

Les Journées Mondiales du Diabète (JMD) en Champagne Ardenne

Cette année encore le réseau Carédiab coordonne les projets de manifestations pour la Journée Mondiale du Diabète. L'année 2009 sera un millésime particulier puisque la Journée Mondiale du Diabète se déroulera dans notre région à 5 dates différentes selon la ville dans laquelle vous vous trouvez.

Ainsi des dépistages et des informations sur les facteurs de risques vous seront proposés : le 5 Novembre à Esternay, le vendredi 13 novembre à Fère-Champenoise, le samedi 14 novembre dans divers centres commerciaux de Reims, Châlons-en-Champagne et Vitry-le-François.

Sans oublier les pharmaciens de la région qui vous proposeront également un dépistage gratuit.

Sur le Bassin de Vie Troyen vous aurez la possibilité de participer à des ateliers sur la cuisine, les hypoglycémies et les soins des pieds, avant d'assister à des conférences dans l'après midi. Toutes ces animations vous seront proposées le samedi 24 octobre dans la salle polyvalente de Bréviandes.

Pour plus d'informations sur les adresses, les horaires et le contenu des animations, vous pouvez contacter vos associations de patients départementales, ou vous connectez sur www.carediab.org ou sur le site www.sante-champagne-ardenne.fr



Le planning du rétinographe

Le rétinographe est arrivé en juin dernier à Carignan. Tous les patients diabétiques n'ayant pas réalisé de fond d'œil depuis plus d'un an et n'ayant pas pris de rendez-vous chez l'ophtalmologiste sont invités à contacter le secrétariat du rétinographe.

Vous pouvez dès à présent contacter Marion au **06 48 41 66 12** pour prendre rendez vous à :

- Carignan en octobre et novembre 2009
- Fumay en décembre 2009
- Vouziers en janvier 2010



Réseau CARÉDIAB
10, boulevard Berthoud
51100 Reims
Tél. 03 26 82 88 85
Messagerie : carediab.reseau@wanadoo.fr
Site : www.carediab.org



c'est

grave,

docteur ?



avec vos associations



chronique du diabète



recette

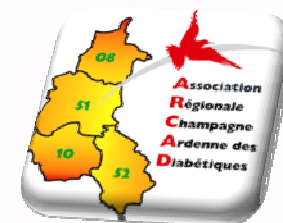


presse - infos santé



carédiab

conception et réalisation
jean-marie marginier



Aides techniques aux mal voyants

André OPIARD



De nombreux diabétiques sont atteints de baisse de l'acuité visuelle voire de profondes déficiences visuelles (ex. : rétinopathie). Il reste pour y remédier de multiples aides techniques visuelles :

1. La loupe

Par sa simplicité d'utilisation la loupe est une aide optique essentielle. Il en existe de toutes sortes :

- loupe à main
- loupe à poser ou sur pied
- loupe brodeuse
- loupe éclairante

Le grossissement peut atteindre 14 fois et même plus.



2. Les matériels dits électroniques

Le téléagrandisseur comporte une caméra, un écran et il permet d'obtenir un agrandissement variable d'un document, d'un objet, d'une photo jusqu'à plus de 60 fois.

3. Les machines à lire

La machine à lire est un outil simple d'utilisation. Il suffit de placer un document sur la plage d'un scanner et une synthèse vocale restitue oralement le texte. Le coût d'un tel appareil est cependant très élevé.

4. Les outils qui facilitent la vie quotidienne

Pour la vie courante il existe une quantité d'appareils qui simplifient la vie des « mal voyants » :

- montre parlante (environ 10 €)
- balance de cuisine parlante
- mètre parlant
- Télé-loupe à main avec branchement sur téléviseur
- calculatrice à gros caractères
- lecteur de glycémie parlant
- enfile aiguilles semi automatique (3,50 €)
- scrabble gros caractères
- etc...



Un catalogue de tous ces matériels spécialisés est consultable au siège de l'A.M.D.

Comme nous l'avons déjà précisé, certaines de ces aides techniques visuelles peuvent nécessiter un investissement important. Nous tenons à votre disposition un petit guide des demandes administratives à accomplir pour se voir attribuer une aide éventuelle au financement du matériel optique. Pour obtenir ce guide il est nécessaire de prendre un rendez-vous avec un responsable de l'AMD.

