment !

MATHILDE

Comment t'es venue l'idée de créer ce blog ?

"L'idée m'est venue au cours de mes voyages (28 pays). Je me suis rendue compte qu'il y avait un manque d'information incroyable sur comment voyager avec le diabète et que beaucoup de personnes pensaient que voyager n'était pas possible en étant diabétique. Une chose qui m'a beaucoup touchée est le manque de sensibilisation au diabète et à l'accès aux soins qui existent actuellement à l'échelle mondiale. À Bali, il n'y avait qu'un hôpital pour recevoir un traitement et il était privé. La majorité de la population locale n'y a pas accès. Je souhaitais créer une plateforme qui permette d'enseigner les bonnes pratiques sur la manière de voyager avec le diabète ; un réseau où les voyageurs diabétiques pourraient entrer en contact. Un endroit sûr, pour apprendre, s'exprimer et dépasser les peurs liées au diabète.

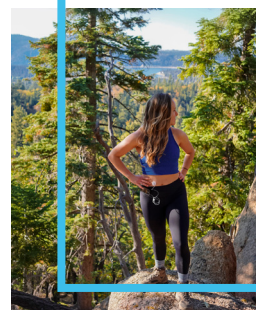
À ce jour, la communauté DTN s'est développée et comprend des personnes venant du Royaume-Uni, des États-Unis, du Canada, de France, d'Italie, d'Espagne, du Portugal, de Pologne, de Suisse, de Norvège, d'Afrique du Sud, du Kenya, du Ghana, du Nigeria, du Brésil, de Colombie, du Pérou, de Porto Rico, du Mexique, de l'Inde et d'Israël. Le

but est vraiment de permettre à toute personne diabétique qui souhaite voyager, d'avoir accès à des informations de qualité, se sentir soutenue et profiter de son voyage."

JULIE KFR.

"J'ai créé Type1Traveler en 2011 alors que je vivais et travaillais dans la ville de Suva aux îles Fidji. Dans le cadre de cette expérience, j'ai assisté les journalistes de Fiji TV, en produisant un documentaire télévisé local sur la gestion du diabète. Inspirée par mes expériences de vie à l'étranger avec le diabète et travaillant dans l'audiovisuel, j'ai décidé de créer un espace pour discuter nutrition, préoccupations alimentaires locales, gestion du diabète et voyage."

JULIE HOOPER.



Quel message souhaites-tu faire passer à travers ton blog ?

“ Avec ce blog, notre objectif est de montrer que tout est possible. On peut voyager sans partir loin, on peut voyager à l'autre bout de la terre sans être riche, on peut voyager malgré une maladie. En effet, je suis diabétique de type 1 depuis l'âge de 9 ans et cela ne m'a jamais empêchée d'accomplir ce que je voulais dans la vie, y compris parcourir le monde. Je prouve à chaque article que voyager avec un diabète demande de l'organisation et de l'anticipation mais que notre particularité ne doit absolument pas constituer un frein à nos envies. ”

CAROLE.



“ Si vous avez des projets, des rêves, des envies, foncez ! En aucun cas le diabète ne doit être un frein à votre vie. Que ça soit pour partir en voyage, dans vos projets professionnels ou personnels. Aujourd'hui, si vous avez la motivation, tout est possible. ”

MATHILDE.

Une fois la crise sanitaire passée, quelle sera ta première destination ? Pourquoi celle-ci ?

“ C'est une question complexe, va-t'il y avoir une fin ? Maintenant que je suis vaccinée, j'aspire à repartir bientôt. En premier lieu, continuer à sillonner la France, il y a tant à voir ! Pour la suite de mes aventures à l'étranger, je vous laisse la surprise. Restez connecté ! ”

MATHILDE.

“ Avoir un diabète en voyage c'est un peu comme ce qu'on fait tous depuis le début de la crise sanitaire : on fait avec et on s'adapte ! Dès que le COVID sera derrière nous, on partira d'ailleurs au Cambodge, la première de nos destinations reportées à cause du virus. ”

CAROLE.

“ Je souhaite faire un road trip en Amérique Latine. J'aime beaucoup la culture, le climat, la joie de vivre et surtout je souhaite explorer de nouveaux horizons et perfectionner mon espagnol. ”

JULIE KFR.

“ Bien que ce ne soit peut-être pas ma première destination, mon petit ami et moi espérons retourner en Suisse, car notre voyage a été écourté par la pandémie et la fermeture des frontières. Depuis que j'ai vécu en Italie, j'ai toujours rêvé de skier au-dessus de la frontière italo-suisse. ”

JULIE HOOPER.

Quel matériel ou accessoire pour le diabète ne te quitte jamais lors de tes aventures ?

“ Je vais répondre sans hésitation : mes insulines ! Ma Fiasp et ma Toujeo sont mon combo de survie dans mes aventures ! Sans elles, je ne tiendrais pas la route bien longtemps. Ensuite, mon capteur Freestyle libre et mon AccuChek mobile pour la surveillance de mes glycémies. Tout ça dans mon sac à dos qui lui ne me quitte jamais non plus ! ”

MATHILDE.

“ Mon plus fidèle compagnon en voyage ? Le coca ! Ce n'est peut-être pas classique pour une diabétique mais il est aussi le signe qu'on peut être comme tout le monde. Et puis le coca est le meilleur remède contre mes belles hypoglycémies causées par la plongée, la randonnée ou la fête jusqu'au bout de la nuit. ”

CAROLE.

