



# Le Journal des Femmes diabétiques

BULLETIN N° 15 DÉCEMBRE 2012

## SOMMAIRE

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Editorial                                     | 3  |
| Carnet rose                                   | 4  |
| Le diabète de type 2 chez la femme            | 4  |
| Paroles d'experts                             |    |
| Témoignages                                   |    |
| Portrait de femme                             | 20 |
| Expérience de diabétique                      | 23 |
| Nous avons testé pour vous                    | 27 |
| Événementiel                                  | 29 |
| La recette à ne pas manquer                   | 36 |
| En diagonale                                  | 37 |
| Vous avez la parole                           | 38 |
| L'AMd fédérée à l'AFD                         | 38 |
| L'AMd publie deux livres pour enfants         | 39 |
| Nos enfants l'ont dit, nos enfants l'ont fait | 40 |

## Diabète de type 2



[www.mamansdiabetiques.com](http://www.mamansdiabetiques.com)

## Qu'est-ce que l'Association des Mamans diabétiques ?

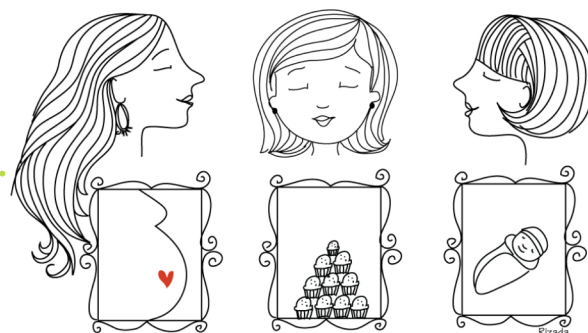
Notre association est née de la rencontre de jeunes femmes diabétiques devenues d'heureuses mamans et s'adresse à toute jeune fille ou jeune femme diabétique et à son entourage.

Parce que nous avons eu beaucoup de chance de rencontrer d'autres mamans et futures mamans et de partager au jour le jour les peurs, les difficultés, les solutions, les joies quand même, de la grossesse diabétique, nous avons voulu proposer un espace d'informations issues de nos expériences, ainsi qu'un lieu de rencontres convivial. Peu à peu, des jeunes filles nous ont rejointes, les mamans se sont fidélisées et notre quotidien est devenu une source d'échanges passionnants et intarissables.

C'est pourquoi en 2007, nous avons créé l'association des mamans diabétiques, régie par la loi 1901 et à but non lucratif. Réseau de solidarité entre mamans et futures mamans diabétiques, notre association de patients est gérée par des bénévoles.

Ce que nous vous proposons :

- des informations issues de l'expérience de mamans diabétiques concernant la préparation de la grossesse, son déroulement, les protocoles médicaux, l'allaitement,
- des salons et tables rondes pour informer et rencontrer d'autres mamans et futures mamans,
- un réseau d'entraide, de soutien et d'écoute conviviales (site, forum, rencontres)
- un bulletin d'information semestriel (récits de grossesse et d'accouchements, nouveautés et dossiers scientifiques en matière de diabète, calendriers des rencontres...)
- un weekend annuel chaleureux entre diabétiques entourées de leur famille
- des rencontres informelles entre adhérentes dans les régions



**ASSOCIATION DES MAMANS DIABÉTIQUES**

## Le journal des femmes diabétiques

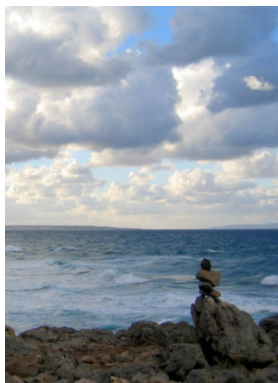
Est le magazine semestriel de l'Association des Mamans diabétiques  
Maison des associations du 4e - 38 Boulevard Henri IV- 75004 PARIS - Téléphone : 06.30.99.00.70  
[www.mamansdiabetiques.com](http://www.mamansdiabetiques.com) - [contact@mamansdiabetiques.com](mailto:contact@mamansdiabetiques.com)

**Présidente :** Isabelle Burdet, **Vice-présidente :** Carole Estrabaud, **Secrétaire :** Caroline Crouzat, **Secrétaire adjointe :** Emilie Rodrigues, **Trésorière :** Judith Fresquet, **Trésorière adjointe :** Ingrid Deschamps-Jimenez.  
**Administratrices :** Pauline Buttin-Pazem, Delphine Callot, Fabienne Gire, Fanny Pergod, Mélissa Perron, Laura-Mafalda, Myriam Rapaz, Agnès Sanchez.  
**Rédactrices en chef :** Pauline Buttin-Pazem, Fanny Pergod - [redaction@mamansdiabetiques.com](mailto:redaction@mamansdiabetiques.com)  
**Rubrique événements :** Fabienne Gire - [evenements@mamansdiabetiques.com](mailto:evenements@mamansdiabetiques.com)  
**Maquette :** Myriam Rapaz

Tout droit de reproduction interdit sans l'accord de l'Association des Mamans diabétiques.

