



EDITO

Voilà le printemps !
Le retour de la lumière,
de la douceur de l'air et
l'occasion de prendre un
bon bol d'air !

Au menu de ce onzième
numéro, des patients
qui s'engagent au
service du collectif, le
plein de vitamines et
de couleurs dans nos
assiettes et paniers
de pique-nique, un
article alarmant sur la
pollution de l'air, mais
aussi de l'espoir pour les
générations futures.

Car dans un climat
souvent anxiogène, il
ne faut jamais perdre
l'espoir et savoir se
réjouir des bonnes
nouvelles ! Prendre soin
de soi, de ceux qu'on
aime et capter la belle
énergie de tout ceux qui
se mobilisent pour faire
changer les choses.

Pour ne pas être seul
face à la maladie.

Bonne lecture à tous
Prenez bien soin de
vous,

Votre équipe ASDIA

POLLUTION DE L'AIR AMBIANT : DE MULTIPLES IMPACTS SUR LA SANTÉ

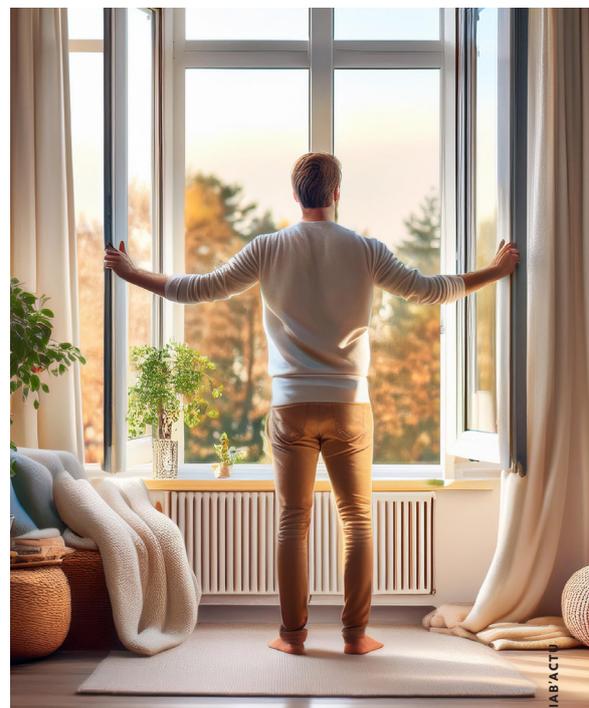
Communiqué de presse de Santé Publique France – Janvier 2025

Santé publique France a estimé, pour la première fois, l'impact de l'exposition à la pollution de l'air ambiant sur la survenue de maladies chroniques, en France hexagonale et en région. Cette étude montre qu'au-delà de la mortalité, **l'exposition à cette pollution a également des conséquences importantes sur la survenue de maladies chroniques respiratoires, cardiovasculaires et métaboliques.** Huit de ces maladies, ayant un lien scientifiquement avéré avec l'exposition aux PM2,5 et/ou au NO2, ont été intégrées à l'étude, compte tenu des données disponibles et selon différents scénarios de baisse de la pollution, à savoir :

- au niveau respiratoire : cancer du poumon, broncho-pneumopathie chronique obstructive, asthme de l'enfant et de l'adulte, pneumopathie et autres infections aiguës des voies respiratoires inférieures (grippe exclue) ;
- au niveau cardiovasculaire : AVC (accident vasculaire cérébral), infarctus aigu du myocarde, hypertension artérielle ;
- au niveau métabolique : diabète de type 2.

Plusieurs dizaines de milliers de cas de maladies seraient ainsi évitables en réduisant les niveaux des particules fines et de dioxyde d'azote dans l'air ambiant :

- entre 12 et 20 % des nouveaux cas de maladies respiratoires chez l'enfant (soit entre 7 000 et presque 40 000 cas, selon la maladie et le polluant considéré)



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 !



ASDIA

Plus qu'un prestataire



Asdia est une société du Groupe Santé Cie, Entreprise à Mission engagée au service de la santé de proximité et des parcours de soins ambulatoires.

- entre 7 et 13 % des nouveaux cas de maladies respiratoires, cardiovasculaires ou métaboliques chez l'adulte (soit entre 4 000 et 78 000 cas, selon la maladie et le polluant considéré) sont attribuables annuellement à une exposition à long terme à la pollution de l'air ambiant en lien avec les activités humaines.

Elle souligne également que la réduction des concentrations en particules fines ($PM_{2,5}$) et en dioxyde d'azote (NO_2) à des niveaux équivalents aux valeurs guides de l'OMS permettrait d'éviter une grande partie de ces cas.

Ces travaux s'inscrivent en complément de ceux publiés par l'Agence en 2021 selon lesquels la mortalité liée à la pollution de l'air ambiant reste un risque conséquent en France avec **40 000 décès attribuables chaque année aux particules fines**.

Un impact économique majeur

L'étude estime également qu'en France hexagonale l'exposition de la population à la pollution de l'air ambiant représente un impact économique annuel en termes de santé et de bien-être pour les maladies étudiées. Cet impact est estimé à 12,9 milliards d'euros en lien avec les $PM_{2,5}$, soit presque 200 euros par an et par habitant, et à 3,8 milliards d'euros pour le NO_2 , soit 59 euros par an et par habitant.

Si les valeurs guides de l'OMS étaient respectées, ces bénéfices seraient respectivement de 9,6 milliards d'euros (soit 148 euros par an et habitant) et 1,7 milliard d'euros (soit 26 euros par an et par habitant).

Agir pour diminuer la pollution atmosphérique est prioritaire

Les résultats de cette étude confortent l'importance en termes de santé publique de poursuivre et de renforcer les actions mises en place par les pouvoirs publics afin de répondre aux objectifs de la nouvelle directive européenne concernant la qualité de l'air ambiant et « Un air pur pour l'Europe ». Cette directive vise à abaisser dans un premier temps les normes de l'Union européenne en matière de qualité de l'air puis à les aligner à terme sur les valeurs guides les plus récentes de l'OMS. Ces actions se traduisent par la poursuite des efforts de réduction de la pollution sur toutes ses sources et sur l'ensemble du territoire, au travers des stratégies et plans d'action mis en œuvre aux niveaux national et local.

