

sophia et vous

n° 24 AUTOMNE 2014

www.ameli-sophia.fr



© Julie Bourges

Rencontre

« Mon diabète à l'équilibre : comment je suis entré dans la danse... »

René, Bouches-du-Rhône (13)

PARLONS-EN ENTRE NOUS

PAGE 4



© Julie Bourges

« Vous, votre médecin, et sophia ! »

Emmanuel Gomez
Responsable du service
d'accompagnement sophia

Voilà près de six ans que le service sophia existe... et continue d'innover ! Par exemple dans la coopération avec votre médecin traitant : désormais, depuis son ordinateur, celui-ci peut inscrire à sophia un patient qui le souhaite. Mieux : votre médecin pourra bientôt orienter le contenu de vos échanges avec un infirmier-conseiller en santé en proposant

des thèmes à aborder à partir de ce qu'il connaît de vous et de votre situation, médicale notamment.

De quoi faciliter les échanges entre les infirmiers-conseillers en santé sophia, votre médecin traitant et vous, pour une meilleure prise en charge de votre santé. ■

À MON SERVICE PAGE 2

La grippe, ce n'est pas rien
Alors je fais le vaccin !

MON BLOC-NOTES PAGE 2

Permis de conduire
Ce qu'il faut savoir

ON PEUT VOUS AIDER PAGE 3

L'ophtalmologiste et l'orthoptiste
Deux professionnels rien que pour vos yeux

MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN PAGE 4

Cuisiner équilibré
Reportage à la Maison du diabète de Paris

Taux d'HbA1c : le chiffre à retenir

Connaissez-vous votre taux d'HbA1c ? Le dosage de l'HbA1c (ou hémoglobine glyquée) est l'examen de référence permettant de suivre l'équilibre général de votre diabète. Il est important de connaître votre taux d'HbA1c et de le suivre pendant l'année. Au cours d'un entretien téléphonique avec un infirmier-conseiller en santé, votre taux d'HbA1c pourra vous être demandé afin d'adapter l'accompagnement dont vous bénéficiez.



MA SANTÉ, C'EST CAPITAL PAGE 3

Mes yeux : j'y veille d'un bon œil !

Le diabète peut être à l'origine de complications au niveau des yeux. Celles-ci se développent silencieusement, parfois pendant plusieurs années. Seul l'examen du fond d'œil, à réaliser au minimum tous les deux ans, permet de dépister tôt les complications pour les traiter rapidement et ainsi en ralentir la progression.

sophia

Le service d'accompagnement pour mieux vivre avec une maladie chronique.

Pour en savoir plus :
0811 709 709

Prix d'un appel local sauf surcoût imposé par certains opérateurs.

ameli-sophia.fr

SECURITE SOCIALE
 l'Assurance
Maladie

© Corbis

La grippe : ce n'est pas rien, alors je fais le vaccin !

Chaque automne la grippe revient, tout comme un nouveau vaccin pour vous en protéger. Chez les personnes ayant un diabète, les risques de complications sévères liées à ce virus sont plus importants. C'est pourquoi, pour vous, le vaccin contre la grippe est remboursé à 100 %.



Chaque année, la grippe touche plusieurs millions de personnes en France. C'est une infection respiratoire contagieuse et saisonnière. Elle peut entraîner des complications sérieuses voire mortelles. Pour éviter d'attraper ce virus et de le transmettre à vos proches, le vaccin est la meilleure protection : gratuit, simple, efficace et sûr !

Un vaccin intégralement pris en charge

En raison de votre diabète, qui est une Affection de longue durée (ALD), votre vaccination antigrippale est prise en charge intégralement (voir l'encadré). En effet, les personnes fragilisées par leur diabète ont plus de risque d'être touchées

par la grippe et ses complications. Ainsi, la grippe peut déséquilibrer et aggraver le diabète.

