



EDITO

Bonjour à tous,

Nous sommes ravis de vous retrouver pour ce dixième numéro de notre lettre ASDIAB'Actu.

Pour cette nouvelle édition faites le plein de bons conseils et bonnes idées pour aborder l'hiver en pleine forme et préparer des fêtes à la fois saines et savoureuses. La fin d'année s'appréhende souvent comme une vraie course de fond : alors autant bien se préparer !

Comme à chaque numéro, retrouvez également :

- nos portraits de personnalités inspirantes et attachantes, qui nous font partager leurs expériences ;
- l'actualité de la science et de la recherche avec quelques nouvelles d'intérêt que nous souhaitons vous partager.

Nous vous souhaitons à tous de très belles fêtes de fin d'année auprès de ceux qui vous sont chers.

Prenez bien soin de vous,

Votre équipe ASDIA

UNE BD POUR CROQUER LA VIE AVEC, OU MALGRÉ, LE «DIA-BÊTE» !

Tout le monde connaît le mot « diabète » mais bien peu savent ses impacts dans une vie. Les malades les découvrent peu à peu, après le choc du diagnostic. Communiquer pour limiter ces surprises, va permettre de les aider, ainsi que leur entourage.

Et comme si le poids de la maladie ne suffisait pas, les préjugés régulièrement infligés ont la vie dure. « *Ils n'avaient qu'à faire du sport et mieux manger, et ça ne leur serait pas arrivé ! Ils l'ont bien cherché !* » ou « *De toute façon, ce n'est pas vraiment une maladie, il suffit de bouger et manger sainement, et voilà !* ». Sa méconnaissance provoque des discriminations terribles également : « *Mon fils a été interdit de voyage scolaire en Italie à cause de son diabète.* » (Véridique)

C'est pour lutter contre ces préjugés que la Bande Dessinée « le Dia-bête de ma vie » va voir le jour, sous l'impulsion de Laure Kuntz, diabétique de type 1.



Dans ces pages, le diabète a pris les traits d'une Dia-Bête qui fait irruption dans la vie d'une jeune femme. Sarcas-tique, elle lui en fait voir de toutes les couleurs et pimente l'album de ses mots d'esprit et impertinences. L'album est construit autour de la vie quotidienne : les hypo-glycémies surprises qui interdisent de bouger, la peur de faire une activité qui risque de faire

baisser la glycémie, les sautes d'humeur incontrôlables qui pourrissent la vie du malade et de ses proches (...).

Malgré ces réalités, la jeune femme va comprendre que c'est en apprivoisant sa Dia-Bête qu'elle pourra surmonter ces difficultés et continuer à croquer la vie !

Le professeur Pinget, président-fondateur du Centre Européen d'Etude du Diabète, a assuré la relecture des textes pour garantir la justesse de toutes les informations d'ordre médical.



<https://perleseditions.fr/livres/diabete>

Cette lettre est la vôtre, alors n'hésitez pas à en devenir acteur !

Une initiative, une information, une thématique que vous souhaiteriez voir abordée ? Faites-nous part de vos suggestions, via l'adresse e-mail dédiée : actu-diabete@asdia.fr.

Nous sommes à votre écoute !



PETIT MAUX DE L'HIVER

Notre pharmacien vous conseille

La saison froide arrive, avec son cortège de désagréments, notamment ces micro-organismes qui nous compliquent la vie : les virus. Ils sont responsables en particulier de pathologies respiratoires : rhume, rhinopharyngites, gripes saisonnières, bronchites (et bronchiolites chez l'enfant) ainsi que des gastro-entérites.

Les personnes diabétiques, sont plus facilement infectées, car des taux de glycémie élevés affaiblissent les défenses immunitaires. Cette hyperglycémie peut être entretenue par un simple rhume. En effet, lorsqu'un diabétique s'enrhume, son organisme mobilise ses défenses immunitaires pour empêcher le virus de pénétrer dans le corps. Il libère également des hormones du stress qui stimulent le foie pour qu'il produise du glucose, ce qui augmente la glycémie. De plus, l'infection entraîne une résistance à l'insuline, ce qui accroît les besoins en insuline. Alors soyez vigilant, car une hyperglycémie est vite arrivée.

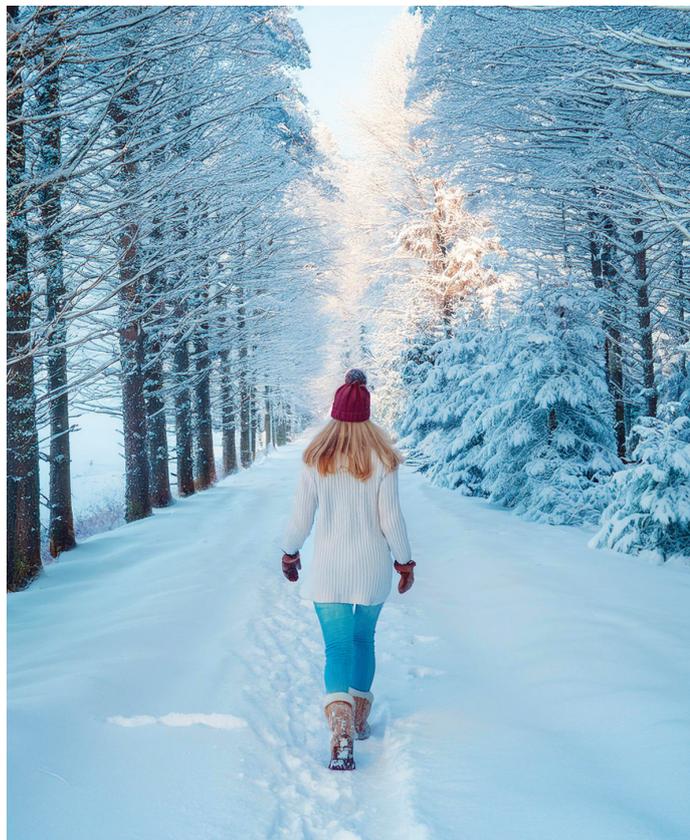
Le premier des conseils à l'approche de la saison froide, c'est le vaccin contre la grippe.

