

SOMMAIRE

Diabétique et alors ?

- 3 **Actus.**
Enfants, ados., adultes.
- 4 **D'un équilibre à l'autre**
Les chiffres clés du diabète
- 6 **Actus**
Nuits blanches, Oscar, Riffifi, pompe à insuline...
- 12 **Le tour de la question**
Impuissance et diabète, des solutions existent
- 15 **Dossier**
Après l'annonce, vivre avec...
- 21 **Question diététique**
Je n'ai pas faim le matin
- 22 **Focus aliment**
Choisir les bonnes farines
- 24 **Bien se nourrir**
Les féculents, ils boostent notre énergie
- 26 **Recettes**
Des maquereaux, des topinambours, un pot-au-feu, du riz au lait et des crêpes !
- 32 **Diabète LAB**
Prenez la parole !
- 34 **On en parle**
Conseils de lecture, les choix de la rédaction

Ils cherchent pour moi

- 37 **Édito côté médical**
Plus qu'au diabète, s'intéresser à la personne diabétique
- 38 **J'ai une question**
Comment préparer ma grossesse ?
- 40 **Rencontre**
Greffé, cap sur les îlots pancréatiques
- 47 **Métier**
Gastro-entérologue
- 48 **Parlons-en**
En finir avec le carnet de glycémie ?
- 50 **Dossier médical**
Connaitre et apprivoiser les hypoglycémies

La Fédération & moi

- 55 **Portrait**
Gaël Edmont : le vélo, son équilibre
- 58 **Engagements**
La recherche francophone sur le diabète
- 61 **En direct des régions**
Assemblée générale, actions en régions, congrès...
- 64 **Mes droits**
Assurance et emprunt ; que dire à l'entretien d'embauche ?



équilibre

est le magazine de la Fédération Française des Diabétiques – 88, rue de la Roquette – 75544 Paris Cedex 11 – Tél. : 01 40 09 24 25 – www.afd.asso.fr –

Président : Gérard Raymond – **Vices présidents :** Mauricette Dupont, Georges Petit – **Secrétaire :** Claude Chaumeil – **Secrétaire adjointe :** Claire Nguyen-Duy – **Trésorier :** Michel Chapeaud – **Trésorier adjoint :** Alain Maigne – **Directeur de la publication :** Gérard Raymond – **Directrice de la rédaction :** Hélène Mosnier-Pudar – **Rédacteur en chef :** Carole Avril – **Rédaction en chef déléguée :** makheia@sequoia – **la rédaction :** redaction.equilibre@afdf.asso.fr – **Comité éditorial :** Jean-Jacques Altman, Carole Avril, Sandra Barbaroux, Claude Chaumeil, Dominique Chenon, Mauricette Dupont, Boris Lormeau, Hélène Mosnier-Pudar, Laura Phirmis, Gérard Raymond, Jean-Pierre Riveline – **Ont collaboré à ce numéro :** Christine Angiolini, Brigitte Blond, Gilles Bouly de Lesdain, Anna Chabellard, Anne-Laure Guiot, Caroline Guillot, Marianne Leclère-Longueville, Caroline Meziani, Laura Phirmis, Marlène Rouches – **Conception et réalisation :** makheia@sequoia – **Impression :** SIEP – **Régie publicitaire :** Fédération Française des Diabétiques – ISSN 11580879. Commission paritaire n° 0217 G 81337. Tout droit de reproduction interdit sans l'accord de la Fédération Française des Diabétiques et des auteurs.

69^e année – Bimestriel – Janvier-Février 2016

N° 309 – Prix au numéro : 6 €.

Ce numéro comprend l'envoi de relances standard pour 2596 exemplaires et un encart « Journal des femmes diabétiques » pour 555 exemplaires.

« Porter la vie, la voix, l'expérience des patients »



Gérard Raymond
Président de la
Fédération
Française des
Diabétiques

Le 28 novembre dernier, les 93 associations fédérées composant la Fédération Française des Diabétiques, réunies en Assemblée générale, en ont renouvelé totalement le Conseil d'administration et le Bureau. Elles ont accordé leur confiance à une équipe renouvelée : 2/3 de nouvelles personnes, une moyenne d'âge plus jeune (54 ans), davantage de femmes... Cette nouvelle gouvernance, élue par 98 % des voix des adhérents, vous représentera mieux et portera avec plus de vigueur vos attentes et vos besoins. Elle porte le projet *Ambitions 2018*, qui positionnera votre Fédération comme une fédération de patients militante et innovante.

Pour répondre à cette ambition, nous modernisons nos structures et nos outils de communication.

Le numérique a envahi nos vies et bouleverse notre mode de fonctionnement traditionnel. Internet, les réseaux sociaux, leurs

communautés de patients ainsi que les dispositifs connectés permettent au plus grand nombre d'entre nous d'être « branchés » en permanence. Il faut savoir évoluer avec son temps, sans tout renier. Le nouvel *équilibre* que vous tenez dans vos mains répond ainsi à notre engagement de porter la vie, la voix, l'expérience des patients, pour vous fournir des informations utiles,

pratiques et mener votre projet de vie avec la maladie : « *Je suis diabétique et alors ? Je suis un citoyen avant tout.* ». Deux autres rubriques, l'une plus médicale « *Ils (re)cherchent pour moi* » et une autre axée sur ce que votre Fédération peut vous apporter : nos engagements, la défense de vos droits, ainsi que des pages régionales permettront à toutes et à tous de mieux s'identifier à l'action de terrain des associations locales partout en France. La maquette est renouvelée, plus contemporaine, et des évolutions digitales sont à venir pour répondre aux nouveaux usages de lecture. *équilibre* se veut ainsi plus proche de chacun d'entre vous afin de vous informer, de vous aider, pour échanger, pour vous défendre. Permettre à chacun de témoigner, d'apporter sa contribution à faire évoluer notre société vers plus de justice et surtout de respect : c'est cela notre engagement solidaire.

Pour paraphraser André Malraux, nous affirmons que « *Le XXI^e siècle sera celui de la solidarité ou ne sera pas* » : solidarité entre patients, défense de notre système de solidarité et de répartition... La tâche ne sera pas facile mais nous, diabétiques unis autour de la Fédération Française des Diabétiques, voulons y croire.

Meilleurs vœux pour cette année qui commence !

« Je suis diabétique et alors ? Je suis un citoyen avant tout. »