



avec Les CONSEILS de

Marina Carrère d'Encausse

Médecin et journaliste, Le Magazine de la Santé sur France 5
www.allodocteurs.fr



Stéphanie Pic

Rédactrice en chef Lifestyle

Avec le froid qui s'installe, l'envie de belles soupes gourmandes vient nous chatouiller l'estomac. Alors, essayez nos recettes ! Et puisqu'avec l'heure d'hiver, nous avons gagné en temps de sommeil, profitons-en pour le mettre au service de notre peau en la chouchoutant la nuit. Vous voyez que l'arrivée de l'hiver a parfois du bon !

Bonne lecture

Sommaire

SANTÉ	112
Diabète: les innovations	
BEAUTÉ	114
La nuit, j'embellis	
DROITS	116
Vente en viager: les pièges à éviter	
ANIMAUX	117
Les chats d'Alep ont trouvé leur bienfaiteur	
CUISINE	118
Soupes à volonté!	
BD & HUMOUR	129
HOROSCOPE	130

Diabète

Les innovations qui simplifient le quotidien des malades

En France, trois millions de personnes ont un diabète (4,7% de la population)*. À l'occasion de la Journée mondiale du diabète, le 14 novembre, le point sur les innovations.

Emmanuelle Blanc

Les outils qui facilitent la gestion du diabète

◆ **Les pompes à insuline patch:** pour être plus libre de ses mouvements. Arrivées récemment sur le marché, et remboursées depuis peu par l'assurance-maladie, ce sont des petits boîtiers miniaturisés étanches qui se collent derrière le bras ou sur le ventre. **Leur atout:** «Par rapport aux pompes à insuline classiques, le gros avantage de ces nouveaux modèles est qu'il n'y

a plus de long tuyau, appelé cathéter, qui relie le réservoir à insuline au dispositif qui la délivre par injection sous-cutanée», indique le Pr Jean-Pierre Riveline, professeur de diabétologie à l'hôpital Lariboisière (Paris). En effet, soit les deux sont intégrés dans le boîtier (My Life Omnipod), soit ils ne sont séparés que par une minuscule canule de 2 cm (Cellnovo). «C'est beaucoup plus commode, notamment pour faire du sport.»

◆ **Le FreeStyle Libre:** pour une surveillance plus simple de sa glycémie. Ce petit capteur rond, que l'on colle sur le bras, est le dernier-né des systèmes de mesure de la glycémie en continu, dispositifs qui évitent aux diabétiques de se piquer le bout du doigt plusieurs fois par jour (et même parfois la nuit) pour contrôler leur taux de glucose. Sauf dans certaines situations, par exemple lors de périodes de grande instabilité du diabète. **Son atout:** «Il est plus petit, plus léger, plus discret que les autres dispositifs et peut se



FreeStyle Libre: un capteur en continu.

porter quatorze jours d'affilée, explique le Pr Riveline. Il n'a pas besoin d'être calibré au départ, et les informations sont beaucoup plus simples à comprendre et à analyser pour les diabétiques.» Avec ce modèle, plus besoin d'un récepteur spécial: il suffit de placer son smartphone près du capteur, et l'application dédiée scanne et enregistre les mesures. Seul bémol: le coût (environ 60€ le capteur, soit 120€/mois). Non remboursé pour l'instant (pas plus que les autres systèmes de ce type), il devrait l'être dans une petite année.

◆ **Les applications:** pour remplacer le carnet de glycémie papier. Habituellement, un diabétique doit noter ses glycémies sur un carnet papier: «Ces carnets ne sont pratiques ni pour le patient, ni pour le médecin. Ils sont égarés, remplis rétrospectivement avec un risque d'erreur, et ne donnent aucune vue d'ensemble sur les glycémies, constate le Dr Cécile Monteil, médecin généraliste et



Pompe à insuline patch: fini les longs tuyaux!



Les applis pour un suivi facile et fiable.



