

# ... Dis à Betty que ...

Mai juin 2014

Bonjour Betty,

... sans doute attendiez-vous ce journal avec impatience ! Il arrive tardivement, certes, car les vacances, les ponts ont retardé le travail.

Vous retrouvez néanmoins votre journal, pour les mois de mai et juin.

Dans ce numéro, nous vous proposons un article extrait de Mediscoop qui parle de **l'activité physique**, un élément incontournable dans la prise en charge du diabète, à condition qu'elle soit adaptée et suivie.

Nous avons fait également un compte-rendu sur **la soirée d'information** : un moment dynamique, convivial et instructif partagé par une trentaine de participants.

Le succès de cette formule amènera peut-être l'association à refaire ce type de soirée. A l'approche des vacances, nous avons pensé dresser **un petit pense-bête** des choses à ne pas oublier avant de partir ; un listing qui sera incomplet pour les uns, trop chargé pour les autres... une ébauche des choses nécessaires lorsqu'on s'éloigne de chez soi pour quelques jours.

Comme d'habitude, vous retrouverez en dernière page **le planning des permanences** à venir avant la trêve des vacances d'été. Des rendez-vous qui rassemblent, qui requinquent et qui font repartir les patients avec un peu plus de détermination, un peu plus de motivation pour affronter le quotidien de la maladie.

Enfin, vous trouverez **un article du Docteur OSTYN**, une réponse en quelque sorte à l'exposé du philosophe diabétique que nous avons entendu au congrès de la Société Francophone du Diabète, en mars dernier.

Un point de vue médical que nous avons jugé nécessaire pour mettre en avant la liberté de chaque patient, sa responsabilité et la solidarité de la société.

En attendant de vous revoir très prochainement, je vous laisse à la lecture de cette nouvelle édition du journal.

Cordialement

**Michelle Heems**

**Présidente de Bien Vivre avec son Diabète**

Association Bien Vivre avec son Diabète - Maison des Associations

40, rue Henri Barbusse - 59223 RONCQ - FRANCE

tél. 00 33 (0)3 20 37 56 40 E-Mail : [roncqdiabete@orange.fr](mailto:roncqdiabete@orange.fr)

[www.roncqdiabete.fr](http://www.roncqdiabete.fr)

## Cœur et activité physique

### « Cœur : le sport est bénéfique même si l'on débute après 40 ans »

Le Figaro , Le Parisien

Damien MASCRET observe dans Le Figaro qu'« aussi étonnant que cela puisse paraître, c'est la première fois qu'un laboratoire de physiologie du sport se penche sur cette question élémentaire : commencer un sport d'endurance après l'âge de 40 ans est-il aussi bénéfique pour le cœur que de l'avoir fait dès sa jeunesse ? ».

Le journaliste relaie ainsi ces travaux menés au laboratoire de traitement du signal et de l'image de Rennes (unité Inserm 1099), « sous la houlette du Pr François Carré, professeur de physiologie cardiovasculaire », et qui « viennent d'être présentés au congrès de la société européenne de cardiologie

*La consommation maximale d'oxygène ou VO<sub>2</sub>max – dont le « V » est en principe surmonté d'un point afin de signifier qu'il s'agit d'un débit –, est le volume maximal d'oxygène - en fait du dioxygène mais l'appellation habituelle use du terme « oxygène » plutôt que « dioxygène » - qu'un organisme aérobie, en général, ou le sujet humain en particulier peut consommer par unité de temps lors d'un exercice dynamique aérobie maximal.*

à Amsterdam ».

Damien MASCRET explique que « David MATELOT et ses collègues de l'université de Rennes ont comparé les performances de 34 seniors non-fumeurs âgés de 55 à 70 ans avec des profils différents. Dix n'avaient jamais fait plus de 2 heures par semaine au cours de leur vie d'un quelconque sport d'endurance relativement intense. [...] Onze avaient commencé à en faire régulièrement après l'âge de 40 ans : au moins 5 heures par semaine et depuis un minimum de 5 années. Même chose pour le troisième groupe qui avait commencé avant l'âge de 30 ans ».

Le journaliste constate que « les résultats ne montrent pas de différence, que l'on ait commencé avant 30 ans ou après 40 ans. Bien sûr, les deux groupes de sportifs - précoces et tardifs - avaient un cœur en meilleur état et plus performant que celui des inactifs. Lorsque l'on examine un paramètre très prisé par les coachs sportifs et physiologistes du monde entier, la VO<sub>2</sub> max, c'est-à-dire la mesure de la consommation maximale d'oxygène à l'effort, les sportifs font nettement mieux que les inactifs ».