Vous avez également la possibilité de vous faire vacciner contre le COVID.

Ensuite, pensez à adopter des gestes barrières pour vous prémunir contre les risques d'infection :

- **Porter un masque jetable** en cas de contact avec d'autres personnes, surtout dans des espaces confinés.
- **Se laver les mains régulièrement** à l'eau et au savon (de préférence liquide) pendant 30 secondes, en frottant les ongles, le bout des doigts, la paume et l'extérieur des mains, les poignets et entre les doigts. Après le lavage, il est conseillé de se sécher les mains avec une serviette à usage unique ou à l'air libre. Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), c'est la mesure d'hygiène la plus importante pour prévenir la transmission des infections. Il est donc conseillé de se laver les mains le plus régulièrement possible.
- L'usage des solutions hydro-alcooliques est efficace pour éliminer de nombreux microbes transmissibles, mais ne le sont pas contre tous les germes. Elles sont à utiliser sur des mains propres, car elles désinfectent, mais n'enlèvent pas les saletés des mains.
- **Utiliser un mouchoir à usage unique** pour se moucher, le jeter à la poubelle puis se laver les mains. A la maison, une poubelle fermée par un couvercle est préférable.
- **Eternuer ou tousser dans le pli du coude.** En se couvrant la bouche et le nez avec la main, les microbes déposés sur la main peuvent se transmettre à d'autres personnes, en se serrant la main ou en touchant un objet. Si ce n'est pas possible, il est recommandé de se couvrir la bouche et le nez avec un mouchoir jetable, de le jeter à la poubelle, puis de se laver les mains.

par **Hamid HOUSNI**,
Pharmacien responsable ASDIA Bordeaux



12 CONSEILS POUR UN HIVER SANS MICROBE

- Faire le vaccin contre la grippe.
- Se laver régulièrement les mains.
- Faire des irrigations nasales à l'aide d'une solution saline (type RESPIMER).
- Faire de l'exercice.
- Dormir suffisamment pour avoir un sommeil réparateur.
- Se ménager des temps de pause dans la journée.
- Manger des aliments frais et préparés avec soin.
- S'hydrater suffisamment, ne pas boire d'alcool ou bien avec modération.
- Aérer régulièrement son logement.
- Se couvrir suffisamment, porter des vêtements chauds quand il fait froid.
- Mettre un masque si nécessaire.
- Donner de vos nouvelles à des proches.

FRUITS & LÉGUMES DE DÉCEMBRE

Le mois de décembre est souvent synonyme de fêtes de fin d'année, ce n'est pas une raison pour délaissier les fruits et légumes de saison. Décembre est un mois où la nature se met au repos, mais cela ne signifie pas qu'il n'y pas de délices à découvrir dans nos marchés. Voici un aperçu des fruits et légumes de saison que vous pouvez apprécier pendant ce mois froid.

Les fruits de décembre sont riches en vitamine C, ils vous permettent de lutter contre la fatigue et les infections :