“ Mes indispensables sont mon Freestyle Libre, compagnon de voyage toujours sur mon bras, ma carte d'identification, ma glacière électrique ou ma pochette isotherme en fonction de la durée du voyage, des bacs à glace pour usage médical (les autres sont parfois confisqués à l'aéroport), des biscuits et barres de céréales en cas d'hypo. ”

JULIE KFR.

“ Des collations! Je ne vais nulle part sans une collation sucrée dans ma poche. J'emmène toujours au moins un gel énergétique (conçu pour la course à pied ou le vélo) dans ma poche ou mon sac à main. Je porte également un capteur et une pompe à insuline, qui ont rendu la gestion du diabète beaucoup plus facile pour moi. ”

JULIE HOOPER.



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.



L'ANNIVERSAIRE

2021

Autrefois, je trouvais que j'étais la plus chanceuse des petites filles, parce que j'avais la meilleure date d'anniversaire qu'on puisse imaginer. Assez près de Noël pour que les grands magasins aient sorti leurs grands rayons décorés, scintillant de toutes leurs guirlandes, mais pas trop près non plus, pour ne pas se faire manger par les fêtes de fin d'année et garder deux cadeaux plutôt qu'un. Quelques mois après la rentrée, juste assez pour rencontrer assez de personnes à inviter, mais pas assez loin pour que les premières brouilles aient redessiné les lignes de sociabilité. C'était parfait. Mon petit frère, lui, n'a pas eu ce privilège. Il est né à l'aube de l'été, alors que les cours sont finis, et qu'une partie des enfants a disparu dans la nature, si loin qu'on ne sait même pas s'ils pourront revenir l'année prochaine. Dans les rayonnages des magasins, des ballons aux couleurs vives, quelques jouets de plage, un sac de billes quand on avait de la chance. Tandis que le monde entier du jouet s'offrait à moi, il fallait se contenter des rayons du commun ou de la vente sur catalogue pour lui offrir quelque chose. Quelle idée, de naître au début de l'été !

Longtemps, l'anniversaire, ce n'était que ça pour moi. Ce n'est que très récemment que j'ai appris qu'on pouvait fêter son Diaversaire. Ce doit être un truc de jeune personne dynamique, qui ne s'en laisse pas conter par les soignants, et qui a déconstruit tout l'imbroglio systémique qui s'est emmêlé autour de la maladie. Quand j'ai appris pour la première fois l'existence de ce genre d'événements, je me suis dit, aussitôt : non, ce n'est pas pour toi. J'ai beau ne pas être si vieille que ça, mon diabète, lui, c'est presque un boomer. Il a connu les glucomètres gros comme des appareils à mesurer les radiations, et devant lesquels il faut un litre de sang, trois génuflexions et une prière au diable pour obtenir un résultat. Il a connu les seringues et les mélanges maison, les repas à heure fixe et les sucres lents. Il a connu les mensonges des soignants qui, ne pouvant tenir le regard d'une enfant malade, lui promettaient qu'un jour, avec les progrès de la science – elle va si vite, la science – on pourrait tout guérir. Qu'il fallait qu'elle soit bien sage et bien patiente, pendant dix – allez, quinze ans ! Le diabète, hochait la tête : il était toujours sage devant les docteurs,

jouait les charmeurs inoffensifs devant les infirmières. Ce n'est qu'une fois rentrés à la maison qu'il révélait sa vraie nature. Il retournait les meubles et passait la journée à fumer dans la pièce sans ouvrir les fenêtres, au point de m'en brouiller la vue et l'esprit. Tout ce temps, il a été cet intrus qu'il fallait bien garder sous surveillance à la maison, mais que j'espérais un jour mettre dehors d'un bon coup de pied aux fesses. Pas vraiment le genre d'invité dont on fête les anniversaires.

On m'avait annoncé dix ans. L'année dernière, je les ai dépassés pour la troisième fois, et si la science va plutôt vite lorsqu'on cesse de compter à échelle humaine, elle ne court plus à la vitesse dont on rêvait dans les années 1990. J'ai compris que l'invité indésirable, discret parfois, destructeur dès que je détourne les yeux, d'une extraordinaire complaisance, aux moments où je m'y attends le moins, il fait désormais partie des murs. Et qu'il est temps d'apprendre à lui dire bonjour.

C'est peut-être le moment idéal pour fêter son premier Diaversaire. Dans ma tête, je me représente le pique-nique de livre d'image, avec une nappe à carreaux rouges et des ombrelles, une garden-party comme dans les romans d'Agatha Christie, ou même une « grosse soirée » avec les enceintes qui tremblent sous les basses et des bouteilles de vins alignées sur le bureau. Pour mon anniversaire, j'aime faire de grands repas avec verres à pied, plats mijotés, bœuf en croûte, gâteau préféré. Si je ne rêve plus devant les rayons de jouets, la proximité de Noël met à ma disposition des mets de fête, des décorations de table, tout ce qu'il faut pour faire un dîner élégant et compliqué. Pour cet anniversaire-là, le premier d'entre tous, j'ai l'impression qu'il faut ne pas avoir peur du grandiose. J'ai dans ma tête des ébauches de liste d'invités, des plans de table, je réfléchis à la robe forcément trop quelque chose que j'aurais choisie pour l'occasion.