Mais avant d'avoir recours à ces aides n'oubliez pas de consulter régulièrement votre ophtalmologiste.



SECURITE ROUTIERE : OUI, DISCRIMINATION : NON

L'émotion suscitée par une tragédie de la route ne doit pas être utilisée pour déformer l'analyse et la résolution d'une réelle question de sécurité publique. En tant qu'acteur de santé, l'Association Française des Diabétiques appelle à la discussion et à la responsabilisation des personnes atteintes de pathologies chroniques, dont elle défend les capacités de réflexion et d'autonomie et refuse toute stigmatisation.

Une fois de plus, à l'occasion d'un fait divers tragique, ressort le serpent de mer des risques que feraient courir les personnes atteintes de pathologies chroniques.

Des chiffres volontairement dramatiques et alarmistes sont avancés sans aucune statistique vérifiable. Il nous semble souhaitable, qu'en la matière raison soit gardée. Ne faut-il pas rappeler que les principales causes d'accidents statistiquement avérées sont l'excès de vitesse, l'alcool et la prise de drogue, c'est-à-dire des accidents causés par des personnes, a priori en bonne santé ?

Le chiffre de 1 million de personnes inaptes à la conduite du fait de leur âge ou de leur état de santé, est avancé. Mais combien parmi elles possèdent un véhicule ? Combien prennent toujours le volant ? Rappelons que la capacité de vision, de concentration, la maîtrise motrice peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre, de même âge ou atteinte de pathologie équivalente. Une personne jeune, en bonne santé, peut voir ses facultés altérées, sous l'effet du surmenage ou d'un état grippal. Sans parler des distraits... Où commence la notion de risque ? Où s'arrête le contrôle ? Les personnes âgées et les malades sont stigmatisés, présentés a priori comme des dangers publics, des criminels potentiels. La sécurité justifie-t-elle un énième fichage discriminatoire ?



L'A.F.D. rappelle qu'il ne saurait y avoir de discrimination à l'accessibilité au permis de conduire pour les personnes atteintes de diabète.

Dans le cadre d'une politique générale de sécurité routière, si le législateur décidait l'instauration d'un dispositif de déclaration systématique de l'état de santé, assorti d'examen pour les personnes présentant un risque, l'ensemble des automobilistes devrait nécessairement être concerné. Aucune catégorie particulière ne saurait être exclusivement visée par de telles mesures.

L'A.F.D. s'étonne, que les tables rondes multipartites concernant « l'inaptitude médicale à la conduite » soient engagées sans la participation des associations de patients. En tant qu'acteur de santé à part entière, l'A.F.D. appelle à une réflexion ouverte à toutes les parties concernées.



UN NOUVEAU PLAN D'ÉCONOMIES DE 2 MILLIARDS POUR L'ASSURANCE MALADIE

Était dans l'air après les alertes lancées sur le déficit de la Sécu : la Caisse nationale d'assurance-maladie (Cnam) va étudier un plan de 2 milliards d'euros d'économies pour 2010.

On en sait un peu plus sur les propositions que les administrateurs examineront jeudi 25 : limitations des transports sanitaires, contrôles accrus des arrêts maladie... du déjà vu. En sus, la Cnam voudrait voir se créer des « centres autonomes » de chirurgie ambulatoire spécialisés dans les interventions légères et moins coûteuses qu'un établissement hospitalier.

La Cnam entend également modifier le mode de rémunération des médecins en prenant en compte trois niveaux : forfait, paiement à l'acte "classique" et rémunération sur objectifs. Les cotisations maladie des médecins ne seraient plus prises en compte au-dessus de 100 000 euros de revenus par an.

La Cnam se propose aussi de faire baisser une série de tarifs : médicaments, dialyse, etc. Elle voudrait pouvoir ne plus rembourser les médicaments qui n'apportent pas ou peu de progrès.

Enfin, pour ce qui est des arrêts de travail, la Cnam voudrait en confier la gestion et l'équilibre directement aux partenaires sociaux. Une idée qui ressemble fort à une proposition faite en mars 2008 par le Haut conseil pour l'avenir de l'assurance-maladie.