# Editorial

## Diabète de type 2



**« ... le point  
commun des  
diabètes type 1  
et type 2, c'est  
le diabète »**

C'est avec un certain décalage dans le temps que nous publions le journal n°15, consacré au diabète de type 2, et toute la rédaction vous présente ses excuses. Notre bulletin est dense et la collecte des articles peut prendre du temps. Nous espérons que ce numéro qui s'est fait attendre vous procurera autant de plaisir que nous en avons eu à l'élaborer.

Il n'y a pas de « petit » diabète : il y a différentes sortes de diabètes mais il ne faut en aucun cas faire une gradation dans les diabètes.

Le diabète de type 1 et le diabète de type 2 ne sont différents que médicalement parlant, le vécu de la maladie, ses contraintes, le ressenti psychologique sont les mêmes pour les patients ; en bref le point commun des diabètes type 1 et type 2, c'est le diabète.

Nous avons souhaité consacrer le journal n°15 au diabète de type 2 pour expliquer et montrer qu'il est aussi le quotidien de jeunes femmes en désir de grossesse et qu'elles doivent être aussi exigeantes que les diabétiques de type 1 dans leur préparation de grossesse et dans le suivi de celle-ci, les femmes diabétiques type 1 et 2 ne se ressemblent jamais autant que pendant leur grossesse.

Nous avons demandé à une diabétologue et une diététicienne de nous expliquer les principes du diabète de type 2, ses conséquences sur le quotidien des femmes ainsi que les recommandations diététiques.

Deux de nos adhérentes (Magali et Judith) ont bien voulu témoigner de leur quotidien de diabétique de type 2 : elles nous prouvent que rien n'est impossible, et ce malgré le diabète et son lot de contraintes : une maison, un travail, un bébé et même l'ascension d'un volcan. Le plus difficile étant de faire comprendre et admettre sa maladie à son entourage. Elles nous prouvent, mais nous le savions déjà, qu'elles sont des femmes exceptionnelles.

Loulou, diabétique de type 1, nous raconte le régime Dukan qu'elle a suivi, régime qui lui a fait perdre du poids mais prendre beaucoup de risques pour sa santé.

Ensuite, Clémence nous fait partager sa rencontre avec Christophe Felder, Maître pâtissier, et nous explique que l'on peut être diabétique et très gourmande. Pour preuve, elle rédige quotidiennement un blog culinaire et elle a accepté de nous donner la recette des macarons apprise à l'atelier.

Côté diabète, les capteurs de glucose en continu ont été testés par quatre de nos adhérentes, nous espérons que cela vous permettra de vous faire une idée de ces concentrés de technologie au service de l'équilibre diabétique. Dans une autre gamme de produit, nous avons testé également le portefeuille et la valisette «Low Sugar », qui nous permettent de transporter tout le matériel nécessaire au traitement du diabète.

Vous retrouverez les rubriques habituelles :

- En diagonale
- Carnet Rose
- Evénements, qui sont de plus en plus nombreux, merci à vous.

Dans cette édition, Emilie, mom-preneuse en confection de gâteaux magnifiques, nous livre sa recette des cupcakes au citron-pavot. Bon appétit et bonne lecture!

Enfin, et c'est une nouvelle d'importance, l'AMd est fédérée à l'Association Française des Diabétiques. Vous trouverez plus d'informations à la fin de cette édition.

L'Association des Mamans diabétiques vous souhaite de passer d'agréables fêtes de fin d'année avec vos proches.