Tout le monde est concerné par la pollution de l'air ambiant et ses impacts. L'évaluation de cet impact sur des maladies chroniques et ses conséquences économiques, fruit d'un travail partenarial, est une première en France. Ces travaux, dont l'objectif est d'informer et d'orienter les décisions des autorités aux niveaux national et local, mettent en avant les bénéfices pour la santé et économiques d'une action collective et durable sur l'amélioration de la qualité de l'air.

Dr Caroline Semaille, Directrice générale de Santé publique France



www.santepubliquefrance.fr/presse/2025

Cette étude a été menée en partenariat, d'une part sur le volet sanitaire avec l'Ineris, l'ORS Île-de-France, le Creai-ORS Occitanie, le Citepa et le Centre d'investigation clinique 1401 – épidémiologie Clinique (Inserm/CHU de Bordeaux), et d'autre part sur le volet économique avec Aix-Marseille School of Economics (Aix-Marseille Université/CNRS). Elle s'est appuyée sur la démarche conduite dans le cadre du projet EMAPEC « Estimation de la morbidité due à la pollution atmosphérique et de ses impacts économiques » de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), auquel Santé publique France a également contribué.



L'HYPNOTÉRAPIE EN SUPPORT DES PATIENTS CHRONIQUES

Milène Leboucher

Je suis Milène, j'ai 49 ans, je suis diététicienne de formation et je travaille dans la prestation de santé à domicile depuis 2009. Ce qui me plaît dans la prestation à domicile c'est de prendre en charge des patients de façon globale et d'être un lien entre les différents intervenants (médecin, patient, IDE). Il y a quelques années, j'ai vécu l'expérience de l'hypnose pour subir une petite intervention et cela m'a fait un déclic. J'étais très curieuse de comprendre comment notre conscient et notre inconscient pouvaient s'accorder pour que notre perception de la douleur soit différente. J'ai donc commencé à me documenter et à découvrir que l'hypnothérapie pouvait aussi nous aider à changer nos comportements. Plus je me renseignais, plus il devenait évident que je voulais me former à l'hypnothérapie, car grâce à cette méthode naturelle, je pourrai apporter une solution supplémentaire aux patients suivis chez Asdia. J'ai donc suivi la formation pour être praticien en hypnothérapie Ericksonienne, puis 1 an et demi plus tard, la formation pour être maître praticien en hypnothérapie Ericksonienne.

Aujourd'hui, je suis plusieurs patients avec différents types de pathologies : diabétiques, apnéiques, maladie de Parkinson. J'apprécie vraiment le lien que je peux créer avec les patients, et le fait de pouvoir leur apporter une prise en charge différentes et adaptée à chacun d'entre eux. C'est tellement motivant de les voir se rendre compte de ce que leur inconscient est capable de faire pour eux.

L'hypnotérapie est **une forme de thérapie permettant d'activer les ressources inconscientes d'une personne afin de favoriser le changement de comportement et le développement personnel**. Elle est reconnue efficace pour l'anxiété, la confiance en soi, la gestion du stress, l'état dépressif, les troubles du sommeil, les troubles du comportement alimentaire, les deuils, les addictions, les phobies... **Elle peut également être un levier d'acceptation de la pathologie et du traitement pour le patient atteint d'une pathologie chronique** et de soulager les douleurs physiques s'il y en a.



Dans le cadre du traitement du diabète spécifiquement, l'hypnothérapie peut présenter plusieurs intérêts : gestion du stress voire de l'angoisse, acceptation de la pompe à insuline.

Une séance dure 1h environ, la première peut durer 1h30. Il y a une phase de discussion et une phase de thérapie.

Après avoir induit un état de transe (qui n'est rien d'autre qu'un état de détente), le thérapeute démarre le travail avec l'inconscient du patient. C'est un moment agréable et ressourçant. L'hypnothérapie est une thérapie courte, on peut travailler 2 à 3 séances sur un besoin précis.

Nous sommes tous réceptifs à l'hypnothérapie, le tout est d'avoir envie de le faire et de trouver l'hypnothérapeute qui nous correspond.



FRUITS ET LÉGUMES DU PRINTEMPS = FRAICHEUR ET SANTÉ

Le printemps est une saison qui nous apporte une abondance de fruits et de légumes frais, riches en vitamines, minéraux et fibres, parfaits pour maintenir un équilibre alimentaire sain.



LES FRUITS PRINTANIERIS : RICHES EN ANTIOXYDANTS.

Les fruits du printemps sont principalement composés d'eau, ce qui les rend hydratants tout en étant faibles en calories. Voici quelques-uns des fruits de saison à privilégier :



FRAISES

6g de glucides/100g

Les fraises sont riches en antioxydants comme les flavonoïdes (molécule naturellement présente dans les plantes), qui aident à réduire l'inflammation et à protéger contre les maladies cardiovasculaires. Elles ont un indice glycémique bas (40).

RECETTE

Salade de fraises à la menthe et au citron

Commencez par laver 500g de fraises (30g de glucides), couper leurs petites queues puis coupez chaque fruit en 4 ou 6 selon la taille de la fraise. Mettez vos fraises dans un saladier. Arrosez avec le jus d'un demi-citron, ajoutez 15g sucre (15g de glucides), ciselez la menthe et ajoutez-la au mélange. Mélangez bien et laissez reposer au réfrigérateur une demi-heure avant de servir pour plus de fraîcheur et pour que les saveurs s'intensifient encore plus !

Source : [Recette de Salade de fraises à la menthe fraîche et au citron](#) | le journal des femmes



CERISES

13g de glucides/100g

Crues, cuites, sur un gâteau ou cueillies directement sur leur arbre, ces fruits délicieux contiennent de la vitamine A et C.

RECETTE

Clafoutis aux cerises

Préchauffer le four à 200 °C. Laver et dénoyauter 250g de cerises (32,5g de glucides). Dans un saladier, casser 4 œufs et ajouter 50g de sucre (50g de glucides) et 1 sachet de sucre vanillé. Fouetter avec un batteur électrique jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer peu à peu 100g de farine (70g de glucides) et 250ml de lait (12,5g de glucides) et mélanger afin d'obtenir une pâte bien lisse. Beurrer un moule à gâteau et disposer les cerises dans le fond. Verser la pâte dessus et mettre au four à 200 °C pendant 30 à 40 minutes. Lorsque le clafoutis est cuit, le laisser refroidir dans le moule. Filmer le moule et mettre au frais.