Et puis je me souviens. Mon diabète, il a eu la même idée bizarre que mon petit frère : il est arrivé en plein milieu de l'été, à l'heure des pâtés de sable et des amis dispersés aux quatre vents. On ne peut pas faire confiance aux invités indiscrets pour le choix des dates. Mais bon, je ne vais pas me plaindre : je ne pouvais quand même pas avoir de la chance par deux fois.

Nolwenn Pamart

est écrivaine et propose une nouvelle fois de prêter sa plume au *Diabète Enchaîné*.

Retrouvez son travail [ICI](#).



EST-CE QUE TU FÊTES TON "DIAVERSAIRE" ?

Alors, tu fais la **TÊTE** ou la **FÊTE**
à ton diabète le jour de l'anniversaire
de ton diagnostic ?

OUI

J'ai dit à mon mari que l'on fêtera deux fois mon anniversaire ! Je fête mon diaversaire car ma vie a complètement été chamboulée à partir de ce moment-là. Je le marque sur mon mur sur les réseaux sociaux et le soir on trinque ! Pour moi, le jour du diagnostic symbolise le début d'une vie différente et pas toujours simple. Ce n'est pas facile de tomber malade à 48 ans (pas plus qu'à 10 ou 20 ans...). Mais en tant qu'adulte, on imagine tout de suite le pire, les difficultés d'organisation et de gestion, le travail et les enfants.

Katia, dt1 depuis 2019

J'ai entendu parler des diaversaires sur Instagram. En bientôt 30 ans, je n'ai jamais fêté l'anniversaire de mon diabète car ça ne m'est jamais venu à l'esprit de "fêter ma maladie". Mais cette année, je prévois de faire quelque chose car à force de voir d'autres diabétiques le fêter, ça m'a donné envie. Et puis, 30 ans, ce n'est pas rien dans une vie. J'ai donc envie de "marquer le coup" en invitant quelques ami(e)s à un apéro ou une dégustation de vins...

Mon diaversaire sera le 11 août prochain. Ça sera l'été, nous serons déconfinés et "plus libres". Une bonne occasion de se retrouver entre ami(e)s.

Guillaume, dt1 depuis 30 ans

NON

C'est la première fois que j'entends parler des diaversaires. Je n'y aurai jamais pensé. Même si depuis mon diabète et moi avons beaucoup évolué, je l'ai longtemps vécu comme une tare. Je l'ai malheureusement difficilement accepté. Ado, c'était très compliqué à vivre mais maintenant en tant que femme et mère célibataire j'en suis presque fière (on m'a offert l'affiche *We can do it* et cette affiche est mon cri : je suis un être humain, une femme, une maman, une diabétique et désormais j'en suis fière et j'y arriverai). Je regrette juste de ne pas savoir comment c'est sans et d'être incomprise aussi souvent. Je ne prévois pas de le fêter, je me sentirai vraiment incomprise mais sincèrement j'aimerais qu'on me le souhaite. Je me suis renseignée à ce sujet depuis et j'ai pu lire des témoignages très poignants.

Karine, dt1 depuis mars 1983

Je n'ai jamais imaginé fêter le diabète. Premièrement parce que je ne me souviens plus du jour exact du diagnostic: j'avais 5 ans et demi et mes parents n'y ont pas donné d'importance. Deuxièmement, les souvenirs ont été douloureux pendant de longues années. Avoir un diabète dans le début des années 80 n'était pas choses aisées : tant dans le traitement de la maladie au quotidien, la perception des autres à l'école, que durant les moments de loisirs en passant par la discrimination récurrente de la société.

Laurent, dt1 depuis 39 ans.



Le Diabète Enchaîné a an !

Les coulisses du flacon d'insuline Rainbow cake

Le 1er juin 2020 vous receviez le premier numéro d'une série de webzine déjantée qui aime ~~parler~~ se moquer du diabète pour mieux l'appivoiser. Un an plus tard, dix numéros sont déjà en ligne... et qu'est ce que ça fait du bien de voir un numéro sur son écran qui ne soit pas une glycémie! Pour fêter l'anniversaire du webzine, nous avons imaginé avec la pâtissière Amélie Fagnoul une couverture symbolique et audacieuse qui célèbre à la fois notre capacité à manger un gâteau à faible index glycémique (un Rainbow cake par exemple) grâce à la découverte de l'insuline

à Toronto il y a cent ans, mais aussi notre dépendance à cette drogue. Vous connaissez sûrement le célèbre proverbe de Saint Pancreas : "Quand il y a des glucides, il y a de l'insuline et quand il y a de l'insuline, il y a des glucides". Dans un monde insulino-dépendant, l'un n'existe pas sans l'autre. Posez donc vos pâtes au konjac, on vous emmène dans les coulisses du gâteau d'Amélie.



Notre pâtissière préférée

Amélie, 36 ans, mariée et maman d'une petite fille de 6 ans. Elle habite en Belgique dans la région liégeoise.

@amelie_quecestbon



Que fais-tu dans la vie ?