## Carnet rose



### Bébés qui ont vu le jour depuis la dernière édition du Journal

**Lucas**, fils de Marianne, né le 20 décembre  
**Milla**, fille d'Aline (Alinaou), née le 6 janvier  
**Chiara**, fille de (Nanou4), née le 2 mai  
**Méline**, fille d'Ana, née le 22 mai  
**Eliot**, fils de Régine (Hipa), né le 15 juin

**Yann**, fils de Fanny (fanny40), né le 27 juillet  
**Albane**, fille de Blandine (Blandine18), née le 6 août  
**Kélia**, fille de Vanessa (vanessa81), née le 29 septembre  
**Lucie**, fille de Céline (Leelette), née le 16 octobre  
**Marion**, fille de Véronique (pounine), née le 20 novembre  
**Eliah**, fils de Chouly35, né le 9 décembre

### Bébés à naître chez :

**Carine24**  
**Katz**  
**LucieB**  
**laeticia59**  
**Anne Camille**  
**Socaraïbe**  
**Laetitia001**  
**Audette**  
**Magouze**  
**Likoo**  
**Tite mag**  
**Libellule**  
**Nejlouta**  
**sammy**

## Le diabète de type 2 chez la femme

Interview du Dr. M'bemba par Isabelle Burdet

*Diabétologue à l'hôpital de l'hôtel Dieu à Paris*

### ■ Comment se caractérise le diabète de type 2 ? Comment le découvre-t-on ?

Le diabète de type 2 se caractérise par une élévation de la glycémie supérieure à 1.26 g/l à jeun, pendant de longues années il peut être asymptomatique. Il faut alors pour le diagnostiquer, demander une glycémie au laboratoire à son méde-

cin traitant surtout si l'on a dans sa famille des personnes diabétiques et/ou si l'on a un surpoids. Les femmes qui ont accouché d'un enfant de plus de 4 kilos à terme ont également un sur-risque de diabète. Si la glycémie s'élève au-dessus de 2.50 g/l, on

peut ressentir une fatigue, une perte de poids, une soif intense une envie d'uriner fréquente que l'on appelle signes cardinaux du diabète. Ces signes imposent une prise en charge urgente du diabète par le médecin traitant et/ou le diabétologue.

### ■ Exercice et alimentation sont invoqués à l'heure actuelle pour une vie équilibrée, est-ce ainsi que l'on traite le plus fréquemment un diabète de type 2 ? Est-ce suffisant ?

Un bon équilibre alimentaire permet de contrôler ou de perdre du poids, élément essentiel du traitement du diabète. La perte de poids permet de diminuer l'insulinorésistance en cause dans l'apparition d'un diabète et la diminution des apports caloriques permet de faciliter le travail du pancréas qui fabrique l'insu-

line. Perdre du poids n'est pas chose facile, il ne faut pas hésiter à se faire aider par les professionnels de santé : diététiciennes, nutritionnistes, diabétologue. L'activité physique facilite la perte de poids et renforce son effet positif sur les glycémies. L'important est de bouger plus (choisir une activité adaptée et ou

l'on trouve du plaisir), il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique quotidienne pour améliorer son état de santé.

- Le diabète de type 2 est considéré comme une épidémie en France. Il touche les hommes comme les femmes, et de plus en plus tôt. Les femmes jeunes sont-elles concernées ?

Les femmes jeunes et les adolescentes doivent lutter contre la prise de poids et la sédentarité pour ne pas augmenter leur risque de diabète de type 2. On observe de plus en

plus de cas de diabète de type 2 chez les enfants, justifiant les campagnes nationales de lutte contre le surpoids et l'obésité.

**« On observe de plus en plus de cas de diabète de type 2 chez les enfants... »**

- Dans cette spécificité féminine il faut prendre en compte le désir d'enfant. Y-a-t-il des précautions à prendre lorsque la jeune femme souffre d'un diabète préexistant connu ?

**« ...intensifier la prise en charge avant la grossesse... »**

Le maître mot est de préparer sa grossesse si l'on est diabétique de type 2. Pour limiter au maximum les risques de malformations fœtales, il faut que la glycémie et l'équilibre du diabète soient parfaits au moment de la

conception. Pour cela il faut souvent intensifier la prise en charge avant la grossesse : augmenter le nombre d'auto-surveillances glycémiques, arrêter les antidiabétiques oraux et passer à l'insuline, modifier ses apports alimentaires, fractionner son alimentation. Un

suivi conjoint par un obstétricien et un diabétologue est fortement conseillé. Même si les délais de consultation sont longs en diabétologie, des places prioritaires sont réservées pour la prise en charge des patientes diabétiques qui prévoient une grossesse.

- Les femmes diabétiques ne se ressemblent jamais autant que lorsqu'elles sont enceintes, en somme ?