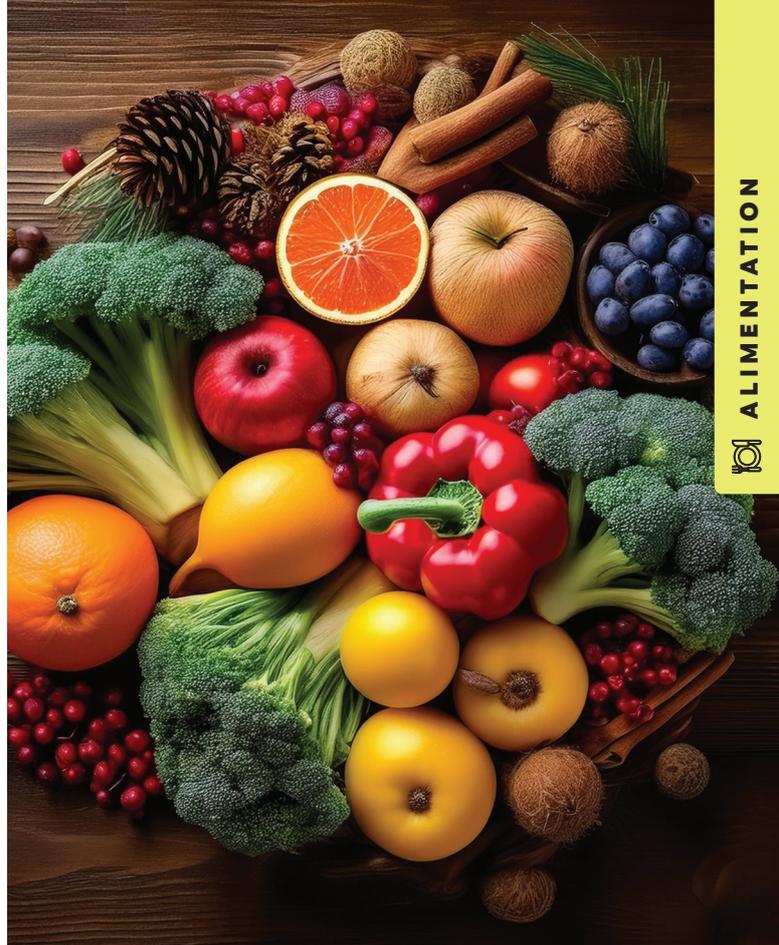
- **Agrumes** : les oranges, clémentines, mandarines et pamplemousses sont à leur apogée. Riches en vitamine C, ils sont parfaits pour renforcer le système immunitaire.
- **Pommes** : les variétés comme la Granny Smith ou la Gala se conservent bien et restent croquantes tout au long de l'hiver. Elles sont idéales pour les tartes ou à déguster crues.
- **Poires** : les poires sont juteuses et sucrées, parfaites en dessert ou en salade.
- **Kiwis** : ces petits fruits verts apportent une touche d'exotisme et sont riches en vitamine C. 2 kiwis couvrent à eux seuls la totalité des besoins quotidiens en vitamine C chez l'adulte et l'adolescent.
- **Grenades** : ce fruit est non seulement beau mais aussi rempli d'antioxydants. Elles sont délicieuses en salades ou en accompagnement.

N'hésitez pas à consommer ces fruits crus.

Pourquoi manger de saison ?

Manger des fruits et légumes de saison présente plusieurs avantages : ils sont souvent plus savoureux, moins chers et ont un impact environnemental réduit. De plus, consommer localement en hiver peut aider à soutenir les agriculteurs de votre région.

Décembre offre une belle variété de fruits et légumes à savourer. Profitez-en pour explorer de nouvelles recettes et faire le plein de vitamines en cette saison hivernale !



Côté légumes, c'est le mois idéal pour préparer de bonnes soupes :

- **Choux** : choux de Bruxelles, chou-fleur, chou frisé et chou rouge sont abondants. Ils peuvent être rôtis, cuits à la vapeur ou utilisés dans des soupes. Les choux sont source de minéraux comme le potassium qui nous permet de rester en forme en hiver. Ils sont également riches en vitamine C, B1, A et E.
- **Les légumes feuilles** : blette, endive, épinard, mâche, salade.
- **Carottes** : croquantes et sucrées, les carottes sont idéales pour les plats mijotés ou en jus.
- **Céleri-rave** : ce légume racine, au goût délicat, est parfait en purée ou en vinaigrette.
- **Poireaux** : souvent utilisés dans les soupes, ils apportent une douceur particulière aux plats.
- **Betteraves** : riches en couleur et en saveur, elles peuvent être rôties, en salade ou en soupe.
- **Les courges** : citrouille, potimarron, potiron...

Profitez-en pour mettre aussi à l'honneur les légumes oubliés tels que les panais ou les topinambours.

RECETTES À ESSAYER

- **Soupe de chou-fleur et pomme de terre** : un mélange réconfortant et nutritif pour les journées froides
- **Salade d'agrumes et grenade** : une explosion de fraîcheur et de couleurs, parfaite pour égayer vos repas
- **Tarte aux poires et chocolat** : une douceur qui ravira les gourmands tout en mettant en avant les fruits de saisons.

LES COURGES EN FÊTE !

Durant l'automne et l'hiver, de moins en moins de légumes pointent le bout de leur nez, et nous avons l'impression de manger toujours la même chose ! C'est pourquoi, nous vous proposons aujourd'hui un focus sur la grande famille des courges.



Véritables stars de la saison, les courges sont :

- Riches en calcium, cuivre, fer, magnésium, manganèse, phosphore, potassium et zinc
- Riches en vitamine A : 100g de courge apporte environ 40% des valeurs nutritionnelles recommandées
- Les courges renferment deux pigments : la lutéine et la zéaxanthine (caroténoïdes naturels) qui ne sont pas synthétisés par l'organisme. Ces pigments permettent entre autres la bonne acuité visuelle, filtrent la lumière bleue et protègent la cataracte.



LA COURGE POIVRÉE

En cuisine, en raison de son format idéal pour une portion individuelle, vous pouvez la découper en deux pour la garnir avec la farce de votre choix (chair de saucisses, protéines végétales texturée, haricots, etc.). Avec son goût de noisette et de poivre, elle est délicieuse.

Conservation : 3 à 6 mois.



Le butternut (ou courge musquée)

Pour faciliter la découpe, passez le 5min au micro-onde. En cuisine, son goût légèrement sucré et sa chair moelleuse en font la courge de prédilection pour la déguster en crème, en velouté, sauté, en gratin, farcie, en lasagne, ... Le miel lui rajoute de la douceur et la caramélise.