DE MOINS EN MOINS DE MEDECINS EN FRANCE

Si la tendance à la baisse se poursuit, on aura de plus en plus de mal à trouver un médecin près de chez soi. D'année en année, la densité médicale est moindre constate le Conseil National de l'Ordre dans son Atlas annuel : 290,3 praticiens pour 100 000 habitants le 1er janvier dernier, contre 300,2 début 2008. Le nombre de médecins « en activité régulière » recule aussi en valeur absolue (pour la première fois) : ils étaient 199 736 en début d'année, soit un repli de 2 %.

Les Régions ne sont pas toutes logées à la même enseigne

Si la région Paca compte 375 médecins en activité régulière pour 100 000 habitants, et l'Île-de-France 373, le taux est inférieur à 240 en Picardie. Le Centre, les deux Normandies, la Champagne-Ardenne, les Pays de la Loire, et la Bourgogne sont aussi mal loties. « L'impact des mesures incitatives » pour attirer les médecins dans ces régions « est non probant », tranche l'Ordre. Et c'est aussi dans les régions où la densité est la plus faible que les médecins sont les plus âgés. La Meurthe-et-Moselle a ainsi perdu 427 médecins en un an.

Le nombre de médecins retraités a augmenté de 5,2 % en un an. La moyenne d'âge de ceux qui travaillent est de 51 ans et les effectifs de médecins de plus de 50 ans ont augmenté de 53 % entre 2008 et 2009. Pour pallier cette situation, l'apport des médecins étrangers est important. Hors hôpital public (dont les médecins ne sont pas inscrits à l'ordre), ils sont 9 112 médecins étrangers à exercer en France, essentiellement Belges (16,4 %), Roumains (12 %), Allemands (10,9 %) et Algériens (10,3 %).

Les rendez-vous de la rentrée

Journée détente du 26 juillet

Cette journée s'est passée dans un site très pittoresque de notre beau département, près de la cité de Langres où la Marne prend sa source.

C'est à Peigney sur les bords du lac de la Liez à l'Auberge des Voiliers que notre Présidente nous avait donné rendez-



vous. Accueil chaleureux, ambiance conviviale. Après un repas gourmand nous avons effectué une promenade digestive sur les bords du lac, en nous promettant de nous retrouver l'an prochain.



Le 26 septembre dernier de 10 à 18 h, l'association a participé au Forum Santé organisé par la **Mutualité Française de Champagne-Ardenne** sur le thème « **Bien manger, bien bouger pour se bien porter** », une conférence-débat animée par le docteur Mabi du Centre Hospitalier de Chaumont a conclu cette journée.

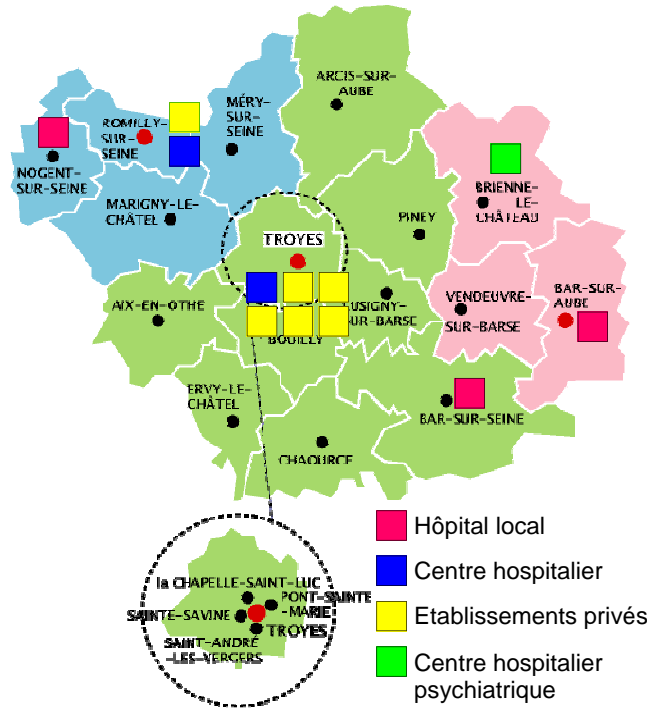
Le **dimanche 26 octobre** deuxième **loto** de l'année à la salle des fêtes de Poissons. Ouverture des portes à 12h30. Nous vous attendons nombreux. Lots nombreux et intéressants. Sandwichs, pâtisseries maison, boissons rafraîchissantes seront à disposition pour les

moments de détente et de « petits creux » avec modération quant aux sucres pour certains d'entre nous.