Source : [Clafoutis aux cerises](#) | Fédération Française des Diabétiques



RHUBARBES

1,47g de glucides/100g

La rhubarbe est un fruit acide, riche en fibres et faible en sucre. Elle peut être utilisée pour préparer des desserts ou des compotes.

RECETTE

Compote de rhubarbe

Laver les tiges de 500g de rhubarbe (7g de glucides) et les peler seulement si elles sont trop fibreuses (procéder comme pour le céleri, en tirant sur les fibres). Couper en morceaux d'environ 1,5 cm et les mettre dans un bol avec 25 g de sucre (25g de glucides). Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 12 heures. Transférer la rhubarbe avec tout son jus dans une casserole. Ajouter l'eau, couvrir et cuire à feu moyen-doux environ 20 min, en brassant de temps à autre, jusqu'à ce que la rhubarbe soit complètement défaits. Laisser refroidir et servir froid.

Source : [Recettes Compote de rhubarbe](#) | SOS Cuisine

LES LÉGUMES PRINTANIERIS : PLEINS DE MICRONUTRIMENTS ESSENTIELS

Les légumes de printemps sont également des alliés de taille pour une alimentation saine et équilibrée. Ils apportent une grande variété de vitamines, minéraux et fibres.



ASPERGES

6g de glucides/100g

Les asperges sont riches en vitamine K et en acide folique, et ont un faible indice glycémique. Elles sont également une excellente source de fibres, qui aident à maintenir une glycémie stable.

RECETTE

Wok d'asperges vertes au sésame

Rincer les asperges puis rafraîchir au besoin la coupe du talon (bout opposé à la tête de l'asperge). Les tailler finement en rondelles en conservant cependant les têtes entières. Dans un wok ou une grande sauteuse, mettre l'huile d'olive à chauffer puis y verser les asperges taillées. Saler. Faire cuire les asperges, environ 10 min en remuant régulièrement avec une cuillère en bois pour qu'elles soient uniformément cuites. Parsemer en fin de cuisson de graines de sésame et parfumer d'un trait d'huile de sésame avant de servir.

Source : [Wok d'asperges vertes au sésame](#) | [Les fruits et légumes frais](#)



ÉPINARDS

2g de glucides/100g

Ils ont un faible indice glycémique et sont très peu caloriques.

RECETTE

Omelette aux épinards

Hachez les gousses d'ail et faites cuire le tout dans une poêle avec l'huile. Ajoutez les épinards et laissez mijoter 10 à 12 min à feu doux. Pendant ce temps, cassez les oeufs et battez-les à l'aide d'un fouet dans un récipient avec le fromage râpé puis salez et poivrez. Versez cette préparation directement sur les épinards, mélangez la préparation jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût. Servez rapidement.

Source : [Omelette légère aux épinards facile](#) | [Cuisine AZ](#)



RADIS ROSES

1,5g de glucides/100g

Croquants et rafraîchissants, les radis sont très peu caloriques et ont un indice glycémique bas. Ils sont riches en antioxydants et en vitamine C.

RECETTE

Salade de radis

Enlever les fanes et la racine des radis roses. Les laver sous un filet d'eau, les égoutter et les couper en rondelles. Dans un saladier, verser le jus du citron pressé. Saler et poivrer. Incorporez l'huile et émulsionner le tout. Verser les rondelles de radis dans le saladier. Bien mélanger. Ciseler les feuilles de coriandre et les ajouter aux radis.

Source : [Recette de Salade de radis roses](#) | [Le Journal des femmes](#)

Conclusion

Les fruits et légumes du printemps sont délicieux. Ils offrent une grande variété de nutriments essentiels et sont faciles à intégrer dans des repas sains et équilibrés. Avec ces recettes et conseils, vous pouvez profiter pleinement des saveurs du printemps tout en prenant soin de votre santé. Bon appétit !

Conseils pratiques

- **Priorisez les légumes verts :** ils sont riches en fibres et faibles en glucides.
- **Sucrez ses préparations :** Lorsque vous préparez des recettes sucrées, optez pour des édulcorants comme la stevia ou diminuez la quantité de sucre de votre recette de base.
- **Faites attention aux sauces et aux assaisonnements :** choisissez des vinaigrettes légères et évitez les produits riches en sucres ajoutés ou en matières grasses saturées.



LES BOISSONS RAFRAICHISSANTES DU PRINTEMPS

Lorsque l'on est diabétique, on peut se demander quelles boissons privilégier pour s'hydrater tout en maîtrisant sa glycémie. Heureusement, il existe de nombreuses options rafraichissantes, savoureuses et adaptées à vos besoins !

L'hydratation joue un rôle clé dans la régulation de la glycémie. L'eau reste la meilleure option, mais il est tout à fait possible de varier les plaisirs avec des alternatives saines et gourmandes.

NOS SUGGESTIONS DE BOISSONS FRAÎCHES POUR LE PRINTEMPS

L'eau aromatisée maison

Une alternative naturelle et sans sucre aux sodas ! Ajoutez à une carafe d'eau :

- Des rondelles de citron, orange ou pamplemousse
- Quelques feuilles de menthe ou de basilic
- Des morceaux de concombre pour une touche rafraichissante.

Laissez infuser au frais quelques heures et dégustez !

Boisson gingembre, citron jaune et vert, concombre et menthe

- 1 litre d'eau
- 1 morceau de gingembre frais (environ 2 cm), râpé
- 1 citron jaune et 1 citron vert, coupés en rondelles
- ½ concombre, coupé en fines tranches
- Quelques feuilles de menthe.

Mélangez tous les ingrédients dans une carafe, laissez infuser au réfrigérateur pendant au moins 2 heures et servez bien frais.