Conservation : 4 à 10 mois.



La courge spaghetti

Sa peau fine peut être mangée ! Pour cela, on la cuit entièrement dans de l'eau salée pendant 20min. En cuisine, sa texture fibreuse la rend parfaite pour remplacer des pâtes. Dégustez-la avec des lardons et de la crème comme des pâtes carbonara.

Cuisson : 30min au four à 180°C, 10min au micro-onde, 7-8 minutes. à la cocotte-minute.

Conservation : 4 à 10 mois.



Le patidou

Sa peau fine peut être mangée ! Pour cela, on la cuit entièrement dans de l'eau salée pendant 20min. En cuisine, sa texture fibreuse la rend parfaite pour remplacer des pâtes. Dégustez-la avec des lardons et de la crème comme des pâtes carbonara.

Cuisson : 30min au four à 180°C, 10min au micro-onde, 7-8 minutes. à la cocotte-minute.

Conservation : 4 à 10 mois.



LE POTIMARRON

Pour le cuire : enfournez-le entier au four 15min à 180°C. Pas besoin d'éplucher si vous mixez !

Team sucré : vous pouvez en faire une bonne base pour le moelleux au chocolat ou le râper pour un carrot cake.



LA COURGE BUTTERCUP

En cuisine, on l'apprécie pour sa chair moelleuse et sucrée. Idéale pour une purée réconfortante, elle est aussi excellente une fois rôtie en accompagnement ou en sauce.

Conservation : 3 à 7 mois.



LA CITROUILLE

En cuisine, son goût parfumé rehaussera vos potages. On l'apprécie également dans des produits de boulangerie comme des gâteaux, pains, tartes et muffins.

Conservation : 2 à 4 mois.



LA COURGETTE

En cuisine, ajoutez les râpées dans vos préparations de pain de viande, gâteau, muffins ou encore pour remplacer les pâtes. Elles ajouteront une touche croquante et savoureuse.

Conservation : 2 à 4 jours.

RECETTES POUR REPAS DE FÊTES AVEC DES COURGES

BRICKS AU POTIMARRON ET FÊTA

Recette de Pauline Budynski

POUR 4 PERSONNES

8 feuilles de brick

1 potimarron râpé

1 oignon

1 gousse d'ail

1cc de cumin

1cc de muscade

Sel, poivre

1cs de fromage blanc

1cc de miel

1 bloc de fêta

- Préchauffer le four à 200 degrés
- Rapper le potimarron, l'oignon, l'ail et mélanger l'ensemble. Ajouter les épices
- Faire revenir 5 min dans un peu d'huile d'olive avec un filet d'eau, puis y ajouter 2cs de fromage blanc et 2 cc de miel
- Former vos bricks en ajoutant la fêta et en les refermant
- Badigeonner d'huile d'olive et mettre au four 10-15min

6 IDÉES DE RECETTE AVEC DES COURGES, POUR MANGER VARIER ET DE SAISON

- **Soupe de potimarron** : 600g de potimarron, 4 pommes de terre, sel et poivre
- **Courge farcie** : 1 butternut, 90g de chèvre, 120g de quinoa, 2 oignons
- **Pâtes carbo** : 300g de courge spaghetti, 120g de spaghetti, 200g d'allumettes de bacon, 2 jaunes d'œuf, 30g de fromage râpé
- **Crumble de courges** : 500g de potiron, 50g de farine, 100g de chapelure, 100g de fromage râpé, 125 de beurre doux
- **Gnocchis à la crème de courge** : 300g de gnocchis, 300g de butternut, 50g de fromage râpé, 2càs de crème fraîche
- **Soufflés au potimarron** : 500g de potimarron, 3 œufs, 30 cl de lait, 60g de gruyère râpé, 75g de farine



VELOUTÉ DE POTIRON AUX SAINT-JACQUES

Recette velouté de potiron aux Saint-Jacques - Marie Claire

POUR 4 PERSONNES

4 grosses noix de Saint-Jacques

1kg de potiron

1 grosse pomme de terre

15cl de crème liquide

15g de beurre

2 brins de cerfeuil

Sel, poivre

Baies roses concassées

- Épluchez le potiron et la pomme de terre, et coupez les en cubes. Mettez les dans un faitout avec 1 litre d'eau salée et laissez cuire sur feu moyen, environ 30min.
- Pendant ce temps, rincez les noix de Saint-Jacques, éliminez le petit muscle sur le côté des noix à l'aide d'un couteau pointu. Epongez les dans du papier absorbant. Placez-les au congélateur environ 10min, pour les raffermir et les couper facilement. Mixez les légumes (au mixeur plongeant) puis ajoutez la crème liquide
- Laissez réduire pour obtenir la consistance que vous désirez pour votre velouté. Relevez de poivre et baies, réservez.
- Sortez les Saint-Jacques du congélateur et émincez-les en fines lamelles. Dans une poêle, faites fondre le beurre et mettez-y les Saint-Jacques à cuire 30 secondes sur chaque face, à feu assez vif, afin de bien les dorer.
- Au moment de servir, réchauffez le velouté et présentez-le dans des petits bols. Disposez quelques lamelles de noix de Saint-Jacques sur le dessus, décorez de quelques feuilles de cerfeuil et dégustez aussitôt.



