

Sommaire

- Page 1 : Éditorial
Nouveau livret insulinothérapie fonctionnelle
- Page 2 : Planning des initiatives.
Écoute Solidaire.
Diabète de type 2 les clés pour comprendre
- Page 3 : Métiers interdits, du nouveau.
Nutrition exposition aux métaux lourds.
Pesticides et santé nouvelles données 2021.
- Page 4 : Le logement, déterminant majeur de la santé.
Besoin de répit, 17 fiches pour les aidants.
Les 100 ans de la découverte de l'insuline



Numéro 2021-06 Novembre -Décembre

Chers-es amis-es,
Dans quelques jours, nous tournerons la page de cette année qui a été pour l'AFD Île de France une année riche en événements. Rythmée par les 100 ans de la découverte de l'insuline, la semaine nationale de prévention du diabète et la journée mondiale du diabète, nous avons pu nous déployer sur des territoires où nous étions absents jusqu'à présent. 2 initiatives en Seine et Marne, à Meaux et Melun. 2 initiatives dans le val d'Oise, participation au Famillathlon de Luzarches et une intervention dans la commune de Bernes sur Oise Augurons que nous soyons capables de poursuivre et amplifier ces initiatives pour 2022. Le bénévole sera au cœur de nos dispositifs. D'ici là, nous vous souhaitons de passer de bonnes fêtes de fin d'année.

Insulinothérapie fonctionnelle

Traitements



Autrefois l'action de l'insuline n'était pas toujours adaptée aux besoins des personnes diabétiques de type 1. Les anciens traitements, moins flexibles, provoquaient souvent des hypoglycémies entre les repas et des hyperglycémies après le repas. Pour prévenir les risques d'hypoglycémie, il était alors courant de s'injecter une faible dose d'insuline rapide au moment du repas, d'adopter un « régime » (collations) et des horaires stricts de repas, notamment en cas d'activités imprévues.

Désormais la meilleure compréhension des besoins physiologiques en insuline permet de mieux adapter le traitement. L'insulinothérapie fonctionnelle, une méthode d'adaptation des doses d'insuline qui a émergé au milieu des années 80 en Allemagne, a considérablement changé le quotidien des personnes atteintes de diabète. Elle permet grâce à des apprentissages de devenir acteur de son traitement en l'adaptant à ses besoins physiologiques et à ses activités quotidiennes. L'insulinothérapie fonctionnelle est également essentielle avec les systèmes de boucles fermées hybrides. Ce livret vous fournit les clés et des informations pratiques pour mieux comprendre le rôle de l'insulinothérapie fonctionnelle.

Télécharger le livret insulinothérapie fonctionnelle en basse définition

L'insulinothérapie fonctionnelle est une démarche éducative s'adressant principalement aux personnes atteintes d'un diabète de type 1 et aux personnes diabétiques de type 2 sous multi-injections d'insuline (insuline lente et rapide) par stylo ou par pompe à insuline (débit basal/bolus). Elle est dispensée à des degrés variables et de manière adaptée aux besoins, aux capacités et aux choix de chacun.

Cette méthode vise à :

- Apprendre comment adapter son traitement de façon personnalisée pour imiter de manière la plus juste la sécrétion naturelle de l'insuline (en dehors des repas, au moment des repas) ;
- Comprendre le rôle des insulines et leurs mécanismes d'action pour apprendre à utiliser la bonne insuline au bon moment, avec le bon dosage.



Planning des initiatives programmées en novembre et décembre 2021



Les jeudis de de la prévention. .Hôpital Avicenne 125 Avenue de Stalingrad 93000 Bobigny.
Espace de soins et de vie Martine Midy de 10h00 à 13h00.

Jeudi 23 décembre 2021 thème « Les aidants »
Accès libre.



Écoute solidaire Fédération :

Vous avez besoin de parler à une autre personne atteinte de diabète comme vous.
Appeler le : **01 84 79 21 56**, tous les jours de 10h à 20h.

Angoisses liées à votre santé, votre vie professionnelle ou votre vie personnelle. Vous souhaitez parler à un psychologue,
Appelez le : **01 84 78 28 13** tous les jours 24/24h.

