

Mars-avril 2016
N° 310 - 6 euros

équilibre

Mon diabète et moi



Le tour de la question
**Le tabac, cet « ami »
qu'il faut fuir**

Mes droits
**Les nouveaux
calculs de la
retraite anticipée**

Bien se nourrir

**REDÉCOUVREZ
VOTRE CUISINE**

www.afd.asso.fr



Sommaire

Diabétique et alors ?

- 3 **Édito**
« Patients et citoyens ! »
- 4 **D'un équilibre à l'autre**
L'Afrique inquiète, le diabète plafonne aux États-Unis...
- 6 **Actus**
Les prix qui varient en 2016,
Journée mondiale de la santé,
e-coach nutritionnel...
- 12 **Le tour de la question**
Le tabac, facteur aggravant
du diabète
- 15 **Dossier**
Vos variations d'humeur
- 21 **Question diététique**
Déjeuner sur le pouce,
comment faire ?
- 22 **Focus aliment**
Dégustez le chocolat
qui vous va bien
- 24 **Bien se nourrir**
Cuisinez à la maison, un plaisir sain !
- 28 **Recettes**
Un gigot d'agneau, une dorade
au court-bouillon et des chouquettes
de mousse au chocolat
- 32 **Diabète LAB**
Être Diabèt'Acteur, c'est...
- 34 **On en parle**
Applis mobiles, quel suivi
de la maladie ?

© Shutterstock



© Philippe Grollier

Ils cherchent pour moi

- 37 **Édito côté médical**
L'équilibre glycémique contre
les complications du diabète
- 38 **J'ai une question**
Le bilan rénal annuel,
pour quoi faire ?
- 40 **Rencontre**
Recherche : des liens entre
microbiote intestinal et diabète
- 47 **Métier**
Dermatologue
- 48 **Parlons-en**
Les pompes, en pharmacie ?
- 50 **Dossier médical**
Hyperglycémie, cétose diabétique
et crise d'acidocétose



© Joseph Malin

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.fr – **la rédaction** : redaction.equilibre@afdf.asso.fr – **Comité éditorial** : Jean-Jacques Altman, Carole Avril, Claude Chaumeil, Dominique Chenon, Mauricette Dupont, Boris Lormeau, Hélène Mosnier-Pudar, Laura Phirmis, Gérard Raymond, Jean-Pierre Riveline – **Ont collaboré à ce numéro** : Carole Avril, François Barrot, Brigitte Blond, Gilles Bouly de Lesdain, Céline Dos Santos, Caroline Guillot, Caroline Meziani, Frédéric Moreau, Audrey Namur, Laura Phirmis, Marlène Rouches – **Conception et réalisation** : makheia@sequoia.fr – **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 – Mars-Avril 2016
N° 310 – Prix au numéro : 6 €.

Ce numéro comprend l'envoi de relances standard pour 2 596 exemplaires.

La Fédération & moi

- 55 **Portrait**
L'art de vivre de Pauline Pinsolle
- 58 **Engagements**
En mission dans les entreprises
- 61 **En direct des régions**
Semaine du handicap, Élan solidaire et insulinothérapie fonctionnelle en Corse
- 64 **Mes droits**
Les nouveaux calculs des droits
à la retraite anticipée
Votre service social et juridique

« Patients et citoyens ! »



Gérard
Raymond
Président
de la Fédération
Française des
Diabétiques

En quelques années, l'engagement associatif bénévole des patients est passé de l'amicale à celui d'un interlocuteur en matière de santé publique. Cela nécessite, en interne, des évolutions dans le fonctionnement, mais surtout de posséder une vraie stratégie dans le positionnement. Certes nous, patients, ne sommes pas là pour voter les lois, mais nous devons participer à leur élaboration. Cette nouvelle participation que nous appelons la démocratie en santé n'est autre que la reconnaissance de notre citoyenneté.

Pour faire entendre notre voix, c'est sur nos valeurs et nos engagements que nous devons bâtir notre plaidoyer.

Face aux révolutions démographique et épidémiologique, et surtout aux formidables avancées technologiques fortes en innovation, le système actuel de santé ne pourra s'améliorer que s'il s'adapte en profondeur à ces

nouvelles données tout en renforçant son accès, sa qualité, sa solidarité et sa soutenabilité financière.

« Pour faire entendre notre voix, c'est sur nos valeurs et nos engagements que nous devons bâtir notre plaidoyer. »

Le citoyen, et particulièrement la personne atteinte d'une pathologie chronique, s'interroge à juste titre. Comment m'orienter dans le système de soins, comment m'assurer que ma prise en charge sera la mieux adaptée à mon cas et surtout près de chez moi ? Comment vais-je bénéficier des dernières innovations ? Comment suis-je sûr que les spécificités de mon territoire seront prises en compte ? Comment les nouvelles technologies (santé connectée) seront une aide et non un facteur d'inégalité ?

Toutes ces questions sont légitimes et il appartient aux associations de patients, à la Fédération Française des Diabétiques d'apporter des réponses ou tout au moins d'être force de proposition. Cependant, vouloir défendre notre citoyenneté, lutter contre toutes discriminations inhérentes à notre pathologie, nécessite que nous soyons organisés en établissant des priorités et en portant tous ensemble nos positions. Aujourd'hui, alors que se dessinent des échéances politiques importantes pour nous tous, il est de notre devoir de militant de s'unir sur ce qui fonde notre engagement associatif. •



Pierre-Albert LEFEBVRE nous a quittés le 5 mars 2016.

Âgé de 71 ans, Pierre-Albert était un infatigable bénévole de la cause du diabète, administrateur engagé, trésorier d'associations locales et régionales. Trésorier de la Fédération, il en a également été le Président jusqu'en 2015 ainsi que son représentant dans diverses institutions. Il a très largement contribué, par ses compétences, à développer notre projet associatif et à faire de la Fédération Française des Diabétiques un acteur incontournable du système de santé. Nos plus sincères pensées vont à sa famille et à ses proches.