Je suis assistante sociale dans le milieu pénitentiaire. Pour compenser la lourdeur de mon travail quotidien, j'ai entrepris, il y a quelques années, une formation en boulangerie et pâtisserie pour faire, entre autres, nos desserts et nos collations maison.

Raconte-nous ton histoire avec le diabète : comment est-il entré dans ta vie ?

Le diabète est entré dans ma vie suite à la rencontre avec mon mari, il y a près de 19 ans maintenant. Très vite, dans notre relation, il s'est ouvert à cette confidence. Il a pris le temps de m'expliquer ses conditions de vie, son traitement quotidien et m'a bien expliqué la charge mentale que peut vivre

une personne avec un diabète. Avec le recul de toutes ces années, je n'imaginais pas l'impact de tout ce qu'il y avait derrière ses mots.

Ensuite, 18 ans plus tard, le diabète croise à nouveau mon chemin par le diagnostic de notre petite fille de 6 ans. Garance vient d'être diagnostiquée il y a près de trois mois maintenant.

Quel est ton plus grand défi en tant que maman d'une petite fille dt1 ?

Je dirai avant tout de la guider pour qu'elle devienne la jeune femme qu'elle a envie d'être et faire en sorte que le diabète n'altère pas cette motivation.

Après, plus en lien avec le diabète, mon plus grand défi est surtout quotidien : être présente, l'aider à accepter les bons et les mauvais moments, lui donner confiance en elle. Le diabète doit la rendre plus forte chaque jour. La tâche n'est pas facile et ne donne pas de repos.

Peux-tu nous présenter ton gâteau ?

Le Diabète Enchaîné m'a proposé de réaliser un Rainbow cake en forme de flacon d'insuline.

Vu l'esthétique attendue, nous avons

privilié les saveurs naturelles d'un Molly Cake, accompagnées d'une crème au beurre à la vanille. Les éléments de décorations sont en pâte à sucre, billes de sucre et marqueur noir alimentaire.

Oui, ce n'est pas le genre de réalisation qui permet le comptage des glucides, clairement, on est dans une dégustation plaisir. Pour chaque couleur, la pâte à cake cuit 45 minutes, je vous laisse faire le calcul...



Ensuite, j'ai réalisé une crème au beurre traditionnelle avec un sirop de sucre. J'ai coloré celle-ci en gris clair pour l'illusion du flacon et aussi pour permettre au Rainbow cake de dévoiler ses couleurs.

Pour le montage, j'ai procédé couleur par couleur en imbibant un sirop de sucre pour l'onctuosité du cake. Entre chaque couche, j'ai poché la crème au beurre. Une fois une forme de flacon réalisée, j'ai recouvert le tout de crème au beurre que j'ai lissée. Pour terminer, j'ai réalisé l'étiquette et le couvercle en pâte à sucre. Le 1 rassemble des billes de sucre multicolore.

La découpe laisse apparaître les couleurs de la licorne, en ce 100 tout juste, elle devait faire partie de la fête !

Passion et amour, sont mes petits secrets pour faire apparaître les étoiles dans les yeux, c'est ma plus grande réussite.



AU SECOURS JE N'AI PLUS D'INSULINE



1. ALLER A LA PHARMACIE

Si tu te retrouves dans ce genre de situation, il y a deux cas de figures. Si tu as une ordonnance, le problème est presque réglé (sauf si tu habites au cœur des Gorges du Verdon et qu'il est 2 heures du matin un lendemain de Noël en plein confinement). Si tu n'as pas d'ordonnance, tu peux appeler ton médecin traitant et lui demander de t'envoyer une ordonnance au plus vite, ou tu peux te rendre en pharmacie et leur demander soit de te dépanner (tu leur expliques la situation et tu précises bien que c'est une histoire de vie ou de mort, littéralement), soit leur demander de contacter ton médecin traitant afin qu'il leur envoie directement l'ordonnance.

Si tu es à l'étranger et que tu dois payer ton insuline, pense à demander une facture afin que tu sois remboursé une fois rentré en France.

2. UTILISER DES VIEILLES INSULINES

Si tu n'as aucun moyen d'avoir de l'insuline, tu peux utiliser tes vieux stylos. Ils seront probablement périmés et leur action risque de ne pas être efficace, mais en cas d'urgence, c'est mieux que rien.

3. EN PARLER A SES PROCHES

Surtout ne garde pas ça pour toi. Ne plus avoir d'insuline est une situation stressante et on aurait bien envie d'arracher notre cathéter et de jeter notre lecteur de glycémie par la fenêtre. En parler avec un proche ou un.e ami.e t'aidera à prendre du recul et qui sait, il ou elle aura une idée à laquelle tu n'avais pas pensé. Ne sous-estime pas la force du diabétique de type 3.

4. DEMANDER DE L'AIDE SUR LES RESEAUX SOCIAUX

Il existe plusieurs groupes d'entraide sur Facebook par exemple. Tu peux y demander de l'aide : un membre du groupe pourrait te dépanner s'il ou elle n'habite pas trop loin de chez toi.

5. PENSER A AVOIR DES DOSES EN TRIPLE

Tu le sais déjà, mais rien ne vaut une piqûre de rappel... Que tu ailles au travail, deux jours chez ton père ou six mois au Pérou, aies toujours plus d'insuline sur toi, deux à trois fois plus.