À ÉVITER

- Les sodas et boissons énergisantes sucrées
- Les jus de fruits du commerce (même 100% pur jus, ils contiennent naturellement beaucoup de sucres)
- Les sirops et cocktails sucrés

Le thé glacé maison

Oubliez les versions industrielles souvent riches en sucres. Préparez votre propre thé glacé en laissant infuser un thé vert ou noir dans de l'eau chaude, puis laissez refroidir. Ajoutez :

- Un filet de jus de citron
- Des morceaux de fruits rouges ou de pêche
- Quelques feuilles de menthe.

Servez bien frais avec des glaçons !

ASTUCE

Pour une touche festive, agrémentez vos boissons de glaçons aux fruits (des morceaux de fraises, framboises ou feuilles de menthe congelée dans des cubes d'eau).

Infusion froide aux fruits rouges et basilic

- 100 g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles...)
- 1 litre d'eau
- Quelques feuilles de basilic frais
- Le jus d'un demi-citron.

Écrasez légèrement les fruits rouges et laissez infuser avec le basilic dans l'eau au réfrigérateur pendant 2 heures. Servez bien frais.

Le smoothie aux fruits rouges et lait végétal

Un smoothie peut être une bonne option s'il est bien équilibré en glucides. Optez pour :

- Une poignée de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles...)
- 100 ml de lait d'amande sans sucre ajouté
- Une cuillère à soupe de graines de chia pour ralentir l'absorption des sucres.

Mixez le tout et savourez !

Eau pétillante aux fruits rouges et romarin

- 1 litre d'eau pétillante
- 100 g de fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles...)
- 1 branche de romarin
- Quelques glaçons.

Ajoutez tous les ingrédients dans une carafe, laissez infuser quelques minutes et dégustez !

Limonade sans sucre à la fraise

- 200 g de fraises fraîches
- Quelques feuilles de menthe
- 1 litre d'eau pétillante
- Un sucrant naturel (stevia, érythritol, etc.) selon votre goût.

Mixez les fraises avec un peu d'eau, filtrez si nécessaire. Ajoutez le sucrant et mélangez avec l'eau pétillante et la menthe. Servez bien frais avec des glaçons.



AVEC L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS, QUOI DE MIEUX QU'UN PIQUE-NIQUE ENTRE COLLÈGUES, AMIS OU EN FAMILLE ?

En tant que personnes diabétiques, vous vous demandez peut-être : que peut-on apporter pour pique-niquer ? Il est important de rappeler que, diabétique ou non, vous pouvez manger de tout, de façon équilibrée. Le contexte est également crucial : un pique-nique au milieu d'une randonnée n'aura pas le même impact sur vos glycémies qu'un après-midi de détente au soleil. L'essentiel est d'avoir un repas facile à transporter et à manger. Voici quelques idées de compositions :



Produit céréalier : Optez pour un sandwich de pain complet ou une salade à base de céréales (boulgour, quinoa, épeautre, lentilles) pour limiter l'index glycémique.

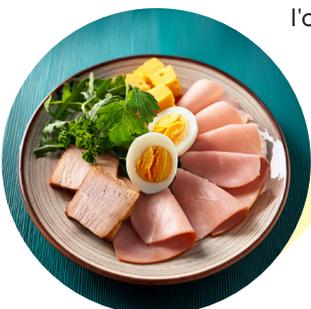
Légumes : bâtonnets de carottes, fleurettes de chou-fleur, radis roses, tomates cerises... À picorer ou à intégrer dans votre salade/sandwich. Leur richesse en fibres limitera l'impact des glucides sur votre glycémie et régulera votre satiété.

Protéines : jambon, œuf dur, blanc de poulet, tranche de rôti ou tofu. Les protéines sont essentielles pour le renouvellement de vos cellules et pour la satiété, ne les oubliez pas.

Produit laitier : bien que non indispensable à chaque repas, vous pouvez agrémenter vos salades/sandwiches d'une tranche d'emmental, de comté, d'une sauce au roquefort ou d'un fromage portion, yaourt à boire pour le dessert.



Boissons : le pique-nique est souvent l'occasion de varier les plaisirs. Même si l'eau reste la meilleure source d'hydratation, vous pouvez aussi opter pour une boisson aromatisée sans sucre ni édulcorant, une eau pétillante, un thé glacé maison, ou un smoothie aux fruits rouges.



Fruits : le printemps offre un large choix de fruits (jeter un coup d'œil à nos fruits/légumes de saison). Le smoothie est une alternative rapide et facilement transportable, tout comme les compotes maison ou sans sucre ajouté.



Petits plaisirs : optez pour des gaufres à la farine semi-complète, des muffins noisette/son d'avoine, ou nos barres « noix de coco chocolat IG bas » présentées dans une de nos précédentes newsletters.

Graine & oléagineux : bien que les graisses soient souvent redoutées, elles sont indispensables dans une alimentation équilibrée. Ajouter une poignée de graines (chia, courge, lin) dans vos cakes, salades ou sauces. Apporter des noix de cajou grillées, réaliser des noix au paprika maison, des amandes aux herbes de Provinces, des noix de macadamia enrobées de cacao amer.

Plat unique hormis le sandwich : pensez aux quiches, avec ou sans pâte, terrines de légumes, de poisson ou de viande. Aux omelettes portion (dans des petits moules à muffins), ou aux gaufres salées agrémentées d'une sauce au yaourt/moutarde ancienne/ciboulette.



RECETTE DÉCLINABLE À L'INFINI



CAKE LOW CARB

POUR UN CAKE

5 œufs

1 pot de tahini (purée de sésame)

1 sachet de levure chimique

- Mixer le tout au blender, ajouter un peu d'eau selon la consistance de votre pâte pour obtenir une texture lisse.
- **Idées d'accompagnement :**
 - Cube de jambon, feta, herbes de Provence, tomate,
 - Crevette, avocat, mozzarella,
 - Pomme, boudin noir, noix,
 - Olive, emmental, tomate, tomates séchées
- Faire cuire 10 min à 180°C, puis 40 min à 160°C – four ventilé.
- Bon appétit et bon pique-nique !

Pour 100g de cake (version feta/jambon/tomate)

Energie Kcal	Protéines	Lipides	Glucides
340 kcal	16 g	27 g	5 g

LE DÉFI ASDIA



Le printemps est là : c'est l'heure de se remettre en forme !