David MATELOT indique ainsi que « c'est l'indice d'une bonne santé cardiologique, car pour avoir une bonne VO<sub>2</sub> max, il faut que le cœur mais aussi les poumons, les

## Cœur et activité physique

muscles et l'oxygénation du sang fonctionnent bien ».

« Même chose lorsque l'on regarde à l'échographie la façon dont le cœur se remplit puis se contracte. De plus, le cœur apparaît plus musclé chez ces sportifs âgés », continue Damien MASCRET, qui ajoute « David MATELOT souligne l'intérêt de commencer le sport le plus tôt possible et de continuer toute sa vie ».

Le Parisien observe également qu'« il n'est jamais trop tard pour récolter les avantages de l'exercice. C'est la conclusion principale de deux études distinctes qui se sont penchées sur les effets de l'activité physique chez des groupes d'hommes et de femmes âgés de plus de 30 ans ».

Le journal évoque ainsi l'étude française, et « une étude australienne [qui] a découvert qu'un mode de vie inactif et sédentaire était ce qui contribuait le plus aux maladies du cœur chez les femmes entre les âges de 30 à 90 ans, plus encore que le surpoids, qu'une tension élevée ou que le tabagisme ».

Le Parisien précise que « pour les femmes de moins de 30 ans, le facteur de risque le plus important était le tabagisme ».

Le quotidien retient que selon cette étude publiée dans le British Journal of Sports Medicine, « si toutes les femmes de plus de 30 ans pouvaient réaliser leur quota d'exer-

cice hebdomadaire recommandé (soit 150 minutes d'activité physique modérée à intense), les vies de 2.000 femmes pourraient être sauvées chaque année en Australie ».

Revue de presse rédigée par Laurent FRICHET, reprise sur le site [mediscoop.fr](http://mediscoop.fr)

*Attention, si le sport est bénéfique pour la santé, il convient de distinguer « sport » et « activité physique », et comme le soulignait le Docteur OSTYN, Diabétologue, lors de la dernière soirée d'information :*

***LE SPORT EST DANGEREUX,  
L'ACTIVITE PHYSIQUE  
EST BENEFIQUE !***

*Il précisait en insistant sur le fait que le sport demande à l'athlète de toujours se dépasser pour atteindre de meilleures performances, alors que l'activité physique vise à entretenir le corps et à le maintenir en bonne santé.*

*En tant que diabétiques, notre objectif s'éloigne des records et des chronos pour se rapprocher davantage d'une meilleure hémoglobine glyquée et d'absence de complications liées à notre maladie.*

## Soirée d'information du 18 avril



Apprendre en s'amusant, beaucoup de pédagogues préconisent cette méthode moins contraignante et surtout qui favorise l'adhésion et la participation. Cette soirée du 18 avril a été conduite dans cet esprit ; pas ou peu de grandes envolées pour décrire les situations auxquelles fait face le patient diabétique et pas plus de longs discours pour expliquer les conduites à tenir dans ces circonstances.

Un jeu de l'oie, presque banal, a servi de support... Presque banal, pas tout à fait car le jeu provient d'un laboratoire qui l'a conçu précisément pour faire de l'éducation auprès des patients diabétiques.

Les participants ont été répartis en quatre groupes autour de quatre tables. Comme dans un jeu de l'oie, les patients jetaient le dé pour avancer leur pion. Selon les cases, des questions sur le quotidien ou sur leur manière de réagir étaient posées. Réponse individuelle ou collégiale d'abord, puis explication et développement par le docteur OSTYN ou Melle MARIN, Infirmière. Au terme des deux heures

*Que faire en présence d'une personne diabétique qui semble sommeiller en pleine journée ?*



*J'ai oublié de prendre ma glycémie avant le repas. ça ne fait rien, je la prendrai après...*



## Soirée d'information du 18 avril

*J'ai déjeuné il y a une demi-heure. Je ressens des vertiges et je transpire. Que dois-je faire ?*



*Je pars faire mes courses à pieds, ma glycémie est à 0.80 g/l. Que dois-je faire ?*



*En hypoglycémie, quels aliments pourraient faire remonter rapidement mon taux de sucre ?*

imparties, les quatre équipes n'étaient pas parvenues à terminer le jeu... Qu'importe ! L'essentiel, une fois encore a été de créer ou de maintenir du lien entre les patients autour d'un sujet qui les concerne tous : le diabète, et d'apporter des réponses aux questions quotidiennes.