UN BON APÉRO

ENTRE DIABÈTE ET GROSSESSE, L'APÉRO EST UN VÉRITABLE CASSE-TÊTE. L'APÉRO, CE MOMENT NORMALEMENT CONVIVIAL ET FESTIF, NE L'EST PAS FORCÉMENT POUR NOUS, DIABÉTIQUES, CAR NOTRE CERVEAU EST EN PLEINE ÉBULLITION.

par Anne Baumann

Aïe aïe aïe, beaucoup de préparations à base de pain et en plus de pain blanc, comment vais-je arriver à estimer ce que je vais manger ? Est-ce que j'injecte l'insuline tout de suite (au risque de faire une hypoglycémie si je me laisse entraîner dans une discussion !!) ou plus tard (au risque d'oublier ou de faire une hyperglycémie si je me jette directement sur les chips !!) ?

Bref, un vrai casse-tête !

Mais lorsqu'on est diabétique et enceinte, alors ça peut vite tourner à la crise d'angoisse puisqu'on est forcée de dire...

NON aux boissons alcoolisées, NON aux délicieux toasts au saumon fumé, NON à l'excellent magret de canard fumé ou au saucisson et encore NON au succulent fromage au lait cru. Bref de quoi être véritablement frustrée !

À la place, vous allez sans doute vous

rabattre sur un verre de soda et des chips, de quoi faire exploser votre glycémie et votre balance. Mais aussi de quoi bien remplir votre estomac juste avant le repas... Dommage !

Alors comment appréhender ce moment, normalement si convivial, avec plus de sérénité ?

Côté Glou Glou...

Il existe de nombreux thés ou infusions glacés sans sucres.

Tetley ou *Clipper* par exemple, proposent toute une gamme de thés à laisser infuser dans de l'eau froide quelques minutes.

Palais des Thés ou *Kusmi Tea*, en proposent également mais il faut anticiper un petit peu car souvent il faut laisser infuser entre 30 minutes et 3 heures. Mais attention au choix du thé ou de l'infusion puisque pendant

la grossesse, il faut non seulement limiter la consommation de caféine et de théine mais également limiter voire supprimer certaines herbes et aromates comme la menthe poivrée, la sauge, le fenouil, le safran ou la réglisse. Même le thé vert est, a priori, à éviter... Par contre, n'hésitez pas à privilégier le citron et le gingembre qui vous aideront à lutter contre les nausées.

Pour les plus motivées, les jus de légumes et de fruits fait maison sont vraiment une super idée pour faire le plein de vitamines. Il faudra effectivement investir dans un extracteur de jus mais je vous assure que ça vaut le coup. On peut vraiment laisser place à sa créativité et à ses envies, parfois un peu étranges pendant la grossesse.

Pour celles en manque d'alcool (n'ayez pas peur de l'assumer), il y a bien entendu les vins et les bières sans alcool, qui sont de plus en plus à la mode, mais ils sont malheureusement souvent bourrés de sucres, l'équivalent d'un soda ! Mais pour vous, j'ai déniché un petit producteur qui propose des produits peu sucrés et franchement pas mal. Il s'agit du « Petit Béret » fondé par le meilleur sommelier de France, Dominique Laporte. Il vous propose des vins effervescents, des vins rouges, blancs ou rosés et une vaste gamme de bières. Je n'ai pas encore tout goûté, je me suis limitée à l'effervescent et au rosé et je dois dire que les promesses sont tenues et notamment pour les glucides, seulement 3g pour 100ml ! Bien évidemment, il ne s'agit pas de comparer avec un vrai vin ou une vraie bière mais franchement c'est à tester, surtout au moment de l'apéro. Par la suite avec le repas, l'accord mets-vins est plus frustrant, il ne se passe pas grand-chose, il faut bien le reconnaître ! Ce domaine est situé à Béziers mais pas de panique pour celles qui n'habitent pas dans le sud de la France, on peut commander sur Internet et se faire livrer !!

Côté Miam Miam

Les cakes salés, les petits toasts avec des tartinades de légumes ou de poissons cuits, les verrines... sont des options alléchantes et légères pour votre apéro.

Alors oui, tout cela demande un peu plus de préparation mais après tout, vous êtes enceinte et diabétique, c'est peut-être le moment de prendre soin de vous

Étant donné qu'il existe une infinité de possibilités, le mieux est peut-être que je vous propose quelques recettes pour vous faire plaisir et vous ouvrir l'appétit...

3 RECETTES FACILES POUR L'APÉRO

Enceinte, diabétique ou tout simplement en manque d'inspiration pour l'apéro, ces recettes gourmandes sont pour toi. Retrouve d'autres idées sur le blog d'Anne : [Mon Diabète Gourmand](#).

JUS DE LÉGUMES

Ingrédients

250g de carottes
100g de radis
10g de gingembre frais
85g de pomelos

Préparation

Passez simplement tous les ingrédients à l'extracteur de jus, vous obtiendrez environ 250ml de jus, ce qui fait deux verres à cocktail.

Environ 7g de glucides pour 100mL donc une dizaine de glucides dans un verre.

VERRINE FRAÎCHEUR

Ingrédients

100g d'écrevisses cuites et décortiquées
50g de fromage blanc (3g de glucides)
50g de chèvre frais
Des herbes (ici de l'ail des ours)
100g de radis rose râpé et égoutté (3g de glucides)
20g d'amandes, de noix, de noisettes... grossièrement hachées (2-3g de glucides)
Sel-poivre

Préparation

Déposer 50g d'écrevisses au fond de chaque verrine.