Les **CONSEILS** de Marina Carrère d'Encausse

ET LE DIABÈTE DE TYPE 2 ?

- ▶ Ce diabète pose un grave problème de santé publique puisque 3 millions de patients souffrent de diabète en France, mais 500 000 à 700 000 personnes l'ignorent. Or, c'est une maladie sans aucun symptôme au début. Mais non prise en charge, elle peut provoquer de graves complications rénales, oculaires, vasculaires.
- ▶ La multiplication de l'obésité et la sédentarité expliquent en outre l'explosion du diabète. Avant, la maladie apparaissait vers 60 ans. Désormais, on la voit dès 40 ans, parfois même dès l'adolescence.
- ▶ Le dépistage est donc primordial : une simple prise de sang permet de la diagnostiquer, dès 50 ans quand tout va bien, avec des contrôles à 3 ou 5 ans. Et à 40 ans s'il existe un facteur de risque, comme des antécédents familiaux.

passionnée de nouvelles technologies. D'où l'intérêt des applications conçues pour remplir cette fonction.»

Les trois applis préférées de D' Monteil (toutes gratuites sur Play Store et App Store):

▶ **MySugr Carnet de Diabète** (pour les diabétiques de type 1 ou 2, traités ou non) : très complète, ludique, facile et agréable à utiliser, bonne ergonomie et design soigné. «Et surtout, cette appli est compatible avec le glucomètre connecté iHealth Gluco, ce qui est un vrai plus puisqu'il n'y a plus besoin de saisir manuellement

les mesures qui sont directement captées par l'appli.»

▶ **Gluci-Chek** (diabétiques de type 1 et 2 sous insuline) : l'appli donne l'index glycémique et le taux de lipides des aliments.

«Son design est agréable, la présentation graphique et le guide alimentaire bien faits.»

▶ **DiabetoPartner** (pour les diabétiques de type 2, traités ou non) : elle propose de nombreuses fonctionnalités, rappel de prise des médicaments, conseils, mémoire des ordonnances... «Dommage qu'elle ne soit pas compatible avec les glucomètres connectés.»

Les services qui aident à faire face aux difficultés

◆ **Élan Solidaire** : pour se sentir moins seul avec sa maladie. Proposé par la Fédération Française des Diabétiques, ce programme permet aux personnes diabétiques de se retrouver, au cours de séances de groupe, pour échanger entre elles, partager leur expérience, témoigner de leurs difficultés... Organisées une à deux fois par mois par les antennes locales, parfois autour d'un thème spécifique (alimentation et diététique, activités physiques...), ces réunions sont animées gratuitement par des patients bénévoles formés.

Liste des antennes locales : www.afd.asso.fr/association/federation/reseau

◆ **Le service social et juridique de la Fédération Française des Diabétiques** : pour connaître ses droits.

À condition que le litige soit en lien avec la maladie (discrimination au travail, difficulté à obtenir une assurance ou un emprunt, problème avec un établissement de santé...), ce service d'assistance propose conseils et informations gratuits à toute personne diabétique.

Pour le contacter : par téléphone (01.56.95.18.69, le mardi de 8 h à 12 h 30 et le jeudi de 13 h 30 à 18 h), par mail (service.social@afd.asso.fr) ou par courrier (AFD, 37-39, avenue Ledru-Rollin, 75012 Paris). ●

*Source : INVS, Institut de veille sanitaire-Santé publique France.

Devenez «Diabèt' Acteurs»

Vous avez des demandes à exprimer ? Des idées à partager ?

Des difficultés dont vous voulez témoigner ? N'hésitez pas à rejoindre le Diabète Lab : «Il vise, grâce à l'analyse des besoins réels des diabétiques, à développer des vraies solutions qui améliorent leur qualité de vie», explique Caroline Guillot, sociologue responsable du Diabète Lab. Inscription sur Internet (www.afd.asso.fr/webform/patients-et-proches-participez-au-diabete-lab) ou par mail (diabetelab@afd.asso.fr).