Un vaccin sûr et efficace à renouveler chaque année

Le vaccin contre la grippe est parfois la cible d'idées reçues qui découragent la vaccination et exposent ainsi au virus. Aussi est-il utile de revenir à quelques vérités scientifiques : non, le vaccin contre la grippe ne déclenche pas la grippe, et il ne présente pas non plus de risque pour la santé. Au contraire, il est bien toléré par l'organisme. Est-ce nécessaire pour autant de se faire vacciner tous les ans ? Oui, car le virus évolue d'une année sur l'autre. La composition du vaccin est donc

adaptée en conséquence chaque année pour plus d'efficacité.

Un vaccin à faire au plus tôt

Un dernier conseil : n'attendez pas que l'hiver s'installe pour vous faire vacciner. Il faut compter 15 jours après la vaccination pour que l'organisme soit protégé contre la grippe. Le vaccin étant disponible courant octobre, le plus tôt sera le mieux ! Pour en savoir plus sur la grippe, ses complications, ou encore sur le vaccin, consultez le site d'information santé de l'Assurance Maladie ameli-sante.fr. Et n'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant. ■

> ameli-sante.fr (> Grippe saisonnière)

Comment bénéficier du vaccin gratuit ?

Le vaccin est délivré gratuitement notamment aux personnes avec un diabète en Affection de longue durée (ALD) ou après 65 ans sur présentation de leur imprimé de prise en charge adressé par l'Assurance Maladie.

- Si vous avez déjà été vacciné(e) les années précédentes, la vaccination peut se faire directement chez votre infirmier(e) ou votre médecin, une fois en possession du vaccin (remis gratuitement par votre pharmacien sur présentation de l'imprimé de prise en charge de l'Assurance Maladie).
- S'il s'agit de votre première vaccination, c'est votre médecin qui vous prescrit le vaccin, en signant l'imprimé de prise en charge. Sur présentation de ce document, votre pharmacien vous remet gratuitement le vaccin.

> ameli.fr (> Prévention Santé > La vaccination contre la grippe saisonnière)

ÉVÉNEMENT

14 novembre : c'est la Journée mondiale du diabète

Comme chaque année, la Journée mondiale du diabète se déroulera le 14 novembre prochain. L'occasion idéale pour mieux connaître le diabète et ses complications mais aussi les moyens de les prévenir ou encore en limiter les risques. Ateliers nutrition et activité physique, diffusion de films de sensibilisation ou encore rencontres avec des professionnels de santé : de nombreuses actions sont organisées dans toute la France par les caisses d'assurance maladie et la Fédération française des diabétiques. ■

> Pour connaître les événements près de chez vous : afd.asso.fr

CHIFFRE-CLÉ

Tous les 2 ans au moins

C'est la fréquence à laquelle il est recommandé de réaliser un examen du fond d'œil, afin de dépister la rétinopathie diabétique. ■

(Lire aussi « Ma santé, c'est capital », p.3)

FICHE PRATIQUE

Permis de conduire et diabète : ce qu'il faut savoir

La réglementation sur la délivrance et le renouvellement du permis de conduire pour les personnes ayant un diabète a évolué : le point sur les nouvelles dispositions.

Que vous soyez déjà titulaire de votre permis de conduire ou que vous souhaitiez l'obtenir, il est nécessaire de déclarer votre diabète auprès de la préfecture, et de passer une visite médicale avec un médecin agréé par la préfecture si vous prenez des médicaments hypoglycémifiants, en cas d'hypoglycémies sévères et/ou de complications du diabète. Si vous comptez passer votre permis de conduire, la déclaration du diabète se fait lors de l'inscription à l'auto-école. Si vous conduisez déjà, prenez directement rendez-vous avec un médecin agréé. Il évaluera alors le risque d'hypoglycémie, votre vision et les risques cardiovasculaires. Si le permis de conduire vous est délivré ou renouvelé, sa durée de validité dépendra du type de véhicule conduit (véhicules légers, poids lourds). ■

> Tous les détails : afd.asso.fr
(> Dossiers > Diabète et permis de conduire)

> service-public.fr (> Particuliers > Transports > Permis de conduire > Permis de conduire et contrôle médical pour raisons de santé)

Mes yeux : j'y veille d'un bon œil

Quand on a un diabète, il est essentiel de prendre soin de ses yeux. Un examen à réaliser au minimum tous les deux ans, l'examen du fond d'œil, permet d'assurer ce suivi en dépistant d'éventuelles complications du diabète au niveau des yeux. Explications.