Association Haut-Marnaise des Diabétiques
Résidence du Parc
62, place Aristide Briand
52000 Chaumont
Tél. : 03 25 03 91 46
Messagerie : ahmd52@neuf.fr



Etablissements de santé de l'Aube



- TROYES**
- Centre Hospitalier** (1 005 lits)
101, avenue Anatole France
Tél. : 03 25 49 49 49
 - Clinique de Champagne**
(99 lits)
4, rue Chaïm Soutine
Tél. 03 25 71 11 11
 - Polyclinique des Ursulines**
(67 lits)
17, rue Raymond Poincaré
Tél. : 03 25 43 45 45
 - Polyclinique de Montier-la-Celle** (95 lits)
17, rue Baltet
Saint-André-les-Vergers
Tél. : 03 25 79 90 01
 - Centre de Rééducation et de Réadaptation fonctionnelle Pasteur** (58 lits)
5, esplanade L. Péchart
Tél. : 03 25 43 78 84
 - Centre de Rééducation Asclépiade** (48 lits)
Les Terrasses de Baires
Sainte-Parres-aux-Tertres
Tél. : 03 25 70 81 81
- ROMILLY-SUR-SEINE**
- Centre Hospitalier** (219 lits)
Rue Paul Vaillant-Couturier
Tél. : 03 25 21 96 00
 - Clinique du Pays de Seine**
(61 lits)
8, rue Victor Hugo
Tél. 03 25 39 55 55

- BRIENNE-LE-CHATEAU**
- Hôpital local** (241 lits)
Etablissement Psychiatrique
3, avenue de Beaufrémont
Tél. : 03 25 92 36 36
- BAR-SUR-AUBE**
- Hôpital local** (190 lits)
2, rue G. Cheq
Tél. : 03 25 27 09 97
- BAR-SUR-SEINE**
- Hôpital local** (237 lits)
6, rue du Stade
Tél. : 03 25 38 38 38
- NOGENT-SUR-SEINE**
- Hôpital local** (97 lits)
3, place Aristide Briand
Tél. : 03 25 39 87 08



Association Française des Diabétiques de Troyes
Maison des Sociétés - 21, av. du M^{al} Leclerc
10120 Saint-André-Les-Vergers
Tél. : 03 06 14 48 07 19
Messagerie : afd.troyes@hotmail.fr
Site : www.afdtroyes.fr



Blancs de poulet en blanquette



Matériel :

- presse citron
- planche à découper
- épluche légumes et couteau
- grande casserole
- cuillère en bois
- assiette de service

Temps total : 1 h 40

- préparation : 20 min
- cuisson 1 h 20

les recettes de
**super
toinette**
la cuisine familiale
www.supertoinette.com



580 kcal

par personne : 395 kcal
pour 1 personne : 25 g
pour 2 personnes : 31 g
pour 3 personnes : 9 g

Verser l'eau dans une grande casserole, saler, porter à ébullition, puis ajouter les carottes



Dans la casserole, ajouter l'endive, les blancs de poulet, les champignons, cuire pendant 15 min à feu doux.



Dès que le temps est écoulé, ajouter la crème, le jus de citron, le poivre, le basilic en poudre mélanger, cuire 45 min en laissant mijoter. Mélanger régulièrement.



Blancs de poulet en blanquette

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 litre d'eau
- 2 g de sel
- 160 g de carottes
- 70 g d'endive
- 600 g de blancs de poulet
- 200 g de champignons
- 200 g de crème allégée
- 15 g de jus de citron
- 0,50 g de poivre
- 2 g de feuilles de basilic frais ou en poudre



Calories totales :

- calories par pers
- lipides par pers
- protéines par p
- glucides par pe

1 **Eplucher les carottes**, laver sous l'eau courante, couper en rondelles. Presser le jus de citron.

2 **Couper la queue des champignons en biais**, laver sous l'eau courante, couper en lamelles, citronner rapidement, placer dans un saladier.

3 **Enlever les feuilles abîmées de l'endive**, évider la base, laver sous l'eau courante, couper finement en rondelles

La vie de l'A.D.A.