Mélanger le fromage de chèvre, le fromage blanc, le radis, les herbes, le sel et le poivre puis répartir cette préparation dans les verrines.

Répartir les amandes, noix ou noisettes... sur le dessus pour apporter un peu de croquant.

Il faut compter 4-5g de glucides par verrine.

CAKE SALÉ

Ingrédients

200g de farine d'épeautre T110 (134g de glucides)
1 paquet de levure chimique (4g de glucides)
300g de carottes râpées (20g de glucides)
100g de ricotta (3g de glucides)
100mL de lait (5g de glucides)
50mL d'huile + un peu pour la cuisson des carottes et le moule
3 œufs
150g de haddock (ou tout autre poisson... et si vous n'aimez pas le poisson vous pouvez le remplacer par des lardons, du jambon fumé...)
Sel poivre
Herbes de votre choix

Préparation

Faire revenir les carottes râpées dans un peu d'huile avec du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'elles deviennent un peu fondantes.

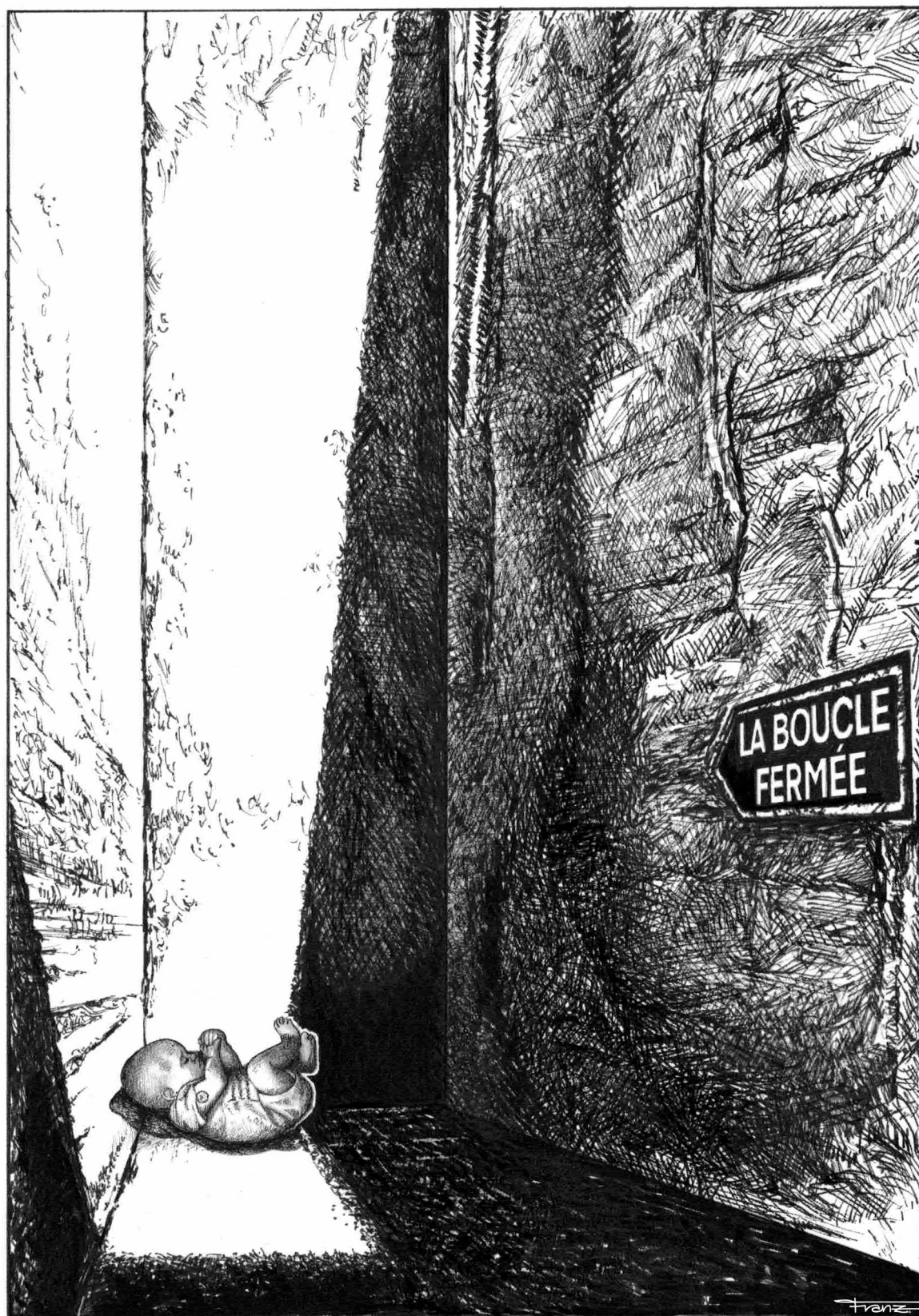
Couper le poisson en petits morceaux.

Mélanger ensuite tous les ingrédients dans un cul-de-poule.

Répartir la préparation dans des petits moules à muffins ou dans un moule à cake préalablement huilé ou beurré.