L'examen du fond d'œil fait partie des examens de suivi recommandés quand on a un diabète. Il permet de voir la rétine pour vérifier son état. La rétine est une fine membrane essentielle à la vue qui recouvre la partie arrière de l'œil. Avec un diabète déséquilibré, c'est-à-dire avec un taux de sucre dans le sang (glycémie) durablement élevé, les petits vaisseaux sanguins de la rétine risquent de se dilater ou de se boucher. De nouveaux vaisseaux, plus fragiles, se forment. Ils peuvent se rompre et entraîner des saignements, ce qui détériore la rétine.

Je fais un examen du fond d'œil régulièrement

Cette complication due au diabète (rétinopathie diabétique) peut se développer silencieusement, sans gêne ni douleur, pendant plusieurs années. C'est seulement à un stade avancé que des troubles

de la vision apparaissent. Si elle est dépistée tôt et traitée rapidement, son évolution peut être ralentie. Il est donc essentiel de réaliser un examen du fond d'œil régulièrement, au moins tous les deux ans.

J'équilibre mon diabète pour limiter les risques

La consultation ophtalmologique permet également de détecter d'autres atteintes des yeux plus fréquentes chez les personnes ayant un diabète : la cataracte et le glaucome (voir l'encadré). Pour limiter le risque d'apparition de ces complications,

vous pouvez agir au quotidien avec un diabète équilibré et une tension artérielle contrôlée.

Cela passe par une activité physique régulière adaptée à votre situation, l'équilibre alimentaire, ainsi que le suivi de votre traitement. L'arrêt du tabac est également essentiel. Surtout, parlez-en avec votre médecin traitant ou avec votre ophtalmologiste lors d'une prochaine consultation. ■

> En savoir plus : ameli-sophia.fr
(Le diabète > Mieux connaître le diabète
> Examens de suivi recommandés
> Examen du fond d'œil)

Pour y voir plus clair...

- **Rétinopathie diabétique** : complication du diabète au niveau des yeux qui se caractérise par une atteinte de la rétine. Dans les cas les plus graves, la rétinopathie peut entraîner une perte progressive de la vue.
- **Cataracte** : atteinte du cristallin, la lentille qui se trouve à l'avant de l'œil. La cataracte rend le cristallin opaque, entraînant une baisse progressive de la vue.
- **Glaucome** : atteinte du nerf optique due à une augmentation de la pression à l'intérieur de l'œil. Le glaucome peut entraîner une réduction du champ visuel, une baisse de la vue ou des douleurs.

ON PEUT VOUS AIDER

L'ophtalmologiste et l'orthoptiste Deux professionnels rien que pour vos yeux

Pour faciliter l'accès à l'examen du fond d'œil, l'Assurance Maladie encourage la mise en œuvre progressive d'un nouveau dispositif de dépistage avec les ophtalmologistes et les orthoptistes. Armelle Mélusson, orthoptiste, et le docteur Xavier Zanlonghi, ophtalmologiste, exercent ensemble dans la région nantaise. Ils nous en disent plus sur l'examen du fond d'œil.

« La rétinographie ? C'est juste une photo ! » explique le docteur Zanlonghi. « Cela prend seulement 15 minutes, tous les deux ans au moins. » Cette photographie de l'œil, la rétinographie, permet de dépister une éventuelle rétinopathie diabétique (voir l'encadré ci-dessus).