Au cours de sa réunion du 3 juillet 2009 le Conseil d'administration de l'A.D.A. a procédé à l'élection des membres du Bureau.

- Ont été élus :
- Président : Roger Bonneville,
 - Trésorier : Jacky Fernandez,
 - Trésorier-adjoint : H. Lesire,
 - Secrétaire : I. Beth,
 - Secrétaire-adjointe : A. Bonneville

Les membres du conseil d'administration ont constaté que Mme Bonneville assurait en fait la rédaction des procès-verbaux. Ils lui ont proposé d'assumer la fonction de secrétaire-adjointe. Mme Bonneville a accepté. Cette décision constitue une cooptation, la régularisation de la situation de l'intéressée devra intervenir au cours de la prochaine assemblée générale. S'il s'avérait qu'une autre personne est intéressée par sa fonction elle se désisterait immédiatement à son profit.

Par convention du 11 juin 2009 la **Caisse Primaire d'Assurance Maladie des Ardennes** (C.P.A.M.) a attribué une subvention de **2 700 €** à l'A.D.A. Le Président et tous les responsables de l'Association tiennent à exprimer au nom de tous les adhérents leurs plus vifs remerciements à la C.P.A.M. qui en 2008, puis en 2009, a apporté une contribution financière essentielle à son fonctionnement.

Les opérations de dépistage du diabète se poursuivent activement :

- ♦ Le 4 août dernier elles se sont déroulées dans un supermarché à Vouziers et une soixantaine de personnes ont pu en bénéficier.
- ♦ Dimanche 6 septembre 2009 une foule très importante s'est rendue à la brocante de Mohon et le stand de l'A.D.A. a connu une affluence pratiquement continue depuis la matinée jusqu'à la clôture de la manifestation. Plus de 200 dépistages ont été opérés.
- ♦ Du 12 au 16 septembre, l'A.D.A., comme elle en a pris l'habitude, était présente à la Foire de Sedan .



Une observation s'impose : beaucoup de personnes réagissent négativement estimant qu'elles n'ont pas besoin de se faire dépister. Nous sommes au regret de leur indiquer que certaines font des découvertes surprenantes. Ainsi, à la brocante de Mohon une personne avait 3,59 g/l plusieurs personnes ont eu des résultats égaux ou supérieurs à 2 g/l dont 2 ont eu 2,60 g/l alors que la norme est comprise entre 0,7 et 1,10 g/l à jeun. Conclusion :

le dépistage du diabète ça n'est pas que pour les autres !!!

Association des Diabétiques Ardennais
B.P. 421
08107 Charleville-Mézières
Tél. : 09 65 16 79 95
Messagerie : asso.ada08@orange.fr





c'est grave, docteur...

Un spécialiste qui dit des imbécilités, qui s'étonne que l'on puisse survivre au diabète, qui considère les pires complications comme quasi inéluctables... C'est rare, mais ça existe. Et c'est grave, docteur. C'est grave.

« Ce monsieur n'a pas grand intérêt », laisse tomber Jean-Marc, 30 ans de diabète derrière lui. « Ce qu'il dit est tellement bête, tellement ridicule », soupire Paul 52 ans de diabète au compteur. A les écouter tous deux cet homme ne vaudrait même pas la peine que l'on parle de lui. Probable, oui. Sauf que la personne en question est endocrinologue, le référent diabète de toute une région. Ce qui serait de simples sottises dans la bouche de n'importe qui, deviennent des propos dangereux et inquiétants quand ils sont proférés par une spécialiste. Le docteur Z. mérite donc qu'on lui consacre quelques lignes.

y-a-t'il un docteur dans la salle ?

La scène se passe il y a quelques semaines,

lors d'une réunion-débat traitant de la vie au quotidien avec le diabète. « Nous avons invité un professionnel de la santé pour être plus crédibles. Il a été si négatif, il a tenu des propos si choquants, si propres à casser le moral que bon nombre de personnes a très rapidement quitté la salle. A la fin de la réunion, il a même fallu rassurer une jeune fille de 17 ans qui était

en larmes, tellement il l'avait effrayée », raconte Paul, tellement sous le coup de l'émotion qu'il préfère oublier ce que le docteur Z. a bien pu raconter d'autre. « Moi aussi, j'ai effacé de ma mémoire tout ce qu'il a pu dire comme âneries » intervient Jean-Marc, « mais, d'entrée de jeu, il a commencé par : je suis à une table avec des messieurs qui ont respectivement 52 ans et 30 ans de diabète. C'est exceptionnel. C'est du jamais vu... En fait, il considèrerait qu'on aurait du mourir depuis longtemps de notre diabète ». Paul reprend la parole : Il a dit que nous étions des rescapés. Ce mot m'a interpellé ».