Enfourner dans un four préchauffé à 150° pour les muffins et à 180° pour le cake et laisser cuire environ 35-40 minutes.

Il faut compter 18,5g de glucides pour 100g de cake salé.



**Réalisé spécialement pour
Le Diabète Enchaîné
par Franz Shimpl**

DU PLASTIQUE RECYCLÉ DANS LES BOÎTES À AIGUILLES DASTRI

Vous connaissez ces boîtes à aiguilles par cœur puisqu'elles accompagnent chaque injection, changement de cathéter et de lancette depuis que le diabète est entré dans votre vie. Et bonne nouvelle : dès mai 2021, les grandes boîtes à aiguilles seront composées à 20% de plastique recyclé.

C'est une première en France! L'éco-organisme propose des boîtes avec 20% de plastique recyclé, symbole de leur volonté de s'inscrire davantage dans une économie circulaire.

Les boîtes à aiguilles sont soumises à des réglementations contraignantes de par le fait qu'elles transportent des déchets perforants et à risque infectieux. Ces réglementations assurent la sécurité des personnes amenées à les manipuler. Jusqu'en 2020, la réglementation française n'autorisait pas l'utilisation de plastique recyclé mais cet obstacle a récemment été levé en collaboration avec le fabricant des boîtes à aiguilles.

Les matières recyclées proviennent de produits industriels ou professionnels afin de garantir leur traçabilité.

Le dernier baromètre Ifop-DASTRI réalisé fin 2020 révélait que plus d'un tiers des patients voulaient des boîtes en matière recyclée.

Dans les huit prochains mois, ce sont plus de 2,5 millions de boîtes de ce type qui seront distribuées dans les pharmacies françaises, soit l'équivalent de près de 80 tonnes de plastique recyclé. Si DASTRI recycle, alors pourquoi pas vous ?

...À VOS BOÎTES, PRÊTS, TRIEZ!



35% des patients
préconisent d'utiliser
des boîtes en matière
recyclée

80 tonnes de plastique
seront recyclées dans les
huit prochains mois

3 INITIATIVES POUR L'ACCÈS À L'INSULINE QUE TU DOIS SUIVRE



L'année 2021 est une année charnière dans le traitement du diabète. L'insuline a 100 ans mais à la différence d'un grand cru, son âge ne justifie pas son prix élevé. À titre d'exemple, le prix de l'insuline Humalog a augmenté de 1200% ces vingt dernières années⁽¹⁾ !! Face à l'inégal accès à l'insuline, les organisations internationales lancent des appels à coopération et à mobilisation. Et ce serait bien que les États et les laboratoires ne le manquent pas.

(1) <https://www.ajmc.com/view/the-deadly-costs-of-insulin>

Novembre 2020 : MEPs Mobilising for Diabetes, le lobby dédié au diabète au Parlement européen

En novembre dernier, La Fédération Internationale du Diabète Europe et les députés européens ont créé un groupe d'intérêt nommé *MEPs Mobilising for Diabetes* (MMD) pour sensibiliser et agir contre les diabètes d'ici 2030.

14 avril 2021 : une proposition de résolution inédite en France

L'insuline, un bien commun universel ? Le député Vincent Ledoux a déposé une proposition de résolution pour l'accès universel à l'insuline. Une première initiative nationale lancée au lendemain du lancement du Pacte mondial contre le diabète de l'OMS. [Diabetopole a d'ailleurs interviewé Vincent Ledoux pour en savoir plus...](#) à commencer par ce qu'est une proposition de résolution.

14 avril 2021 : Global Diabetes Compact, le Pacte de l'OMS

En avril, l'Organisation Mondiale de la Santé a appelé les acteurs privés et publics à se mobiliser pour lutter contre le diabète. Pour le moment, l'OMS n'a pas encore annoncé de stratégies concrètes ni de mesures. Qu'ils n'oublient pas aussi de prendre en compte la communauté des diabétiques en ligne!

INSULINE
POUR TOUS

L'ordonnance

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

Délivrée par la rédac' du Diabète Enchaîné.



La pochette réfrigérante, pour en finir avec les sueurs froides.

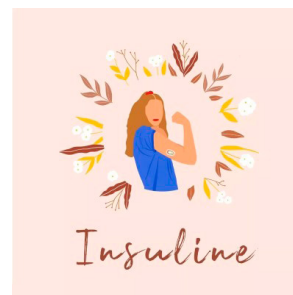
Les week-ends prolongés et l'arrivée des beaux jours signifient aussi organisation pour la conservation de l'insuline. L'ingénieux Dia-Cool permet de garder votre insuline à la bonne température et d'éviter ainsi les coups de chaud. Glissez vos stylos et flacons d'insuline dans la pochette et adieu glacières et recherches incessantes de frigo dès que vous mettez les pieds quelque part. Dia-Cool fonctionne grâce à un système de refroidissement par évaporation de l'eau contenue dans les billes de gel du Kit diab cool (autonomie 48h).

Dia-Cool par Kaio Dia, marque de vêtements pensée, créée et testée par des diabétiques pour les diabétiques. 28€.