« J'ai été formée pour la réaliser » précise Armelle Mélusson. « Je transmets les photos sous format numérique à l'ophtalmologiste pour qu'il les analyse. » « Les images sont d'une qualité extraordinaire ! » s'enthousiasme le docteur Zanlonghi. Puis l'ophtalmologiste adresse en retour les résultats au médecin traitant et au patient. « Le médecin traitant a un rôle essentiel » souligne Armelle Mélusson, « en rappelant l'importance du suivi des yeux et en orientant ses patients vers un orthoptiste ou un ophtalmologiste. »

Un examen facile à réaliser...

« Parfois, obtenir un rendez-vous rapide avec un ophtalmologiste n'est pas

simple » reconnaît le docteur Zanlonghi, « et il n'y en a pas toujours exerçant à proximité du patient. » Ainsi, en prenant rendez-vous auprès d'un orthoptiste, l'examen du fond d'œil devient plus facile d'accès : « les délais d'attente des patients diminuent » indique Armelle Mélusson, « aussi bien pour le rendez-vous que pour l'analyse des clichés et la réception des résultats. C'est bien sûr pris en charge à 100 % pour les personnes avec un diabète en Affection de longue durée (ALD) ».

... pour suivre la santé de vos yeux

Consulter un orthoptiste pour l'examen de suivi de vos yeux fait « évoluer dans

le bon sens la pratique du métier, basée sur le dépistage et la rééducation oculaire » estime Armelle Mélusson. Pour le docteur Zanlonghi, « cela libère du temps à l'ophtalmologiste pour soigner ses patients. Notamment en cas de complications sévères ». Car l'objectif est bien de les détecter au plus tôt. « Le diabète est insidieux : il faut au moins 15 ans pour que la rétinopathie diabétique soit ressentie par la personne » rappelle le docteur Zanlonghi. « Quand il y a des troubles de la vision, il est déjà bien tard. » Donc tous les deux ans au moins, pensez à l'examen du fond d'œil réalisé par l'orthoptiste et l'ophtalmologiste : « juste une photo » pour veiller sur vos yeux. ■

« Mon diabète à l'équilibre : comment je suis entré dans la danse... »

« **A**ccro ». René le reconnaît volontiers : la danse de salon est une passion dévorante. Valse, calypso, cha-cha-cha : René les pratique toutes assidûment. « *Mais la danse que j'affectionne le plus : c'est le tango argentin* » confie-t-il. « *À l'origine, le tango argentin ne se dansait qu'entre hommes. Et pour cause : c'était une danse de prisonniers.* » Facile alors pour ce cavalier érudit d'ironiser sur le côté « *un peu macho* » associé à la danse. « *L'homme mène et donne le tempo... en théorie !* » plaisante-t-il. Surtout que dans son cas c'est bien une femme, son épouse, qui l'a embarqué dans la danse.

Un valseur de cœur...

Depuis, René twiste aussi aux bras de sa petite-fille de 14 ans, « *encore plus emballée* » que ses grands-parents. Le tout au rythme d'une professeure de danse experte.

« *Mon épouse m'a un peu baratiné pour me convaincre de m'y mettre* » reconnaît René qui, s'il n'est pas argentin, s'exprime avec un accent marseillais des plus chantants. « *Au début, il y a quatre ans, c'était un peu intimidant et puis, un beau jour, le déclic : c'était parti !* » se souvient ce retraité, bâtisseur de piscine à ses heures et valseur à plein cœur.

...au grand bal de l'équilibre

« *Quand on aime, on ne compte pas.* » Du coup, pour René et son épouse, le bal se prolonge jusqu'au bout de la semaine. Le mardi et le jeudi : ce sont les cours de rock, de rumba, de quickstep, de paso doble... Le vendredi : tango. Le samedi vient l'entraînement, histoire d'être affûtés pour le grand jour : le dimanche. « *Nous mettons alors tout en pratique, entre amis, tranquilles, sans arrière-pensée* », les soucis loin derrière les gradins.