LES 10 CONSEILS DE ROMAIN GIOUX POUR MIEUX VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Je m'appelle Romain Gioux, j'ai 38 ans, je suis conférencier, ancien cycliste professionnel et paracycliste. Diagnostiqué diabétique de type 1 à l'âge de 15 ans, j'ai toujours refusé de voir cette maladie comme un frein à mes ambitions. J'ai été membre de la Team Novo Nordisk, une équipe cycliste professionnelle composée uniquement d'athlètes diabétiques de type 1, et aujourd'hui, je me concentre sur la pratique du paracyclisme discipline dans laquelle je continue de performer.

À travers mes conférences, je partage mon expérience sur la résilience, la gestion des défis quotidiens et l'importance de la préparation mentale pour atteindre ses objectifs, qu'ils soient sportifs ou personnels.

Voici mes 10 conseils pour mieux vivre avec le diabète de type 1 au quotidien, enrichis de mon expérience personnelle de plus de 20 ans de gestion du diabète et de ma pratique en tant que sportif de haut niveau :

1 ADOPTEZ UNE MENTALITÉ POSITIVE

Pour moi, la clé a été d'accepter que le diabète fait partie de ma vie, mais qu'il ne me définit pas. J'ai toujours refusé de voir le diabète comme une limite. Au contraire, je l'ai considéré comme un allié, une sorte de miroir me permettant de mieux comprendre mon corps. Chaque défi que j'ai relevé, que ce soit dans le cyclisme ou dans la gestion quotidienne de ma santé, m'a poussé à devenir plus résilient. La gestion du diabète est exigeante, mais je choisis de la voir comme une opportunité de devenir plus fort et plus discipliné.



2 SOYEZ RIGoureux AVEC VOTRE GLYCÉMIE

La régularité est cruciale. Dans mon quotidien, je suis au fait de ma glycémie très régulièrement, pour rester maître de la situation. Ce n'est pas toujours simple, mais en surveillant constamment, j'ai pu éviter de nombreux incidents. En tant qu'athlète, cela devient encore plus important, car les fluctuations de glycémie peuvent affecter mes performances et bien entendu ma santé. Cette rigueur m'a permis de rester compétitif et de gérer mon diabète sans qu'il prenne le dessus sur mes objectifs de vie.

3 PLANIFIEZ VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES

En tant que sportif de haut niveau, le sport est un élément central de ma vie, mais il demande une préparation minutieuse. Avant chaque entraînement ou compétition, je vérifie ma glycémie plusieurs fois. Si elle est trop basse, je mange quelque chose avant de partir. Si elle est trop haute, je fais attention à ne pas forcer immédiatement. Pendant l'effort, je reste attentif aux signes d'hypoglycémie, et j'emporte toujours avec moi des barres énergétiques ou des gels pour réagir rapidement. L'activité physique est une alliée pour la gestion du diabète, mais elle doit être planifiée avec soin.

4 ÉCOUTEZ VOTRE CORPS

Après des années à gérer mon diabète, j'ai développé une vraie capacité à sentir quand quelque chose ne va pas. Que ce soit une baisse d'énergie, une sensation étrange dans les jambes, ou une confusion soudaine, ce sont des signes que mon corps m'envoie. Il m'est arrivé de repousser ces signaux et de le regretter. Aujourd'hui, j'ai appris à écouter attentivement ces messages et à réagir immédiatement, que ce soit en prenant des glucides ou en vérifiant ma glycémie mais toujours en anticipant. Ne pas ignorer ces signaux est essentiel pour éviter des situations dangereuses.

5 ADAPTEZ-VOUS AUX IMPRÉVUS

Je crois que l'une de mes plus grandes forces, développée grâce au diabète, est ma capacité à m'adapter. Les journées ne se passent jamais exactement comme prévu, et encore moins avec le diabète. Il y a des imprévus : un repas retardé, une course qui commence plus tard, ou un stress soudain qui affecte ma glycémie. J'ai appris à ajuster mes doses d'insuline en fonction de ces changements, à toujours avoir un plan de secours, et à rester flexible. Cela demande de l'organisation, mais avec l'expérience, on devient capable de s'adapter à presque tout.



6

ENTOUREZ-VOUS DES BONNES PERSONNES

Personne ne peut tout faire seul, et avec le diabète, avoir un réseau de soutien est essentiel. Dans ma vie, ma famille, mes amis et même mes collègues sont conscients de ma condition. Ils savent comment réagir en cas de besoin, et cela me permet d'être plus serein. Quand j'ai traversé des moments difficiles, leur présence m'a souvent sauvé la vie. C'est important de ne pas tout garder pour soi et d'éduquer les personnes autour de nous. Un soutien bienveillant fait une énorme différence au quotidien.



7

RENSEIGNEZ-VOUS CONSTAMMENT

Le diabète est une maladie qui évolue, et les technologies et connaissances pour le gérer avancent sans cesse. Je me tiens toujours au courant des nouvelles technologies, comme les capteurs de glycémie en continu ou les pompes à insuline plus performantes. Ces outils m'ont permis d'améliorer ma gestion quotidienne et de réduire les risques d'hypoglycémie ou d'hyperglycémie. Il est essentiel de s'éduquer en continu et de discuter avec son équipe médicale pour adopter les meilleures pratiques.