L'insuline à écouter

Insuline est le podcast qui donne la voix aux personnes vivant avec le diabète de type 1. Au fil des témoignages, Emeline Munoz, étudiante et elle-même atteinte de cette maladie chronique, vous invite à découvrir le quotidien de cette pathologie souvent victime de nombreux clichés et préjugés. Grâce à ses invité.es et leurs anecdotes, vous découvrirez que le diabète de type 1 n'empêche pas de vivre comme tout le monde, bien au contraire !

Insuline est disponible sur toutes les plateformes d'écoute habituelles mais pas en pharmacie.



Corps de Cœur ❤️



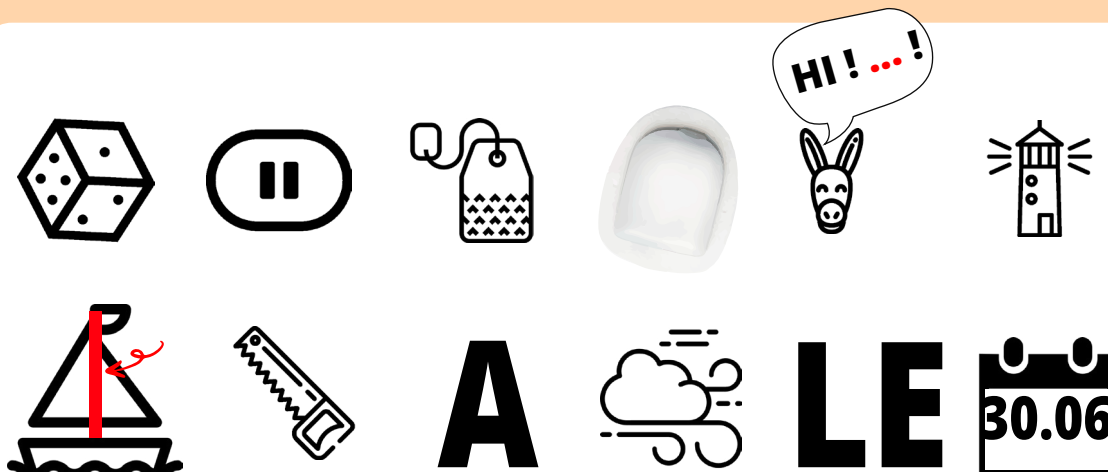
Sex pompe

Anika Kim, elle-même diabétique de type 1, a eu du mal à trouver un accessoire pour sa pompe qui soit à la fois pratique, de bonne qualité et sexy. Elle a donc décidé de confectionner ses propres accessoires. C'est alors que *Dia Fashion Story* est né en 2020. Cette jarretière spéciale pompe à insuline ne quittera jamais votre cuisse et vous fera sentir comme une "sex bomb" !

Jarretière proposée par DiaFashionStory sur Etsy. Disponible en noir et en blanc, à partir de 25€.



Rébus : que dois tu faire prochainement ?



TYPE1EU se mobilise

À l'occasion du centenaire de la découverte de l'insuline, Type1EU lance une campagne virtuelle "Insulin 100". Le but de cette campagne est de sensibiliser sur l'anniversaire de la découverte de l'insuline, de raconter l'histoire de l'insuline, de mettre en lumière les inégalités d'accès à l'insuline dans le monde et de présenter les projets impactants.



CHALLENGE

Essaie de passer les 7 prochains jours moins de 4% du temps **en-dessous de 70mg/dL.**

LILLY X SAY:

**HYPO
RESOLVE**

Participe à l'enquête menée par Lilly et HypoResolve sur les effets de l'hypoglycémie sur ta qualité de vie (en anglais). Ta voix compte!

<https://www.hypo-resolve.eu/haveyoursay>

MÉTIERIS INTERDITS AUX PERSONNES DIABÉTIQUES :

Après les députés, c'est au tour des sénateurs de voter à l'unanimité pour la proposition de loi révisant les métiers interdits aux personnes vivant avec une maladie chronique.

Diabetopole part en LIVE

Diabetopole sera en direct sur Facebook avec DASTRI le mardi 22 juin à 19h. Le tri des aiguilles et des capteurs n'aura plus de secrets pour toi!



UN GRAND
merci
À

NOTRE INCROYABLE PÂTISSIÈRE

AMÉLIE FAGNOUL

INTERVIEW

GRANT MALTMAN DU MUSÉE DE LA MAISON BANTING

TÉMOIGNAGES

GUILLAUME, KATIA, LAURENT ET GARANCE, KARINE, MICHÈLE, JACYNTHÉ,
SYLVIE, NANCY, PATRICE

ILLUSTRATION

FRANZ SCHIMPL

NOTRE PARTENAIRE DEPUIS LA PREMIÈRE HEURE

DASTRI - WWW.DASTRI.FR

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



UN WEBZINE

CRÉÉ PAR

NINA TOUSCH
@DIABETPOLE
WWW.DIABETPOLE.COM



MIS EN PAGE PAR
JOSÉPHINE THOMAS
@JOSEPHINETHMS

LA RÉDACTION :



ADRIANNA MACIEJCZYK
@MOI_DIABETIQUE



YAËL AZIZA



MARGAUX BUTTIRINI
@MARGAUX_BUTTIRINI



MANON WEBER



ANNE BAUMANN
[DIABÈTE ET GOURMAND](#)



NOLWENN PAMART
@NOLWENNPAMART

CONTACT

LEDIABETEENCHAINE@GMAIL.COM