« *Danser me vide l'esprit et m'a permis d'être plus à l'écoute de mon corps et de ma santé.* » La danse et des échanges réguliers avec un



En danse comme dans la vie, quand on aime on ne compte pas !

infirmier-conseiller en santé « *participent à la qualité de vie que nous nous sommes choisis* » résume René. « *Je pesais autrefois 99 kg contre 87 kg désormais. Je mange beaucoup moins, sans me priver, davantage de légumes, nettement moins de fromage. Et d'après mon médecin traitant : tout va bien côté glycémie et cholestérol.* » Alors en avant la musique ! ■

MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

À la Maison du diabète, des ateliers de cuisine pour devenir un vrai chef !

Saviez-vous qu'il existe des ateliers de cuisine adaptés aux personnes ayant un diabète ? Reportage à la Maison du diabète de Paris, pour un « *repas équilibré, simple, complet et pas cher, en moins d'une heure* ».

14h30 : les participants s'installent dans la bonne humeur. Angélique, diététicienne et animatrice de l'atelier, prend place devant un tableau blanc. Rien de scolaire pourtant dans les rappels qui suivent sur les bases d'une alimentation variée et équilibrée. Angélique insiste sur le côté ludique et facile d'accès de l'exercice.

« *Une portion de riz cantonais vous apportera l'équivalent de 13 morceaux de sucre.* »



Revoir les bases de l'équilibre alimentaire pour commencer...

Mais attention, » explique-t-elle, « *ne vous perdez pas dans les calculs : l'équilibre ne se construit pas sur un seul repas mais sur plusieurs jours, et on ne doit pas oublier de se faire plaisir !* » Les bases sont posées : l'atelier peut commencer, direction la cuisine !

Au menu : riz cantonais et crème dessert !

Nul besoin d'être un « Top Chef » pour cuisiner équilibré. Alors que tout le monde coiffe une charlotte et passe un tablier, Angélique en profite pour rappeler les règles élémentaires d'hygiène en cuisine. Fatma fait cuire l'eau pour le riz, Zahoua se charge de couper les oignons, tandis que Clara explique l'intérêt de cet atelier pour elle : « *c'est sympa, on apprend les bases, et on rencontre toujours du monde !* » Chantal, elle, s'exclame : « *on est des chefs !* » avant de préciser qu'elle refait régulièrement les recettes testées en atelier. « *Quand on reçoit du monde, c'est bien !* »

Échange, convivialité et... gourmandise

Les participants s'organisent autour de l'épluchage et de la découpe des légumes et de la viande. « *Des petits carrés !* »



... puis ne surtout pas oublier l'ingrédient principal : la bonne humeur !

réclame Angélique. Chantal se « *muscle les bras* » en mélangeant la préparation pour le dessert avant qu'Abdou Khadré prenne le relais. On échange des astuces, on parle de ses vacances. La bonne humeur est la seule exigence ! Lorsque tout est prêt, chacun repart avec son œuvre. Mais avant de se quitter, on déguste la crème dessert, « *préparée sans œufs !* » s'étonne Fatma. Pour terminer sur une note de gourmandise appréciée par tous. ■

> Pour réaliser chez vous le riz cantonais et la crème dessert d'Angélique, rendez-vous sur ameli-sophia.fr (> Le diabète > Mieux vivre au quotidien > Le coin recettes)

Les Maisons du diabète : qu'est-ce que c'est ?

Une vingtaine de Maisons du diabète vous accueillent partout en France. Des professionnels de santé y proposent un accompagnement et une écoute pour les personnes ayant un diabète, de l'hypertension et/ou en situation d'obésité : ateliers alimentation/nutrition, activité physique, sophrologie ou encore podologie, différents parcours sont proposés en fonction des besoins et des envies de chaque personne.

> En savoir plus : maison-diabete.fr