9

APPRENEZ DE CHAQUE SITUATION DIFFICILE

J'ai vécu des moments très compliqués avec mon diabète, comme des hypoglycémies sévères qui m'ont conduit à l'hôpital. Plutôt que de me laisser abattre, j'ai choisi de voir ces expériences comme des leçons. Chaque erreur, chaque incident, m'a permis d'ajuster ma gestion et de mieux anticiper les situations à risque. Chaque situation, même difficile, peut être une source d'apprentissage si on prend le temps de l'analyser.

8

CRÉEZ DES ROUTINES ÉQUILIBRÉES

Après des années à gérer mon diabète, j'ai développé une vraie capacité à sentir quand quelque chose ne va pas. Que ce soit une baisse d'énergie, une sensation étrange dans les jambes, ou une confusion soudaine, ce sont des signes que mon corps m'envoie. Il m'est arrivé de repousser ces signaux et de le regretter. Aujourd'hui, j'ai appris à écouter attentivement ces messages et à réagir immédiatement, que ce soit en prenant des glucides ou en vérifiant ma glycémie mais toujours en anticipant. Ne pas ignorer ces signaux est essentiel pour éviter des situations dangereuses.

10

GARDEZ VOS OBJECTIFS EN TÊTE

Le diabète ne doit pas vous empêcher de poursuivre vos rêves. Quand j'ai été diagnostiqué, la seule question que j'avais était de savoir si je pouvais continuer à faire du sport. La réponse a été oui, et depuis, je n'ai jamais cessé de viser haut. Que ce soit dans mes compétitions en cyclisme ou dans ma carrière professionnelle, je me fixe des objectifs clairs et je fais tout pour les atteindre. Le diabète fait partie du chemin, mais il ne doit jamais être une excuse pour ne pas avancer. Avec une bonne gestion, tout est possible.

EVELYN TRIBOLE
& ELYSE RESCH

l'alimentation INTUITIVE

La méthode
anti-régime

Le best-seller
de la révolution
diététique !

LEDUC



Alimentation intuitive ?

Anti-régime ?

Mais qu'est ce que c'est que cette histoire ?

Dans ce livre, devenu Best-seller, Evelyne TRIBOLE et Elyse RESCH nous dévoilent tous les inconvénients et les côtés néfastes des régimes.

Entre l'effet « yoyo » et la sensation de privation constante, les régimes ne sont finalement pas aussi bons qu'il n'y paraît. Dans un monde où les réseaux sociaux regorgent de régimes en tout genre, où l'instagrammeuse à la une vous montre sa recette minceur express alors qu'elle a déjà une silhouette de mannequin et que l'apparence physique est au cœur de toutes les préoccupations, cette méthode casse les codes pour se reconnecter à soi, à ses émotions et enfin faire la paix avec son image corporelle.

Mais comme pour toute méthode, attention à ne pas tomber dans l'excès et à tout de même écouter les conseils des professionnels de santé. Nous sommes tous différents et la méthode magique n'existe pas encore.

La règle d'or ici c'est : écouter et s'écouter !

Evelyn TRIBOLE et Elyse RESCH

Éditeur *Pocket*

Collection *Pocket Santé*

Date de parution 30/05/2022

ISBN 979-1028528287

Nombre de pages 416

Prix de vente conseillé : 22,90€

RENCONTRE AVEC ANAÏS, *Maman pédagogue*

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je suis Anaïs, maman d'une jeune diabétique de 5 ans qui se prénomme Alma. J'ai 35 ans dont 15 ans à travailler dans le commerce (domaine puériculture) et je suis aujourd'hui éditrice.

Vous venez d'auto éditer un livre « Dans le corps d'Alma ». Comment vous est venue cette idée ?

Nous avons découvert le diabète d'Alma en novembre 2023. J'ai eu envie et besoin d'illustrer le diabète de façon ludique et facile à comprendre. Cela me semblait important qu'Alma ne voit pas sa maladie comme quelque chose d'insurmontable mais plutôt comme une force et pour cela il fallait qu'elle la comprenne.

Quel a été l'objectif de votre démarche ?

Ces illustrations lui ont permis de mieux appréhender le matériel utilisé et aussi de pouvoir expliquer de façon simple le diabète à l'école ou avec les cousins et cousines... J'aime l'entendre parler de sa maladie sans craintes et sans honte. J'aime la voir assumer son capteur, sa pompe, sa tubulure et son cathéter.

Pouvez-vous nous faire le pitch du livre en quelques mots ?

C'est un livre qui me semble parfait lors de la découverte du diabète de type 1. Il a pour but de comprendre et de mieux vivre avec la maladie. On retrouve dans ce livre les symptômes, ce qui se passe dans le corps quand nous sommes diabétiques et l'explication du matériel utilisé.

C'est un livre parents/enfants qui est explicatif et ludique. Il est aussi utile pour les enfants (diabétique ou non) et pour les parents ou personnes proches. Le diabète peut faire peur et sembler difficile à gérer pour les grands-parents par exemple, donc ce livre est aussi bien pour eux.

Comment comptez-vous le diffuser ?

Est-il possible aux personnes qui nous lisent de le commander ?

