



# LE DIABÈTE

Être suivi et accompagné

Octobre 2016

Le diabète n'est pas une maladie anodine et peut entraîner des complications graves. Personne à risque ou diabétique, il est important pour vous de mieux connaître la maladie, les recommandations au quotidien, la surveillance nécessaire et Sophia, le dispositif d'accompagnement de l'Assurance Maladie, dont vous pouvez bénéficier.

## QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

### UNE MALADIE CHRONIQUE EN PLEINE EXPANSION

**Le diabète est une maladie chronique** qui se caractérise par la présence excessive de sucre (glucose) dans le sang (hyperglycémie). Cela peut entraîner, à long terme, une atteinte des nerfs et des vaisseaux sanguins s'il n'est pas contrôlé.

Il y a deux types principaux de diabète :

**Le diabète de type 1** (ou diabète insulino-dépendant ou juvénile) est dû à une absence de sécrétion d'insuline par le pancréas. L'insuline, hormone qui régule la glycémie (taux de sucre dans le sang), permet à l'organisme de transformer, dans les cellules, le sucre en énergie nécessaire pour vivre. A défaut, le sucre se concentre dans le sang. Cela nécessite de recourir à des injections. Ce type de diabète est le moins fréquent (6 % des cas traités) et atteint principalement les personnes jeunes.

**Le diabète de type 2** (ou non insulino-dépendant ou de la maturité) est dû à une mauvaise utilisation de l'insuline par les cellules de l'organisme. Il représente 92 % des cas traités.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le nombre de diabétiques de type 2 dans le monde devrait passer de 135 à 300 millions entre 1995 et 2025 (prévision de l'OMS).
- En France, plus de 3 millions de personnes diabétiques prennent un traitement médicamenteux. A cela s'ajoutent les personnes diabétiques qui s'ignorent, estimées à 700 000.



## DIAGNOSTIQUER LE DIABÈTE

Si votre prise de sang révèle une glycémie égale ou supérieure à 1,26 g/l (ou 7 mmol/l) et est constatée à deux reprises, vous êtes atteint de diabète de type 2.

Une fois le diabète découvert, votre médecin traitant vous examine et peut réaliser plusieurs examens complémentaires.

Le diagnostic précoce constitue le point de départ pour bien vivre avec le diabète.

## VIVRE AVEC LE DIABÈTE

Le traitement du diabète consiste à normaliser votre taux de sucre dans le sang pour éviter les complications.

Il est également conseillé de modifier votre mode de vie afin de respecter certaines recommandations.

### PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ADAPTÉE À VOS POSSIBILITÉS ET À VOS PRÉFÉRENCES

**Il est recommandé de pratiquer une activité physique au moins 30 minutes en intensité modérée presque tous les jours.**

**Pratiquer une activité physique, ce n'est pas nécessairement faire du sport.** Marcher, jardiner, bricoler, jouer avec vos enfants ou petits-enfants sont bien d'autres façons de pratiquer une activité physique selon vos envies.

Lorsque vous le pouvez, essayez de privilégier la marche ou le vélo pour vous déplacer.

Faites ces activités à votre rythme. L'essentiel est de ne pas rester sédentaire.

### BIEN CHOISIR SES ALIMENTS POUR COMPOSER UN MENU ÉQUILIBRÉ

**Il est important de prendre des repas équilibrés à des horaires réguliers** pour :

- maintenir un taux de glycémie stable dans la journée ;
- maîtriser votre poids ;
- favoriser le bon fonctionnement du système cardiovasculaire ;
- limiter les complications du diabète.

Pour cela, veillez à ce que votre repas comporte les aliments suivants :

- un légume vert cru ou cuit pour les fibres et les vitamines ;
- une viande, un poisson ou des œufs pour les protéines ;
- un féculent et/ou du pain pour les glucides ;
- un produit laitier pour le calcium ;
- un fruit pour les glucides, les fibres et les vitamines.

Selon les habitudes alimentaires et votre mode de vie, ce menu peut être adapté. L'alimentation doit être suffisante pour apporter l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme.

**Pour que votre alimentation soit régulière, ne sautez pas de repas. Cela évite les variations de glycémie et prévient les tentations de grignotage entre les repas.**

En cas de surcharge pondérale, une perte de poids même modérée contribue souvent à limiter le taux de sucre et de graisses dans le sang et améliore l'équilibre du diabète. Le surpoids est souvent lié à une alimentation déséquilibrée (alimentation trop grasse, trop sucrée, grignotage, repas sauté...) et à un mode de vie sédentaire.