En effet la prise en charge n'est guère différente. Les patientes sont vues en consultation une fois par mois par l'obstétricien et le diabétologue. En fin de grossesse, un monitoring à domicile permet de surveiller les battements du cœur du bébé, l'accouchement est généralement programmé et se fait auprès d'une équipe spécialisée. Deux nuances cependant, la plu-

part des patientes diabétiques de type 1 sont suivies en diabétologie et sont mieux informées des précautions à suivre pour une grossesse. Les patientes diabétiques de type 2, sont suivies à près de 90% en médecine générale. Autre point à souligner, les glycémies des patientes diabétiques type 2 sont en général plus stables et plus faciles à gérer sous insuline.



- Est-ce important de surveiller l'alimentation de son bébé et de son enfant ? Faut-il s'inquiéter de l'hérédité, du mode de vie ?

A la naissance, les bébés de maman diabétique doivent être nourris le plus tôt possible pour éviter les hypoglycémies, sinon ils doivent avoir la même alimentation que les autres, selon les recommandations des pédiatres. Ne pas interdire les bonbons ou sucreries mais les inclure dans la cadre d'une alimentation variée équilibrée et savoureuse. En ma-

tière d'hérédité, dans le diabète de type 2 il faut surtout lutter contre le surpoids et la sédentarité hérités des habitudes familiales au même titre que les gènes. Le diabète de type 1 est beaucoup moins lié à la part génétique et l'on ne compte que 10 % de familles de diabétiques avec un parent et un enfant atteints, il reste donc 90 % de chance qu'un enfant de pa-

rent diabétique de type 1 n'ait jamais de diabète. Pour le diabète de type 2 la part entre la génétique et les habitudes de vie familiales est plus difficile à dissocier, de nombreuses études scientifiques sont actuellement en cours.

# Diététique et diabète de type 2

Par Virginie Besson

Diététicienne

L'alimentation et l'activité physique constituent la base du traitement du diabète de type 2, quelles que soient les étapes du traitement médicamenteux.

Mais comment s'alimenter quand on est diabétique ? Quel est le bon régime ? Ces questions sont au cœur des préoccupations des personnes diabétiques, car l'alimentation est souvent mise en cause lorsque le diabète est diagnostiqué, et devient ensuite un moyen pour traiter cette pathologie.

On pense souvent que l'alimentation du diabète consiste en un régime restrictif, contraignant, dépourvu du plaisir lié à la convivialité... Comme si la santé relevait obligatoirement d'un mode alimentaire opposant les « bons » aliments (ceux qu'il faut manger), aux « mauvais » aliments (ceux qu'il ne faut pas manger).

Ceci est faux, et même dangereux pour la santé, car :

- Supprimer des aliments peut entraîner des carences, déséquilibrer l'alimentation et fatiguer voire dérégler l'organisme.

- Avoir une cuisine à part,

avec des produits ou des recettes spécifiques, ne permet plus de partager le repas avec ses proches, et peut conduire à un isolement social de la personne diabétique.

- Et comment suivre à vie des recommandations qui nous privent des plaisirs de la table ? ... Cela peut générer de la frustration, qui à terme peut aboutir à des craquages sous forme de compulsions alimentaires, souvent culpabilisantes... Tout ceci est bien éloigné du projet initial de contrôler son alimentation et de préserver sa santé !

**« Ce n'est donc pas si simple de modifier ses habitudes alimentaires... »**

Manger est un acte complexe : physiologique, affectif, émotionnel, social, familial, culturel... Donc dépendant de facteurs individuels puissants. En cas de maladie, les recommandations diététiques vont bousculer toutes ces composantes



propres à chaque individu : les repères habituels, souvent inconscients, qui guident les choix alimentaires, sont modifiés. Ce n'est donc pas si simple de modifier ses habitudes alimentaires, surtout sur le long terme, même lorsque la santé est en jeu. Ce n'est pas qu'une question de volonté. C'est un vrai travail qui va bien au-delà d'un choix d'aliments !

Voici quelques éléments pour mieux comprendre les liens entre l'alimentation et le diabète, et quelques repères pour concilier équilibre nutritionnel et plaisir de table.

## Le sucre, pour quoi faire ?

Pour fonctionner, notre corps a besoin d'énergie. Cette énergie vient essentiellement des glucides (grande famille de sucres) apportés par les aliments. Au cours de la digestion, les glucides des aliments sont « découpés » en petites molécules de glucose, le sucre de base utilisable par notre organisme. Au niveau de l'in-

testin, le glucose va passer dans le sang, puis rentrer dans les cellules de nos organes, afin d'être brûlé et donner de l'énergie. Mais le glucose ne peut entrer dans les cellules qu'avec l'aide de l'insuline, une hormone fabriquée par le pancréas. L'insuline « ouvre la porte » des cellules : sans insuline et sans glucose, les muscles

et tous les organes ne reçoivent plus de carburant. Et l'organisme ne peut vivre.