J'ai mon compte [Instagram](#) que j'anime tous les jours avec des tranches de vie : le diabète et mon travail d'illustration et d'édition. Le livre est disponible sur mon site internet : <https://anaïs-anoush-edition.sumupstore.com>. Et j'espère que d'ici quelque temps il puisse être disponible en magasin type concept store :) affaire à suivre...

Et maintenant ? Avez-vous d'autres projets en cours ?

Le retour positif que j'ai eu pour ce livre m'a donné envie d'aller plus loin dans mon idée.

Je travaille actuellement sur un livre explicatif sur l'épilepsie (en collaboration avec une neuropédiatre). Je ne connaissais pas vraiment cette maladie mais j'ai beaucoup travaillé et j'ai aimé découvrir le pourquoi.

Imaginer un enfant mieux comprendre sa maladie et l'expliquer à l'école grâce à mes livres est vraiment mon objectif premier.

La suite serait de faire une collection complète (Collection : les extraordinaires) de toutes les maladies invisibles et visibles tel que les troubles DYS, l'asthme ... mais aussi les maladies qui nous touchent comme parkinson ou encore la sclérose en plaque. Le but sera alors d'expliquer à notre enfant la maladie de papy, tata, papa ...

Mieux comprendre pour mieux l'appréhender.



<https://anaïs-anoush-edition.sumupstore.com>



[instagram.com/anaïs_anoush](https://www.instagram.com/anaïs_anoush)

DIABÈTE DE TYPE 1

L'ESPOIR DES CELLULES SOUCHES REPROGRAMMÉES

Une récente publication parue dans la revue scientifique « Cell » a fait état d'une première prometteuse pour tous les patients atteints de diabète de type 1 : une jeune chinoise de 25 ans a produit sa propre insuline grâce à l'utilisation de ses propres cellules souches.

Concrètement, «les chercheurs ont pris du tissu adipeux de la patiente, qu'ils ont transformé en cellules souches grâce à un cocktail de petites molécules. C'est un véritable challenge. Ces cellules souches ont ensuite été transformées en cellules endocrines pancréatiques selon un protocole bien spécifique», explique le Pr Raphaël Scharfmann, chercheur à l'Inserm et pionnier dans le domaine des cellules β pancréatiques.

Après greffe de ces nouvelles cellules endocrines dans le pancréas, la patiente s'est mise à produire sa propre insuline trois mois après la greffe.

Si cette première s'avère réjouissante dans le domaine de la recherche contre le diabète de type 1, elle n'en reste pas moins un cas isolé et ne laisse pas présager d'un traitement qui serait disponible pour l'ensemble des patients.

D'abord, il faut rappeler le profil très particulier de cette patiente : «En plus de son diabète de type 1 apparu à l'adolescence, elle souffre de pathologies en parallèle, a déjà été transplantée du foie, du pancréas et prend un traitement immunosuppresseur [pour maximiser les chances de réussite de la greffe de foie]», détaille le spécialiste.

Des «usines» à insuline très performantes

Le Pr Scharfmann souligne, lui, le travail colossal réalisé sur la qualité des cellules souches en amont de la greffe. «Après de nombreux contrôles qualité, elles ont d'abord été transplantées sur plus de 200 souris, ce qui est énorme. Le génome de ces cellules a ensuite été séquencé pour être analysé et seulement ensuite elles ont été transplantées à la patiente.»

En tout, 2 milliards de cellules lui ont été transférées. «C'est deux fois plus que ce qu'on a dans le pancréas. Les cellules β qui produisent l'insuline sont de véritables usines. Nous avons 1 milliard de ces cellules dans notre pancréas et chacune d'entre elle produit 6.000 molécules d'insuline à la seconde.» Le nombre deux fois plus élevé de cellules endocrines pancréatiques pourrait aussi avoir été déterminant.

Dans tous les cas, «il s'agit d'un grand pas. Surtout si on regarde où on en était il y a encore 25 ans», conclut le spécialiste. L'équipe qui a suivi cette patiente pourrait bien publier d'autres résultats prochainement. Les chercheurs ont déclaré vouloir étendre l'essai à un groupe de 10 à 20 autres patients.

Source **Le Monde**



ATTENTION

Aux émulsifiants !

La consommation de certains additifs alimentaires émulsifiants serait associée à un risque accru de diabète de type 2

Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus fréquemment utilisés par l'industrie agroalimentaire. Leur usage vise à améliorer la texture des produits tout en prolongeant leur durée de conservation. Des chercheurs et des chercheuses de l'Inserm, d'INRAE, de l'Université Sorbonne Paris Nord, de l'université Paris Cité et du Cnam, regroupés au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren-Cress), ont entrepris d'étudier les possibles liens entre les habitudes d'apports alimentaires en additifs émulsifiants et la survenue de diabète de type 2 entre 2009 et 2023.

Ils ont analysé les données de santé de 104 139 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, en évaluant spécifiquement leur consommation de ce type d'additifs grâce à des enquêtes alimentaires tous les 6 mois. Les résultats de cette recherche suggèrent une association entre l'ingestion chronique de certains additifs émulsifiants et un risque accru de diabète. Ils sont publiés dans la revue Lancet [Diabetes & Endocrinology](#).

En Europe et en Amérique du Nord, [30 à 60 % de l'apport énergétique alimentaire](#) des adultes provient d'aliments ultra-transformés.