Ainsi, le docteur Z. « qui dans le coin fait la pluie et le beau temps », estime que, ordinairement, le diabète est une maladie mortelle. Plus grave, il le fait croire à ses patients. Encore plus inexcusable, il semble convaincu que les complications liées à la maladie sont inévitables.

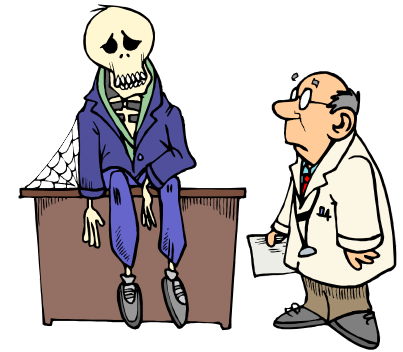


« J'ai vu une personne amputée sous le genou. Elle m'a dit qu'elle était suivie par le docteur Z. et qu'il la suivait bien, mais que c'était normal d'avoir la jambe coupée quand on avait le diabète », témoigne Paul. « Nous avons un vrai souci dans la région concernant le traitement du diabète. Nous avons par exemple été alertés lors d'un dépistage que nous avons organisé lors d'une foire locale. Il y avait un nombre important de diabétiques, patients du docteur Z. qui disaient qu'à 2,5 g¹ de glycémie, tout allait bien pour eux. Quand au test de l'hémoglobine glyquée², ils n'en avaient jamais entendu parler ». Ajoutons avant de fermer le ban que le docteur Z. se prononce contre les pompes à insuline, selon lui trop chères et sans intérêt thérapeutique, qu'il n'en fait pas dans son service et que face à des personnes en surpoids, il lâche un dédaigneux « vous n'avez qu'à moins manger ». Bref, « des médecins comme ça sont dangereux ».

la faute à pas de choix

Nous avons choisi d'aborder le cas du docteur Z. sous le sceau de l'anonymat car, ainsi que le rappelle Jean-Marc : « Nous ne voulons pas faire de démagogie. Nous sommes prudents. Nous ne portons jamais de jugement public sur un médecin ». Et puis, ce n'est pas tant le docteur Z. qui nous intéresse, ni le docteur W., X. ou Y., mais derrière eux, la maltraitance - dans tous les sens du terme - trop souvent imposée aux diabétiques. Affection de Lon-

gue Durée, avec laquelle il faut apprendre à vivre longtemps, le diabète est une maladie dont le traitement repose avant tout sur une formation et une information des patients, l'auto-surveillance, le respect d'une bonne hygiène de vie et le suivi régulier par une équipe thérapeutique. Habitué à certains médecins généralistes incompetents en matière de diabète, voués à la raréfaction des spécialistes, les diabétiques s'agacent particulièrement lorsque



l'un de ceux-ci, s'avère être un mauvais - dans tous les sens du terme - médecin. Certes, les docteurs Z. ne sont qu'une minorité et il existe des tas de très bons diabétologues. Ainsi, à 35 kilomètres du lieu d'exercice de notre exemplaire docteur Z., se trouve un CHU, doté d'un excellent service de diabétologie. « Mais 35 km, dans une région très touchée par le chômage, il y a des gens qui n'ont pas les moyens de le faire », fait remarquer Paul. En attendant un accès aux soins facile pour tous, les diabétiques n'ont plus qu'à espérer éviter les docteurs Z. qui, malheureusement, exercent par ci, par là. Et dans le doute, le mieux est encore qu'ils consultent leurs pairs. Certains ont des dizaines et des dizaines d'années de diabète derrière eux et savent parfaitement qui sont les docteurs Z. de leur coin.

¹Le taux normal se situe entre 0,7 et 1,1 g/l. le diabète se définit par une glycémie à jeun supérieure ou égale à 1,26 g/l.
²Test permettant d'avoir une vision du contrôle du diabète sur une durée de 2 à 3 mois