## Que se passe-t-il dans notre corps en cas de diabète de type 2 ?

Plusieurs mécanismes interviennent en cas de diabète de type 2 : l'hérédité, qui perturbe la fabrication de l'insuline ; et des facteurs individuels favorisant une surcharge pondérale, comme la sédentarité, ou une alimentation déséquilibrée. Dans ce cas, une couche de graisse vient enrober les organes, et l'insuline ne peut plus ouvrir correctement la porte des

cellules ; il y a une résistance à l'action de l'insuline. Le glucose ne pouvant plus entrer dans les cellules, il stagne dans le sang ; cela se traduit par des glycémies élevées.

Donc ce n'est pas parce qu'on mange trop de sucre qu'on devient diabétique, mais c'est parce que l'organisme n'arrive plus à utiliser ce sucre.

Le but du traitement est de diminuer cette résistance à l'insuline, par exemple en diminuant la couche de graisse qui fait obstacle au bon fonctionnement de l'organisme.

C'est tout l'enjeu de l'alimentation, de l'activité physique et des médicaments.

## Que peut-on attendre de l'alimentation sur l'équilibre du diabète ?

Plusieurs effets :

- Nourrir correctement l'organisme en lui apportant tous les aliments nécessaires y compris ceux apportant des glucides : une personne diabétique a les mêmes besoins en énergie qu'une personne non diabéti-

que. Son cerveau, ses muscles, son cœur fonctionnent de la même façon.

- Aider à la perte de poids, de façon à améliorer l'action de l'insuline et l'utilisation du sucre.

- Participer à la régulation de la glycémie, en régulant les apports en

glucides : éviter les à-coups (hyperglycémies) et limiter les manques (hypoglycémies).

- Participer à la prévention des complications cardiovasculaires que le diabète mal équilibré peut engendrer.

## Comment perdre du poids ?

Perdre du poids, même modérément, permet d'améliorer la glycémie, la tension artérielle et le taux de lipides sanguins. Les objectifs de perte de poids doivent être réalistes et raisonnables, individualisés et définis en collaboration avec la personne diabétique. Ils doivent s'envisager sur la durée. Pour la personne diabétique de poids normal, il sera recommandé de maintenir ce poids et d'éviter d'en prendre ; donc pas de conseils alimentaires à visée de perte de poids. Dans certains cas, éviter l'aggravation du surpoids en stoppant la prise de poids, peut être un objectif suffisant.

Ce qui fait prendre du poids, c'est tout ce qu'on mange au-delà de nos besoins, quel que soit l'aliment : ce n'est pas l'aliment qui pose problème, mais une consommation alimentaire excessive par rapport aux besoins, lorsqu'on mange plus que ce qu'on dépense. Or, chaque personne a des besoins qui lui sont propres, en fonction de son mode de vie, de son activité physique, des antécédents

familiaux, de son métabolisme... C'est donc à partir d'une analyse de la consommation alimentaire et du mode de vie de la personne qu'il sera possible d'évaluer les excès ou les difficultés de comportement alimentaire qui peuvent être responsables de la prise de poids. Et les conseils de changement seront adaptés à chaque personne, et non pas standardisés. Dans ces conditions, il est moins difficile de mettre en œuvre des modifications qui respectent le rythme et les préférences de chacun, et qui seront compatibles avec une vie normale. Les régimes restrictifs qui interdisent certains aliments, ou qui préconisent un seul groupe d'aliments (protéines), dans le but de perdre rapidement du poids, sont déconseillés.

Il n'y a donc pas de recette magique et universelle, mais un travail personnalisé qui peut se faire en étant accompagné d'un professionnel de la nutrition.

**En pratique pour le diabète :** Pour beaucoup, la diététique du

## « Les conseils de changement seront adaptés à chaque personne »

diabète consiste à supprimer le sucre et les aliments « sucrés » ; la conséquence de cette restriction est un report vers les aliments gras, qui ne contiennent pas de sucre, et qui paraissent inoffensifs pour la glycémie (« je n'ai pas le droit de manger un gâteau, donc je reprends une deuxième part de fromage »).