Après la période très chargée des fêtes, le début d'année est l'occasion d'une remise en forme. Et avec les jours qui rallongent et le soleil qui repointe plus souvent le bout de son nez, quoi de mieux que de prendre un bon bol d'air ?

Pour agir positivement sur notre santé cardiovasculaire nous vous proposons ce mois-ci de remplacer certaines activités sédentaires quotidiennes par des activités qui nous mettent davantage en mouvement (Activités physiques et sportives).

L'idée générale est de remplacer une activité statique sédentaire délétère pour notre cœur par une activité de mouvement sollicitant notre système cardiovasculaire pour son plus grand plaisir, par exemple :

- **Prendre les escaliers** à la place de l'ascenseur ou des escalators.
- **Faire un bout de chemin à pied ou à vélo** au lieu de prendre la voiture pour les trajets courts du quotidien ou descendre du bus ou du métro plusieurs stations avant l'arrêt habituel pour finir à pied.
- **Proposer à vos collègues de faire une petite balade digestive** après de le repas, même de courte durée.
- **Faire un peu de natation ou de jeu de balle** au lieu de trainer sur les écrans (ordinateurs, télévision, téléphone).
- **Vous passez beaucoup de temps au téléphone ?** Profitez-en pour vous dégourdir les jambes !
- **Créer des occasions de bouger :** 10 squats pendant que le café coule, 10 flexions / extensions à chaque fois que vous vous levez (...)
- **Préparer votre jardin :** la belle saison arrive c'est l'heure de tailler, nettoyer, préparer la terre.





L'ASSOCIATION « LES ILOTS DE LANGERHANS » FÉDÈRE LES FAMILLES D'ENFANTS DIABÉTIQUES

RENCONTRE AVEC FABRICE, FONDATEUR DE L'ASSOCIATION

Mon épouse Bénédicte & moi avons créé cette association en novembre 2019.

La genèse remonte quelques années auparavant lorsque mon fils Théo, alors âgé de 13 ans, a été détecté Diabétique de Type 1. Nos vies ont alors basculé ; comme beaucoup de parents, nous nous sommes retrouvés démunis face à cette annonce.

J'ai alors souhaité apporter ma petite pierre à l'édifice, devant le manque d'information sur cette maladie il y a 10 ans, en créant une BD d'aventure pour expliquer ce qu'était le DT1, BD dont Théo en est bien sûr le héros et qui a pour titre : «Les Ilots de Langerhans» en référence au nom donné aux cellules Bêta du Pancréas qui sont détruites et causant cette maladie.

Devant ce petit succès, j'ai souhaité faire un 2ème tome, avec une nouvelle histoire mettant en scène cette fois-ci Théo et un groupe d'une dizaine d'amis de tous âges, eux aussi DT1, petit groupe appelé «Le Club des DID-1».

J'ai lancé un appel sur les réseaux auprès de familles qui souhaitaient participer à ce projet avec leur enfant que j'ai redessiné en personnage pour l'occasion. C'est ainsi qu'est né le Club des DID-1, puis quelques mois plus tard l'Association «Les Ilots de Langerhans».

6 ans plus tard, nous sommes un peu plus de 500 familles au sein de notre Association dédiée entièrement aux enfants âgés de 3 à 14 ans. Ces familles se trouvent partout en France, l'ensemble de nos projets et activités, organisés tout au long de l'année, se déroulent en ligne, sur les différents canaux sur lesquels nous sommes présents (Site Internet, Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, Discord).

Sans trop entrer dans le détail de toutes nos activités proposées (nous en avons plus d'une cinquantaine par an), nous proposons notamment de faire voyager de famille en famille, tout au long de l'année, des peluches qu'on appelle «les Déglingos». Elles sont chacune accompagnées de leur carnet de voyage que les enfants complètent en racontant les 2 semaines passées avec leur

compagnon, avant qu'elles ne repartent chez une autre famille. Cela permet ainsi aux enfants de faire connaissance les uns avec les autres, même si ce n'est que virtuel.

Également, chaque enfant, à son anniversaire, reçoit dans sa boîte aux lettres une carte personnalisée qui fait toujours son petit effet.

Il y a aussi de nombreux jeux concours ou les défis lancés tout au long de l'année (jeu de dessin, de construction, de réflexion, ...).

Notre projet phare, depuis la création de notre Association, est notre magazine «Le Club des DID-1». Il s'agit d'un magazine d'une

centaine de pages conçu pour les enfants, et par les enfants ! A chaque nouveau numéro, les enfants (et certains parents) participent à son contenu en nous faisant parvenir leurs textes et photos pour alimenter une ou plusieurs rubriques. Ils sont alors tout heureux de se découvrir ensuite lorsqu'ils reçoivent leur magazine tous les 3 mois à la maison. Ils reçoivent également en complément un magazine dédié à la BD, grâce à notre partenaire «Bamboo Edition». Et parfois, un petit goodie pour accompagner le tout.

Nous avons mis en place un compte «Ilots». Tous les enfants qui participent au magazine ou aux activités gagnent des Ilots qu'ils peuvent accumuler sur leur compte et échanger ensuite, à tout moment, contre des cadeaux sur Amazon.fr.

Nous avons mis en place 3 serveurs DISCORD qui permettent à toutes les familles d'être connectées sur un même environnement et d'échanger sur tous les sujets en rapport



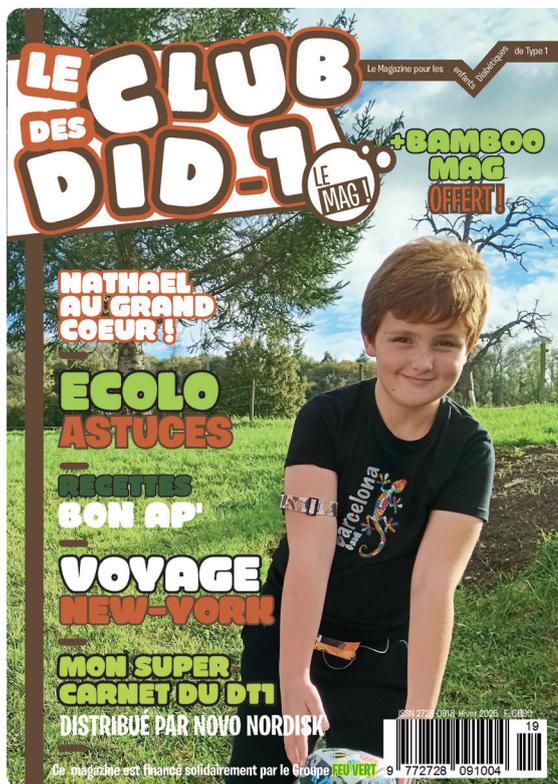
avec l'association, ou avec le DT1, ou sur tous les sujets de la vie. Un des serveurs est réservé uniquement aux enfants à partir de 9 ans sur lequel ils peuvent parler de tous les sujets (diabète ou pas), sans avoir leurs parents sur leur dos !