NOS LIGNES D'ÉCOUTE SOLIDAIRE ET PSYCHOLOGIQUE

destinées aux personnes diabétiques et leurs proches en période de confinement / déconfinement

Une écoute solidaire

Vous avez des craintes liées à votre diabète

Contactez **Les Bénévoles Patients Experts**
formés par la Fédération

Appelez le 01 84 79 21 56
tous les jours, 10 h à 20 h



Une écoute psychologique

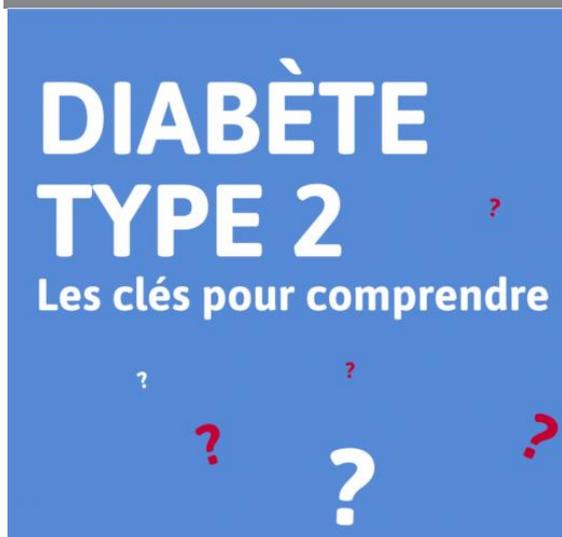
Vous êtes profondément angoissé(e) face au Covid-19

Profitez du soutien
d'un **psychologue**

Appelez le 01 84 78 28 13
tous les jours, 24/24 h

" Diabète de type 2, les clés pour comprendre " : un nouvel outil pour répondre aux personnes en situation de vulnérabilité sociale

Actions d'information et de prévention



Ce document a été conçu pour répondre à plusieurs objectifs :

- Inciter un public peu habitué à lire et/ou non francophone à s'orienter vers des bénévoles, des professionnels de santé ou des acteurs médico-sociaux pour bénéficier de conseils, se faire tester et suivre régulièrement son état de santé,
- Faire comprendre que le diabète de type 2 est une maladie silencieuse comportant des facteurs de risques, mais aussi qu'il est possible d'agir en adoptant une hygiène de vie adaptée et que des traitements existent,
- Simplifier la prise en main par des associations non spécialistes du diabète pour relayer efficacement les messages de prévention auprès de leurs publics : Restos du Coeur, Petits Frères des Pauvres, la Banque Alimentaire ...

[Découvrez le livret ...](#)



Métiers interdits : la proposition de loi est définitivement adoptée !

Ce jeudi 25 novembre 2021 est une date historique pour les près de 4 millions de personnes vivant avec le diabète.

L'Assemblée nationale, réunie ce jour en séance publique pour examiner en deuxième lecture la [Proposition de loi relative aux restrictions d'accès à certaines professions en raison de l'état de santé](#), a voté l'adoption conforme

et définitive de la loi ! La Fédération Française des Diabétiques, mobilisée depuis près de 25 ans pour faire cesser ces discriminations, se réjouit de cette avancée fondamentale pour toutes les personnes concernées.

La Fédération Française adresse ses plus sincères et chaleureux remerciements à l'ensemble des députés et sénateurs ayant contribué à cette grande avancée. Un merci spécial à Madame la députée Agnès Firmin le Bodo pour son soutien et sa mobilisation sans faille pour parvenir à l'adoption définitive de la loi dans un contexte politique et législatif extrêmement complexe.

100 ans après la découverte de l'insuline, le principe de non exclusion à l'embauche en raison de l'état de santé enfin acté : En France, en 2021, de nombreuses réglementations prévoient encore l'inaptitude par principe des travailleurs diabétiques à l'entrée des fonctions de pompier, policier, contrôleur de train, hôtesse de l'air ou encore marin. [Alizée](#), [Jean-Marc](#), [Yoann](#), [Magali](#), Joël, ... tous ont été les victimes de cette aberration juridique. Engagée dans la défense de leurs droits, notre association a œuvré, année après année, pour démontrer que les innovations dans la prise en charge du diabète ont considérablement changé le quotidien des personnes diabétiques, leur permettant d'être des femmes et des hommes, des travailleuses et travailleurs avant d'être des malades. C'est un message entendu par le législateur qui, par ce vote, entérine une évolution majeure et confirme que la mobilisation collective peut agir sur le quotidien de chacun. Ainsi, c'est désormais pleinement officiel : un comité interministériel sera contraint de se réunir sur une durée de 3 ans pour réviser l'ensemble des textes réglementaires interdisant par principe l'entrée dans certaines fonctions. Et en cette année d'anniversaire, rappelons que 100 ans d'histoire de l'insuline, c'est aussi 100 ans de patients à la conquête de leurs droits - une histoire à découvrir dans notre film rétrospectif ["100 ans de progrès pour la vie des personnes diabétiques"](#).