## VOUS FAIRE AIDER POUR ARRÊTER DE FUMER

Le tabac multiplie les effets nocifs du diabète sur le cœur et les vaisseaux sanguins. Demandez conseil à votre médecin traitant qui peut vous aider à arrêter de fumer.

**Vous voulez obtenir des adresses ou des informations sur le sevrage tabagique ?** Consultez [Camieg.fr](http://Camieg.fr) ou [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr) ou renseignez-vous par téléphone au 39 89 (appel non surtaxé) du lundi au samedi de 8 heures à 20 heures.

## | SURVEILLER SON DIABÈTE

Un suivi régulier de votre diabète par votre médecin est nécessaire pour déceler rapidement les complications qui risquent de survenir et pour éventuellement adapter vos traitements.

- **consulter régulièrement votre médecin** : une visite au moins tous les 3 mois est recommandée ;
- **se surveiller au quotidien** : examiner vous-même votre corps chaque jour au moment de votre toilette et plus particulièrement vos pieds, vos dents et vos gencives. Si vous détectez un élément qui vous paraît anormal, parlez-en rapidement à votre médecin ;
- **faire des bilans biologiques** : le diabète nécessite des bilans réguliers (hémoglobine glyquée, rénal et lipidique) dont la fréquence est à déterminer avec votre médecin ;
- **faire d'autres examens complémentaires** : afin d'éviter d'éventuelles complications, il est recommandé de procéder à des examens du fond d'œil, des bilans bucco-dentaires ou des électrocardiogrammes ;
- **autosurveiller votre glycémie** : il s'agit de mesurer vous-même votre glycémie à partir d'une goutte de sang prélevée de votre doigt. La fréquence de l'autocontrôle est à déterminer avec votre médecin.



## | SOPHIA POUR VOUS ACCOMPAGNER

L'objectif de Sophia est d'aider les personnes diabétiques concernées par ce programme à limiter les conséquences du diabète sur leur vie de tous les jours. Il a été conçu par l'Assurance Maladie en partenariat avec les associations de patients et représentants des professions de santé.

**Ce service est gratuit, sans engagement et sans incidence sur vos remboursements.**

## COMMENT EN BÉNÉFICIER ?

Pour être éligible au service Sophia, il faut :

- être diabétique de type 1 ou 2 ;
- être pris en charge à 100 % au titre d'une affection de longue durée ;
- être majeur ;
- avoir déclaré un médecin traitant.

Ce service intervient en relais des recommandations du médecin traitant.

**Si vous êtes éligible, vous recevez à votre domicile un courrier composé d'un bulletin d'inscription, d'une enveloppe T et d'une brochure d'information. Vous remplissez le bulletin d'inscription et le renvoyez grâce à l'enveloppe T.**

**Vous pouvez également vous connecter sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr) et utiliser l'identifiant qui vous a été transmis sur le courrier.**

## QUELS SONT LES SERVICES PROPOSÉS PAR SOPHIA ?

Concrètement, Sophia vous permet de :

- recevoir des supports d'information pour mieux connaître la maladie, partager le vécu d'autres patients et l'expérience des professionnels de santé ;
- accéder à un espace d'information sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr) pour mieux comprendre le diabète et obtenir plein de conseils pour mieux vivre au quotidien ;
- bénéficier d'un accompagnement téléphonique par des infirmiers-conseillers au :
  - **0809 400 040**, numéro d'appel des centres d'accompagnement pour les assurés résidant en **métropole** (service gratuit + prix d'appel) du lundi au vendredi de 9h à 19h et le samedi de 9h à 13h ;
  - **0809 100 097** numéro d'appel pour l'unité d'accompagnement de la zone **Antilles-Guyane** (service gratuit + prix d'appel) du lundi au vendredi de 7h à 13h ;
  - **0809 109 974** numéro d'appel pour l'unité d'accompagnement pour les assurés résidant sur **l'île de la Réunion** de 7h30 à 15h30 (service gratuit + prix d'appel).

Sources : InVS (Institut de Veille Sanitaire) et OMS (Organisation mondiale de la santé)

## CONTACTS

- [Camieg.fr](http://Camieg.fr)
- **08 06 06 93 00**  
(service gratuit + prix d'appel)
- **Camieg 92 011 Nanterre Cedex**