A souligner aussi, et cela caractérise l'association Bien Vivre avec son Diabète depuis ses origines, la plupart des participants étaient venus en couple ou avec un membre de la famille. Ce constat renforce ce qui a été relevé dans les fiches de suivi de 2013 : l'implication de la famille dans la prise en charge du diabète (changement de comportement alimentaire notamment). Cette soirée d'information aura été l'occasion pour les participants de poser des questions de manière plus anonyme et d'entendre des réponses au caractère à la fois médical et humain. Une expérience à reprendre peut-être au cours des permanences ou dans une autre soirée d'information...



## Que faire avant le départ en vacances

Avant de partir en vacances, quelques précautions peuvent s'avérer plus que précieuses pour faire face à d'éventuels imprévus ou incidents...

### Les papiers

Coordonnées téléphoniques de son médecin traitant et de son diabétologue.

Coordonnées téléphoniques de son pharmacien.

Carte Vitale mise à jour avec attestation

Carte de Mutuelle

Carte européenne de santé (à demander à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

Ordonnance ou duplicata pour les derniers médicaments prescrits par votre médecin

Numéro vert du fabricant de votre lecteur de glycémie



### Pour se ressucrer

Pâtes de fruits

Nougat

Boisson sucrée

Fruits secs

### Les médicaments

Comprimés et insuline en quantité suffisante pour la durée du séjour

Glucagon



### Le matériel

Lecteur de glycémie

Stylo piqueur

Lancettes ou barillets

Bandelettes

Container

Des piles



Un point de confrontation, exprimé lors du dernier Congrès de la Société Française de Diabétologie qui s'est tenu en Mars 2014 à Paris, et repris dans le Numéro de Mars Avril 2014 de « Dis à Betty que.. » a suscité des réactions chez certains de nos Lecteurs.

Le Bureau a souhaité recueillir l'avis du Docteur OSTYN sur ce point.

### TRIBUNE

Je me réjouis qu'un Philosophe diabétique ait pu rapporter son vécu concernant son Diabète.

Le Philosophe évolue habituellement dans un monde de pensées, de méditations, de rêves, rendant la rencontre avec le Diabète, fait de rigueur et de contraintes, potentiellement difficile. Peut-on raisonnablement attendre d'un Penseur une prise en charge cartésienne du Diabète imposant des mesures cadrées, carrées et régulières ? Je laisse ce point à la réflexion de chacun.

***La Liberté de chacun*** est un élément fondamental, valeur inaliénable, autorisant chacun à se soigner ou non et à disposer à sa guise de sa Santé et de son corps.

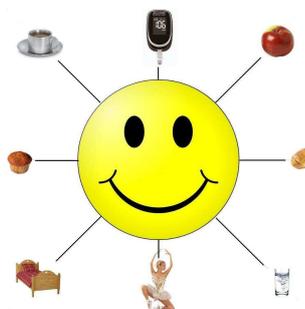
***La Responsabilité d'un sujet*** atteint de pathologie chronique, le Diabète entre autres, consiste à assumer son handicap, afin de contrôler au mieux les « Erreurs de Dame Nature ».

***La Solidarité, par la Collectivité et L'Assurance Maladie***, consiste à aider le Malade, par une assistance matérielle et médicale. Avec son accord, le Médecin Traitant établit un Contrat, un Deal, en remplissant le Protocole d'Exonération du Ticket Modérateur pour Affection de Longue Durée (ALD). Le malade s'engage ainsi à se prendre en charge, à suivre au mieux les directives médicales, recevant en contre partie l'aide de la Collectivité.

Chaque patient chronique, est libre de refuser les soins et l'attribution de l'ALD et d'assumer les conséquences médicales, sociales et matérielles de sa décision qui doit être clairement exprimée.

Liberté constitutionnelle, Responsabilité individuelle et Solidarité collective forment ainsi un trio où chacun doit occuper pleinement sa place sans ambiguïté.

Docteur Pierre OSTYN  
Diabétologue



## Nos prochains rendez-vous

Vendredi 30 mai de 18 à 20 heures : permanence

Mardi 3 juin de 14 à 16 heures : permanence

Vendredi 27 juin de 18 à 20 heures : permanence

*L'association n'assure pas de permanence  
pendant la période estivale.*

*Reprise le vendredi 26 septembre de 18 à 20 heures  
Salle Joël Bats*

*Salle Joël Bats, au Blanc Four, à Roncq  
arrêt de bus devant la salle, « Roncq-La Rousselle »*



Ville de Roncq