Alors, continuons ensemble d'écrire l'histoire ! Continuons ensemble battre pour une société enfin inclusive des ses près de 4 millions de citoyens vivant avec un diabète !



Nutrition : Métaux lourds une exposition qui touche toute la population française

Publié le 21 juillet 2021 - Direction de l'information légale et administrative (Premier ministre)

Une étude réalisée à partir de données collectées de 2014 à 2016 révèle l'exposition de toute la population étudiée (adultes et enfants) à la présence de métaux lourds (arsenic, mercure, cadmium, chrome, plomb, cuivre, nickel...). Selon l'étude, les niveaux d'exposition sont en général supérieurs aux autres pays d'Europe et d'Amérique du Nord.

Les résultats, publiés sur le site de Santé publique France, sont le fruit de l'étude Esteban (Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition) qui est établie pour être répétée chaque sept ans environ. La collecte

des données a été réalisée entre avril 2014 et mars 2016 auprès d'une population âgée de 6 à 74 ans vivant en France métropolitaine ([lire la suite de l'article de Vie-publique.fr](#)).



Pesticides et santé – Nouvelles données (2021)

<https://www.inserm.fr/actualite/pesticides-et-maintenant-que-fait-on/>
<https://www.inserm.fr/expertise-collective/pesticides-et-sante-nouvelles-donnees-2021/>



Le logement, déterminant majeur de la santé des populations

Le logement est un déterminant de santé majeur de la santé de la population. Les études scientifiques ont démontré les liens entre la santé des personnes, la qualité de leur logement et l'endroit où elles habitent. Ce numéro présente une synthèse des connaissances sur la place du logement dans les déterminants de santé, le mal-logement, ainsi que plusieurs dispositifs et programmes innovants pour faciliter l'accès et le maintien dans un logement décent. Une trentaine d'experts - des professionnels de terrain aux chercheurs et représentants des populations - ont contribué à ce dossier central.

<https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/392542/3270932>



Besoin de répit : 17 fiches-repère pour les aidants

Entre 8 et 11 millions de personnes en France aident régulièrement un ou plusieurs de leurs proches en situation de handicap, en perte d'autonomie en raison de l'âge ou atteints d'une maladie. Pour répondre à leur difficultés au quotidien, 17 nouvelles fiches-repère présentent les principales solutions de répit existant actuellement, qu'il s'agisse de dispositifs nationaux ou d'initiatives locales exemplaires.

Le but : proposer une **information claire et précise** afin de leur permettre de « souffler », de **s'occuper de soi** et de faire face aux **impératifs de la vie quotidienne** : obligations sociales, professionnelles, urgences...

<http://handicap.gouv.fr/sites/handicap/files/2021-12/Guide-des-solutions-repit-maquette-10-12-2021.pdf>

<https://www.caf.fr/allocataires/vies-de-famille/vivre-avec-un-handicap/vos-droits/quelles-solutions-de-repit-pour-les-aidants>



https://emails.federationdesdiabetiques.org/optiext/optiextension.dll?ID=Y78X3X6Q7l9sjUllQyH2AonZMPHLFaHsBdJ6daldlp_ykxbZ7nZHV04LozwdnwVRx05PpTdjwbXNwQzXfgZmNCARrp7Cap

<https://www.youtube.com/watch?v=qZT2lAeudIM>

Association des diabétiques d'Ile-de-France 16 bis rue Lauzin – 75019 Paris

GSM : +33 7 70 77 00 92 – Fixe +33 1 42 49 01 39

Mail : afd75@afd75.org



facebook.com/AFD75



twitter.com/AFD.75

Membre de la Fédération Française des Diabétiques – Reconnue d'utilité publique

Agrément du Ministère de la Santé. Arrêté n°12-604 du 26-11-201

Siret 477 918 643 00024