L'ensemble est géré entièrement par nous deux, tout au long de l'année, assistés par quelques parents bénévoles qui nous facilitent bien la tâche sur certains projets !

D'ailleurs, il n'y a que des bénévoles dans notre association, ce qui permet ainsi de garantir que tout l'argent récolté au cours de l'année est à 100% dédié aux enfants.

En quelques chiffres, l'association c'est :

- 500 familles à gérer,
- 100 mails reçus en moyenne par jour,
- 3000 colis envoyés par an,
- 8000 magazines,
- 500 cartes d'anniversaire rédigées manuellement.



Nous avons pour projet de créer des antennes locales pour permettre aux familles de se rencontrer. Mais l'expérience nous montre qu'elles savent très bien organiser entre elles leurs rencontres aux quatre coins de la France.

Parmi nos gros projets de cette année, le premier vient de voir le jour il y a quelques semaines avec le lancement de notre webradio «DT1 RADIO» que tout le monde peut télécharger sur son smartphone en recherchant l'application «DT1 RADIO» sur son store. Cette RADIO qui émet 24/24 7/7 a pour ambition de fédérer un maximum d'informations autour du DT1, notamment au travers de nombreux podcasts déjà existants et à venir, produits par différentes sources provenant de personnes DT1 s'étant

lancées dans des projets de partage, ou de Sociétés ou d'Associations de patients qui organisent des Webinaires et diffusent de l'information. DT1 RADIO est destinée principalement aux parents et aux adultes DT1. Elle est bien sûr entièrement gratuite et prête à accueillir tout contenu qui nous sera proposé. Tout le monde y est bienvenu, particuliers, associations, ...

Pour en savoir plus sur l'association et nous rejoindre :



www.les-ilots-de-langerhans.com



lesilotsdelangerhans@gmail.com



[@les ilots de langerhans](https://www.facebook.com/lesilotsdelangerhans)

LE TOUR DU MONDE DES ILOTS 2025 UN ÉVÉNEMENT INÉDIT ET AMBITIEUX

Le **TMI 2025** est notre autre projet de l'année ! Cet événement, qui se veut planétaire et qui se déroulera du 10 au 18 mai 2025, a pour ambition de réunir +50.000 personnes du monde entier, petits et grands, pour faire le buzz autour du diabète de Type 1, cette maladie encore trop méconnue du grand public.

L'objectif ? Faire parler du Diabète de Type 1 auprès du grand public, partout dans le monde, tout en relevant un incroyable défi collectif : Réaliser ensemble un tour du monde virtuel, soit 300 000 km à parcourir, à travers les 195 pays.

Tout le monde peut participer, gratuitement, en marchant, courant, pédalant ou roulant, peu importe l'âge, le lieu, le

moment, ou le nombre de kilomètres réalisés. Chacun à son rythme durant ces 9 jours. Et tous en bleu !

Il suffit de créer son équipe en invitant sa famille, ses proches, ses collègues de bureau, ses amis, son club de sport, sa commune, etc...

Il n'y a aucune compétition, juste le plaisir de s'unir autour d'une cause commune.

Les inscriptions sont déjà ouvertes, plusieurs petits défis sont proposés aux équipes pour tenter de remporter des cadeaux.

Pour s'inscrire en tant que capitaine d'équipe, une seule adresse :

www.tmi2025.org.



PORTRAIT

NATHALIE – CRÉATRICE DU PODCAST

Vivre le diabète à la recherche de l'équilibre



Je suis Nathalie, diabétique de type 1 depuis février 2010. Mon diabète s'est déclaré l'année de mes 47 ans et je suis sous pompe à insuline depuis janvier 2022.

A partir de 2012, j'ai cofondé et œuvré pendant 10 ans au sein d'une association de patients diabétiques, où j'animais des ateliers destinés aux personnes atteintes de diabète de type 1, notamment lors de leurs sessions d'insulinothérapie fonctionnelle, ainsi qu'aux patients diabétiques de type 2, aux aidants et aux parents dans mon rôle de patiente experte formée par la Fédération Française des Diabétiques.

J'ai également organisé pendant sept ans le Salon du Diabète en Corse, un événement visant à informer et rassembler patients et professionnels de santé.

Je suis représentante des usagers où je défends les droits des usagers dans les établissements de soins.

Et puis en 2024, j'ai rejoint **l'association Les Déesses Sucrées** en tant qu'ambassadrice pour la région Corse. Cette association œuvre pour soutenir et accompagner les femmes diabétiques de type 1, avec pour mission : «*Pour que plus jamais aucune femme ne souffre seule de sa maladie.*»

Un podcast pour informer, soutenir et accompagner

En juin 2023, pour accompagner autrement les diabétiques et toutes les personnes concernées par cette maladie, je crée le podcast «**Vivre le diabète, à la recherche de l'équilibre**».

Mon objectif ? Apporter des informations accessibles, du soutien et du réconfort aux personnes vivant avec le diabète, pour qu'elles se sentent moins seules et mieux armées pour gérer leur quotidien et améliorer leur qualité de vie avec cette maladie chronique.