On peut observer ainsi un excès de consommation d'aliments gras par rapport aux besoins, un risque de prise de poids favorisant l'insulino-résistance : le diabète aura du mal à être contrôlé. Contrairement aux idées reçues, la diététique du diabète ne consiste donc pas à supprimer le sucre ! **L'objectif premier est le maintien du poids ou une perte même modérée de poids, avec une alimentation adaptée à ses besoins personnels, en diminuant souvent les excès d'aliments gras.**

## Les graisses (ou lipides) dans l'alimentation de la personne diabétique :

Lorsqu'il est mal équilibré, le diabète peut avoir des conséquences sur le fonctionnement du cœur et des artères : des graisses peuvent se déposer sur les parois des artères qui peuvent se boucher ; ceci entraîne des complications sévères telles que l'infarctus par exemple. Il est donc important de surveiller le taux de graisses dans le sang, le cholestérol en particulier : éviter un taux élevé de « mauvais » cholestérol (LDL) - celui qui obstrue les artères ; et garder un taux suffisant de « bon » cholestérol (HDL) - celui qui protège le cœur et les artères. La qualité des graisses de l'alimentation va permettre d'atteindre cet objectif :

Certains types de graisses favorisent la formation des plaques d'athérome qui bouchent les artères ; on dit qu'elles sont athérogènes ; elles sont surtout composées d'acides gras saturés, et sont apportées par certains aliments d'origine animale ;

- Les plats cuisinés du commerce type pâte à tarte, viennoiseries en sachets, biscuiterie industrielle contiennent souvent des matières grasses hydrogénées apportant des acides gras « trans », qui sont particulièrement athérogènes.

Ce sont ces deux types d'acides gras qui favorisent le « mauvais » cholestérol. Heureusement, il existe de nombreux aliments dont les graisses sont excellentes à la santé, car

elles vont protéger le « bon » cholestérol qui participe au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. Ces graisses sont composées d'acides gras insaturés (mono, poly insaturés dont les oméga 3, acides gras essentiels, que notre organisme ne sait pas synthétiser et qui doivent donc être fournis par l'alimentation). Il ne faut donc pas considérer le gras comme l'ennemi : c'est l'excès de graisses saturées qui est à corriger. Il est dangereux de supprimer tout apport lipidique, puisque certaines graisses sont essentielles pour le fonctionnement de l'organisme.

### En pratique :

➤ **Diminuer la consommation d'aliments riches en graisses (donc susceptibles de faire prendre du poids), et pouvant boucher les artères :**

- Fromage, Charcuterie
- Parties grasses des viandes
- Friture, assaisonnement gras,
- Viennoiseries
- Plats cuisinés riches en graisses

Il ne s'agit pas de les supprimer mais :

- D'éviter de cumuler ces aliments au sein d'un même repas,
- De diminuer leur fréquence de consommation.

➤ **Privilégier la consommation d'aliments qui sont de précieux alliés pour le cœur et les artères :**

- Les poissons, surtout gras (thons, sardines, maquereaux, harengs, anchois)
- Les huiles de colza, noix, olive, ou les huiles combinées (les huiles de colza ou de noix doivent être utilisées à froid)
- Les fruits oléagineux : noix, amandes, noisettes
- La volaille
- Le filet de porc (contrairement aux idées reçues, la viande de porc n'est pas la plus grasse et ses graisses sont bénéfiques)

NB : Bien noter que ces aliments apportent autant de graisses que les autres, ils sont conseillés pour leur rôle protecteur, mais en quantité adaptée pour limiter la prise de poids.

## Quelle place pour les aliments glucidiques ?

Tout aliment contenant des glucides (sucres), fournira du glucose à l'organisme ; le taux de glucose dans le sang (ou glycémie) sera donc plus élevé après un repas, qu'avant ce repas : ce phénomène est valable pour

tout le monde, diabétique ou non. En cas de diabète, l'objectif est d'éviter les trop grandes variations glycémiques, puisque l'organisme ne dispose plus de tous les moyens physiologiques de régulation.

### ▪ Est-ce que j'ai le droit de manger des féculents ?

Les féculents sont indispensables à l'équilibre alimentaire : ils fournissent en particulier des glucides (sucres), qui apportent l'énergie à l'organisme. Répétons-le : une personne diabétique a les mêmes besoins en glucides qu'une personne non diabétique ! Ses muscles ont les mêmes besoins en carburant pour fonctionner. Les glucides des féculents permettent d'éviter « la panne de carburant » entre les repas, et préviennent la surve-

nue d'hypoglycémie. Certains traitements oraux comme les sulfamides peuvent occasionner des hypoglycémies. