

Sommaire

- Page 1 : Éditorial, une arme d'information massive.
Carte de vœux 2021.
AFD Île-de-France, adaptabilité à la crise
- Page 2 : Planning des initiatives du 1^{er} trimestre.
Vos rendez-vous incontournables.
- Page 3 : Diabète et proches.
Perte d'autonomie et handicap.
- Page 4 : Une page d'histoire, la découverte de l'insuline
Initiatives « les 100 ans de l'insuline »



Numéro 2021-01 Janvier - février

Ce journal est le vôtre. Vous souhaitez faire des suggestions, participer, écrire des rubriques, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Nous désirons le rendre participatif et ludique. La crise sanitaire, le confinement, et toutes les mesures prises lors du déconfinement ont montré que beaucoup de personnes atteintes de maladies chroniques étaient restées isolées et dans l'incapacité de suivre leur traitement, pire des patients ont de leur fait, renoncé à toute relation avec le monde médical. L'AFD Île de France veut maintenir le lien entre toutes ces personnes. Ce journal est un outil de cohésion, permettant de se tenir informé. Ensemble donnons du sens à cette initiative.



Se réinventer, aller vers..... La crise sanitaire que nous vivons depuis mars 2020 nous a obligé à revoir notre mode de fonctionnement. 2020 aura été amputé de 60% de notre activité normale. Pour autant sommes-nous restés inactifs ?

Nous avons redéployé notre savoir-faire d'une façon différente en s'adaptant aux nouvelles exigences. La vidéo conférence nous permet de maintenir le lien dans nos réunions institutionnelles mais aussi dans nos activités, cafés diabètes par exemple.

S'adresser à moins de moins de monde mais accroître son efficacité vers des publics en rupture de société, tel est l'enjeu de notre travail d'aujourd'hui. Des outils ont été déployés pour maintenir et ou créer du lien avec les personnes isolées (physiquement et moralement), écoute solidaire de la Fédération avec les bénévoles patients experts. Nous avons pu recevoir individuellement ou en permanence des patients en respectant le protocole sanitaire.



Planning des initiatives programmées au premier trimestre 2021 *

<u>Lieu</u>	<u>Date</u>	<u>Objet</u>	
<u>Janvier 2021 :</u>			
Bobigny	Mardi 05 janvier	Groupe Élan solidaire	CPS Aimé Césaire 14h00 à 15h30
<u>Février 2021 :</u>			
Bobigny	Mardi 02 février	Groupe Élan solidaire	CPS Aimé Césaire 14h00 à 15h30 Thème : «Prévenir les Hypos, Hypers»
Bobigny	Jeudi 2 février	Atelier prévention	Hôpital Avicenne de 10h00 à 13h00 Thème : "Diabète au quotidien"
<u>Mars 2021 :</u>			
Bobigny	Mardi 02 mars	Groupe Élan solidaire	CPS Aimé Césaire 14h00 à 15h30

En attente de date, interventions à l'hôpital

Avicenne Bobigny Seine Saint Denis
Jean Verdier Bondy Seine Saint Denis
René muret Sevran Seine Saint Denis
Hôpital de Montfermeil Seine Saint Denis

En attente de date interventions, dans les CMS :

CMS (2) Blanc Mesnil Seine Saint Denis
CMS (3) Pantin Seine Saint Denis
Centre polyvalent de santé Bobigny Seine Saint Denis
Maisons de quartiers Pantin

*Ce programme peut être modifié en fonction des évènements extérieurs.



N'oubliez pas vos rendez-vous 2021

Calendrier des cafés diabète : Actuellement en vidéo conférence

Date	Mode	Thème
Lundi 18 janvier 18h30-20h00	Par vidéo Zoom	Facteurs qui influencent la glycémie
lundi 15 février 18h30-20h00	0Par vidéo Zoom	Langage
Lundi 15 mars 18h30-20h00	Par vidéo Zoom	Diabète au féminin



L'Écoute solidaire de la Fédération est prolongée jusqu'à fin mars 2021. Cette période est difficile à vivre pour certains d'entre nous : peut-être êtes-vous confiné.e ou peut-être travaillez-vous ? Les semaines, les jours se suivent et ne se ressemblent peut-être pas : baisse de moral, anxiété, insécurité financière, sentiment d'isolement, troubles du sommeil, difficultés parentales ou familiales, inquiétudes par rapport au déconfinement... Et le diabète, durant cette période, quelle est sa place ?

Déséquilibre de la glycémie, troubles alimentaires, questions autour de l'activité physique...

Après une première période passée à vous informer, vous orienter, nous avons entendu votre besoin de parler et ressenti l'utilité d'organiser deux propositions d'écoute, pour vous soutenir davantage, retrouver votre pouvoir d'agir et rester en lien avec vous même à distance. Nos propositions d'écoute s'adressent exclusivement à toutes les personnes atteintes de diabète, mais aussi aux proches de personnes diabétiques.

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
du lundi au vendredi, 10 h à 20 h

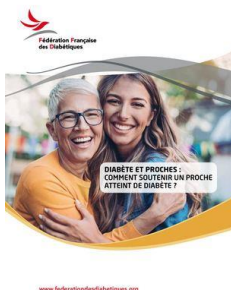
Une écoute psychologique

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 et proches : Vous êtes parent, conjoint(e) ou ami(e) d'une personne atteinte d'un diabète ce qui n'est pas sans conséquence au niveau des relations familiales, sociales et intimes. La vie quotidienne et les habitudes de vie peuvent s'en trouver bouleversées. Lorsqu'on est diabétique, bénéficier du soutien de son entourage est précieux et nécessaire pour préserver un équilibre. Néanmoins, entre le besoin de comprendre le diabète, l'envie de participer pleinement à la gestion de la maladie et les inquiétudes légitimes, il est parfois complexe de savoir quelles attitudes adopter pour soutenir et accompagner au mieux son proche tout en respectant ses choix et son propre vécu avec le diabète. Comment aider et soutenir un proche atteint de diabète ? Apprenez en même temps que lui à connaître cette maladie qui peut avoir des complications importantes. Ne pas rester passif, anticiper et apprendre. Aider à organiser son parcours de santé. Pas si simple d'adopter naturellement la bonne attitude...

Le proche peut être donc amené à assumer plusieurs rôles : Celui d'un aidant « naturel » ou familial : conjoint(e), parent proche, ami(e) intime qui vit ou partage le quotidien de la personne atteinte de diabète et apporte une aide précieuse, non professionnelle dans l'accompagnement. Il (elle) peut s'impliquer dans les soins et la réalisation des tâches administratives, tout en conciliant ses propres activités. Nos ateliers et initiatives publiques peuvent vous aider à y voir plus clair. Vous n'êtes pas seul face à cette maladie. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions sans réponses.



Quelles aides en cas de perte d'autonomie ou de handicap de son proche ?

Avec l'âge et les complications du diabète, une perte d'autonomie de votre proche peut survenir. Elle peut être source de handicap. Vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, de dispositifs d'aides pour l'accompagner au mieux dans sa vie quotidienne.

Ces aides varient selon l'âge, le lien de parenté et la situation familiale, sociale et professionnelle du proche aidant et de la personne aidée.

Les droits :

- L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse : elle permet à l'aidant de valider des trimestres pour sa retraite pendant toute la période durant laquelle il s'occupe de son proche souffrant de handicap.
- La carte d'invalidité : si votre proche est titulaire d'une carte d'invalidité, vous pouvez bénéficier des mêmes avantages, par exemple, lorsque vous l'accompagnez dans ses déplacements.
- L'aménagement de son temps de travail : discuté et sous réserve de l'accord de l'employeur. Les aides financières
- Un droit au chômage carte.
- L'Allocation Personnalisée d'Autonomie (APA) obtenue sous certaines conditions, peut être utilisée pour rémunérer un proche s'occupant d'une personne malade et âgée d'au moins 60 ans.
- La Prestation de Compensation du Handicap (PCH) est utile pour financer, partiellement les aides humaines et techniques dont a besoin une personne souffrant de handicap. Elle permet, par exemple, l'emploi d'un aidant familial si l'état de handicap du proche nécessite une aide totale et une présence nécessaire pour tous les gestes la vie courante.
- L'Allocation Adulte Handicapé (AAH) destinée aux personnes en situation de handicap de moins de 60 ans pour subvenir aux besoins de base (alimentation, logement), peut être également employée pour rémunérer un aidant familial ou une tierce personne.
- Des avantages fiscaux : déduction d'impôts, crédit d'impôts... Les congés
- Congé de soutien familial (pour les salariés du secteur privé) : il est possible, dans certains cas d'interrompre ou de réduire son activité professionnelle pour s'occuper d'un membre de sa famille, ou d'un proche en situation de handicap.

Une page d'histoire : la découverte de l'insuline :



En 2021, la découverte de l'insuline a 100 ans. L'histoire de l'insulinothérapie est mouvementée, mais prouve qu'ensemble les chercheurs ont su la travailler, l'améliorer, la perfectionner au fil des années et dans l'attente de nouveaux progrès.

Il y a 100 ans en 1921, le chercheur canadien, Frédérick Banting et son équipe de l'université de Toronto au Canada, effectuaient des recherches, qui allaient conduire à la découverte de l'insuline. Qualifiée de médicament miracle à l'époque, l'insuline demeure, aujourd'hui encore vitale pour les personnes atteintes de diabète de type 1, et un traitement essentiel pour beaucoup de patients atteints de diabète de type 2. **C'est en 1922 que l'insuline sauva pour la première fois un jeune diabétique, Léonard Thompson, alors âgé de 14 ans.**

Dès 1923, les laboratoires vont s'intéresser de près à cette découverte et démarrent une production d'insuline extraite de pancréas d'animaux. Ce n'est en 1935 que Hans Christian Hagedorn et Fisher vont mettre au point de l'insuline protamine zinc, première insuline d'action lente.

Il faudra ensuite attendre 1955 pour que le biochimiste anglais Frederick Sanger décrive la structure chimique de l'insuline. Les chercheurs comprennent alors qu'il existe des différences entre l'insuline humaine et les insulines animales jusqu'alors utilisées comme traitement. Cette avancée entraînera en 1978 le clonage du gène humain de l'insuline par les laboratoires Eli Lilly qui va offrir la possibilité de produire de l'insuline par génie génétique sur le marché dès 1982.

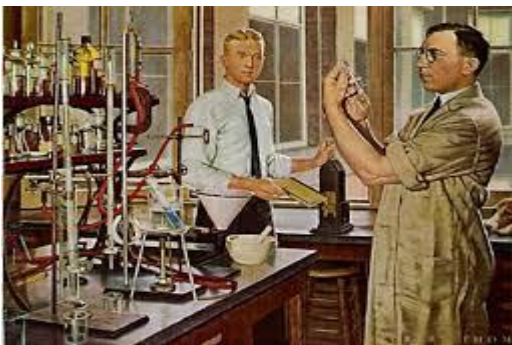
En 1997, de nouvelles insulines apparaissent dont la structure a été modifiée 2003 pour changer leur rapidité d'action : les analogues rapides (1997) et les analogues lents (2003).

Dans les années 2000, ce sont les outils de mesure de glucose en continu qui révolutionnent la gestion du diabète.

En 2018, des chercheurs de Harvard ont inventé une pilule qui pourrait remplacer les injections d'insuline chez les patients diabétiques. Testé sur des animaux, ce médicament a fourni de l'insuline en quantité suffisante pour réduire la glycémie des malades.

« les 100 ans de l'insuline »

Objet : Créer une initiative originale autour de l'évolution des traitements du diabète. L'opportunité de l'anniversaire de la découverte de l'insuline, nous en offre la possibilité. Bien entendu prévoir une période plus sereine pour envisager ces manifestations.



Développer des partenariats avec des hôpitaux ayant un service d'endocrinologie, nous proposons une initiative originale. 2021 c'est l'année du 100^{ème} anniversaire de la découverte de l'insuline.

- Exposition itinérante sur panneaux mobiles.
- Kakémono spécifique.
- Exposer les moyens de contrôle de glycémie et pompes à insuline, évolution du matériel
- Temps fort : présentation par les services endocrinologie des nouveaux traitements.
- Réalisation en commun d'un flyer d'information destiné au public, par établissement.
- Projection de films en continu.
- Projections débats de Sugar-Land.
- Voir si les CPAM peuvent participer ?

Cette initiative est programmée pour le jeudi 10 juin à l'hôpital Avicenne de Bobigny en partenariat avec le service diabétologie, la direction de la communication du GHU de Paris Nord.

Elle a été acceptée dans le cadre de notre partenariat avec la ville de Blanc Mesnil, date non définie. A suivre.

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