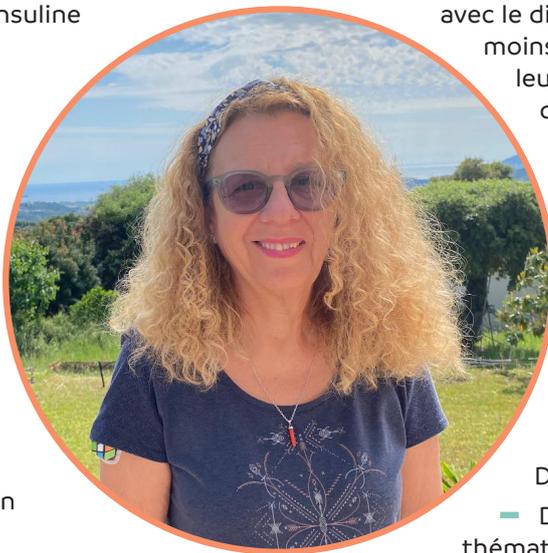
Je m'adresse à ceux qui viennent d'être diagnostiqués, aux diabétiques de type 1 et de type 2, aux personnes en prédiabète, mais aussi à leur entourage : parents, conjoints, aidants... Ce podcast s'adresse également à toute personne souhaitant mieux comprendre le diabète à travers le regard d'une patiente.

Dans «*Vivre le diabète*», on retrouve :

- Des épisodes en solo sur des thématiques variées : hypoglycémies et hyperglycémies, diabète et déni, diabète et sexualité, etc.
- Des interviews de professionnels de santé (diabétologues, diététiciens, psychologues...) pour mieux comprendre la maladie et ses traitements.
- Des échanges avec des personnes diabétiques engagées pour la communauté.
- Des témoignages inspirants, comme ceux de parents d'enfants diabétiques ou de personnes ayant relevé des défis avec leur diabète.

Depuis son lancement, la série de podcasts compte déjà plus de 7800 écoutes et a été écouté dans plus de 61 pays. Recevoir des messages d'auditeurs me disant que mon podcast les aide à être mieux informé sur leur diabète est la plus belle des récompenses.

Prenez bien soin de vous !



-  podcast.ausha.co/vivre-le-diabete
-  [instagram.com/podcastvivrelediabete](https://www.instagram.com/podcastvivrelediabete)
-  <https://www.vivrelediabete.fr>
-  smartlink.ausha.co/vivre-le-diabete
-  www.youtube.com/@Vivrelediabete



SOURCES D'ESPOIR POUR CONTRECARRE LA PROGRESSION DU DIABÈTE DE TYPE 1 CHEZ LES MOINS DE 20 ANS



par **Dr Randa SALET**,
Pédiatre diabétologue – CHU Nîmes

Le diabète de type 1 est une des maladies chroniques les plus fréquentes en pédiatrie. Les dernières données d'épidémiologie (BEH Novembre 2017) montrent une incidence en France, chez les moins de 14 ans, de 18 pour 100 000 personnes-années, et une augmentation annuelle de cette incidence de 4,5%. La prise en charge et le suivi de ces enfants et adolescents nécessitent l'expertise d'une équipe pluri-professionnelle en diabétologie pédiatrique. La surveillance vise à suivre l'évolution du diabète, évaluer l'efficacité et la bonne tolérance du traitement, s'assurer que l'enfant bénéficie d'une prise en charge optimale et lui apprendre à gérer sa maladie au quotidien. Les patients sont pris en charge dès l'apparition de la maladie jusqu'à environ 18 ans puis sont transférés en diabétologie adultes à travers des consultations de transition dans le meilleur des cas.

De récentes données publiées par Santé Publique France font état 31 400 nouveaux cas de DT1 déclarés en 2023 chez des patients de moins de 20 ans, contre 20 300 jeunes en 2012 (**soit une augmentation de 55% en l'espace de 10 ans**).

Il est essentiel de faire le diagnostic le plus rapidement possible pour éviter les complications graves qui peuvent aller jusqu'au coma. Le diabète de type 1 est une maladie auto-immune qui apparaît en général dans l'enfance ou l'adolescence et qui est détectée suite à des symptômes non spécifiques (polyurie, polydipsie, perte de poids).

Il est lié à plusieurs facteurs, à la fois génétiques et environnementaux.

Le traitement consiste à remplacer l'insuline que le pancréas ne sécrète plus et de l'administrer de différents moyens :

- Injection sous cutanée d'insuline à l'aide d'un stylo, geste répété à chaque repas (insuline à action rapide) et une autre injection qui dure 24h (insuline à action lente),



- ou l'utilisation d'un système de pompe flaire ou patch, avec cathéter sous cutané qui diffuse l'insuline de façon permanente (basal) et une diffusion plus conséquente à l'heure des repas (bolus).

Les études montrent que le système de diffusion de l'insuline par pompe a permis d'améliorer l'hémoglobine glyquée de 0,5 %, mais l'équilibre du diabète reste insuffisant.

L'apparition des capteurs glycémiqes avec mesure en continu du glucose a permis une meilleure visibilité des variations des valeurs entre 2 repas, une prise en compte de la tendance de modification de la glycémie, et l'anticipation des événements hypoglycémiques et hyperglycémiques. Mais ils n'ont pas permis d'améliorer l'équilibre ni de diminuer la charge mentale du diabète, surtout dans la population pédiatrique (les parents) et chez les adolescents.

L'arrivée, depuis quelques années, des systèmes en boucle fermée a révolutionné la prise en charge du diabète dans la population pédiatrique avec une efficacité remarquable : **une augmentation de la durée dans la cible de 20%** (quel que soit le système utilisé, la cible étant la glycémie entre 70 et 180 mg / dl). Ces systèmes permettent à la pompe d'avoir une autonomie entre 2 repas mais c'est la personne qui porte le système qui doit annoncer les glucides des repas pour avoir la quantité d'insuline nécessaire (bolus).

Les années à venir restent prometteuses pour un système en boucle fermée où l'annonce des repas n'est plus nécessaire en raison d'une amélioration de la réactivité de l'algorithme.

Sur un autre plan, les études sont de plus en plus efficaces sur la prévention du diabète, chez des personnes détectées à risque : plusieurs protocoles de recherche clinique sont développés pour tenter de prévenir l'installation du diabète et arrêter la progression de l'inflammation au niveau des cellules B de Langerhans.