De plus en plus d'études épidémiologiques suggèrent un lien entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et un risque accru de diabète et d'autres troubles métaboliques.

Les émulsifiants figurent parmi les additifs les plus couramment utilisés dans ces aliments. Ils sont souvent ajoutés aux aliments industriels transformés et emballés tels que certaines pâtisseries, gâteaux et desserts, yaourts, glaces, barres chocolatées, pains industriels, biscottes, margarines et plats préparés, afin d'améliorer leur apparence, leur goût, leur texture et leur durée de conservation.

Pour la première fois au niveau international, une équipe de chercheuses et de chercheurs français s'est intéressée aux relations entre les apports

alimentaires en émulsifiants, cumulés sur un suivi maximal de 14 ans, et le risque de développer un diabète de type 2 dans une grande étude en population générale.

Les participants ont renseigné en ligne tous les aliments et boissons consommés et leur marque (pour les produits industriels), sur au moins deux journées d'enregistrements alimentaires. Ils étaient régulièrement réinterrogés sur leurs consommations alimentaires, tous les 6 mois sur 14 ans. Ces enregistrements ont été mis en relation avec des bases de données afin d'identifier la présence et la dose des additifs alimentaires (dont les émulsifiants) dans les produits consommés. Des dosages en laboratoire ont également été effectués pour fournir des données quantitatives. Cela a permis de calculer l'exposition chronique au fil du temps à ces émulsifiants.

Au cours du suivi, les participants ont déclaré la survenue de diabète

(1 056 cas diagnostiqués), et les déclarations ont été validées grâce à une stratégie multi-sources (incluant la déclaration et le remboursement d'anti-diabétiques). Plusieurs facteurs de risque bien connus pour le diabète, notamment l'âge, le sexe, le poids (IMC), le niveau d'éducation, les antécédents familiaux, le tabagisme, l'alcool et les niveaux d'activité physique, ainsi que la qualité nutritionnelle globale de l'alimentation (dont les apports en sucre) ont été pris en compte dans l'analyse.

Cette étude constitue une première exploration de ces relations mais d'autres investigations sont désormais nécessaires pour établir des liens de causalité. Les chercheurs ont évoqué plusieurs limites de leur étude, telles que la prédominance des femmes dans l'échantillon, un niveau d'éducation plus élevé que la population générale, ainsi que des comportements généralement



plus favorables à la santé parmi les participants de l'étude NutriNet-Santé. Il s'agit donc d'être prudents quant à la généralisation des conclusions à l'ensemble de la population française.

« Ces résultats sont issus d'une seule étude observationnelle pour le moment, et ne permettent pas à eux seuls d'établir un lien de cause à effet. Ils doivent être reproduits dans d'autres études épidémiologiques à travers le monde, et complétés par des études expérimentales toxicologiques et interventionnelles, pour éclairer davantage les mécanismes liant ces additifs

émulsifiants et la survenue du diabète de type 2. Ils donnent des éléments clés pour enrichir le débat sur la réévaluation de la réglementation relative à l'utilisation des additifs dans l'industrie alimentaire, afin de mieux protéger les consommateurs », expliquent Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et Bernard Srour, professeur junior à INRAE, principaux auteurs de l'étude.

Source
Communiqué de presse de l'INSERM
Avril 2024



<https://etude-nutrinet-sante.fr>

L'étude **NutriNet-Santé** est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN, Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord/ Université Paris Cité), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170 000 « nutrinautes », fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 270 publications scientifiques internationales.

Un appel au recrutement de nouveaux Nutri-nautes est toujours en cours afin de continuer à faire avancer la recherche publique sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques minutes par mois à répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée etude-nutrinet-sante.fr, aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances, vers une alimentation plus saine et plus durable.

LE DÉFI ASDIA

Animer vos repas de fêtes de fins d'années avec le relai de Noël

Les repas de fêtes sont souvent longs : l'occasion de profiter pleinement des bons plats et moments partagés avec nos proches. Pour autant, rester trop longtemps assis n'est pas recommandé !

Guillaume, notre coach APA, vous propose un petit défi, simple, accessible à tous et adaptable à toute situation pour vous faire quitter la table !

Le principe

Organisez une course de relai où les participants doivent récupérer des objets de Noël, comme des boules, des guirlandes, ou des petits cadeaux, tout en réalisant des exercices physiques.

Quelques idées, non exhaustives, de déplacements à réaliser à tour de rôle (à adapter en fonction de l'objet, forme et fragilité, que l'on a à ramener) :

- Se déplacer à quatre pattes (pieds et mains, les genoux ne touchent pas le sol) en faisant tenir l'objet sur le dos
- Se déplacer à quatre pattes inversées en faisant tenir l'objet sur le ventre
- Faire tenir l'objet sur sa tête
- Courir avec un cadeau sans le faire tomber
- Faire des sauts à cloche-pied
- Marcher en arrière avec une boîte dans les mains
- Se déplacer à 2 en étant dos à dos (en chaise pour plus de complexité)
- Se déplacer à 2 en faisant la brouette en changeant de rôle à la moitié du parcours

... (place à votre imagination en fonction de vos capacités, de l'espace disponible et des forces en présence !).