Depuis le début des années 2000, dans certains centres en Europe et en France, ainsi qu'à l'international, le dosage des Ac¹ anti IA2, Ac anti insuline, Ac anti GAD, et ZnT8 est proposé pour les apparentés de personnes qui présentent un diabète de type 1, afin de **dépister les personnes à risque et éviter l'apparition du diabète dans une forme sévère d'acidocétose**. L'Italie a même élargi en 2023,

le dépistage à la population entière, les enfants, adolescents et jeunes adultes. Ces personnes sont informées de la possibilité de faire ces tests et sont suivies de façon chronique si les anticorps sont positifs. L'inclusion dans des protocoles de dépistage et de suivi médical, diététique, psychologique permet une meilleure compréhension des enjeux de l'alimentation et de l'activité physique avant même l'apparition du diabète au stade de maladie et évite des situations d'acidocétose sévère et de séjour en réanimation lors du diagnostic.

L'approbation par la Food and Drugs Administration² d'une biomolécule qui permet de retarder l'apparition du diabète de type 1, chez les personnes qui ont 2 Ac positifs avec normoglycémie est très prometteuse pour les années à venir. Peut-être pourrait-on, un jour parler de guérison et pas seulement de soin pour les personnes qui ont un diabète de type 1.

L'espoir est permis !

1 AC pour anticorps

2 administration américaine chargée de la surveillance des produits alimentaires et des médicaments

BONNE NUIT, BONNE SANTÉ !

Comment retrouver votre sommeil sans médicaments pour vivre mieux et plus longtemps

On sait aujourd'hui que le fait de bien dormir a un rôle capital pour notre santé. Le sommeil permet de préserver l'équilibre de notre organisme et de protéger notre cerveau. Un Français sur trois souffre d'insomnie, mais les troubles du sommeil sont trop peu pris au sérieux. Car l'insomnie peut être le signal d'alerte de notre corps, qui nous prévient qu'il faut prendre soin de notre santé ou bien, tout simplement, être l'écho des changements que nous traversons dans notre vie personnelle. Mais en tout cas, il faut se méfier du recours systématique aux médicaments, dont les effets secondaires néfastes sont nombreux.

Dans cet ouvrage, le Dr Véronique Lefebvre des Noëttes nous explique le fonctionnement du sommeil, son évolution à tous les âges de la vie, comment on l'explore, quels en sont les troubles, ce que nous apprennent les rêves. Vous saurez tout sur les somnifères et les médecines douces qui vous aideront à retrouver un sommeil régulier et régénérant, sans médicaments. Le sommeil, c'est la santé !

Le Dr **Véronique Lefebvre des Noëttes**, géronto-psychiatre, accompagne jour après jour avec son équipe les patients de l'hôpital Émile-Roux (AP-HP). Elle a publié de nombreux ouvrages, notamment *Que faire face à Alzheimer ?* et *La force de la caresse*.

Par le **Dr Véronique Lefebvre des Noëttes**

Paru le 22/01/2025 aux éditions du Rocher



Le Jardin d'Aubépine

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Virginie, je suis la fondatrice de la boutique en ligne Le Jardin d'Aubépine. Créative et passionnée, j'ai lancé cette aventure pour apporter de la couleur et de la gaieté au quotidien des personnes vivant avec un diabète de type 1. En tant que personne concernée, je sais à quel point il est important de pouvoir s'approprier son matériel médical et de transformer quelque chose de contraignant en un véritable accessoire de mode par exemple.



Qu'est-ce que Le Jardin d'Aubépine ?

Le Jardin d'Aubépine est une boutique en ligne où je propose des accessoires uniques pour égayer les dispositifs médicaux des personnes DT1, comme des coques pailletées ou colorées, des stickers pour les capteurs et pompes et d'autres créations. Mon objectif est de démedicaliser ces objets du quotidien en les rendant plus esthétiques et personnalisables, pour que chacun puisse exprimer sa personnalité. J'organise également des ateliers de customisation afin de permettre aux patients de créer leurs propres accessoires tout en partageant un moment convivial ensemble.

Pourquoi cette initiative ?

Parce que je sais combien il est important de se sentir bien avec son matériel médical. Quand on vit avec un diabète de type 1, on porte des dispositifs en permanence. Je voulais offrir une alternative à l'aspect purement médical de ces appareils et proposer des accessoires qui apportent du positif et du bien-être. C'est une manière de redonner du pouvoir aux patients sur leur propre image et de montrer que la maladie ne définit pas qui nous sommes.

Aviez-vous déjà la fibre entrepreneuriale avant de vous lancer dans cette aventure ?

Je pense que oui ! J'ai toujours aimé créer et imaginer de nouveaux projets. Mais c'est vraiment mon expérience personnelle et l'envie d'aider d'autres

personnes DT1 qui m'ont poussée à franchir le cap et à transformer cette idée en entreprise. C'est un mélange de passion, de créativité et d'envie d'avoir un impact positif.

Comment assurez-vous la promotion de vos produits ?

Je communique principalement sur Instagram, Facebook et LinkedIn, où je partage mes créations, des témoignages et des moments du quotidien. Le bouche-à-oreille joue également un rôle important, car la communauté de personnes vivant avec un diabète est très solidaire. Et enfin, ma présence sur certains congrès comme la SFD m'a beaucoup aidé à me faire connaître auprès des professionnels de santé.

Avez-vous été conseillée, accompagnée ?

J'ai appris beaucoup sur le tas, mais j'ai aussi bénéficié du soutien d'entrepreneurs et d'artisans avec qui j'ai pu échanger. Le réseau est essentiel, et j'ai eu la chance d'être entourée de personnes bienveillantes qui m'ont aidée à structurer mon projet.

Avez-vous d'autres projets ? Comment voyez-vous le futur ?

Oui, plein ! Je souhaite continuer à développer de nouvelles collections et proposer encore plus de choix pour permettre aux patients de personnaliser leur matériel selon leurs envies. J'aimerais aussi organiser davantage d'ateliers, notamment en visio, pour que même ceux qui habitent loin puissent participer. Et bien sûr, continuer à sensibiliser et à apporter une touche de fun et de couleur dans le quotidien des personnes DT1 !

 www.lejardindaubepine.fr

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

 [facebook.com/pageaubepine](https://www.facebook.com/pageaubepine)

 [fr.linkedin.com/in/virginie-mahu](https://www.linkedin.com/in/virginie-mahu)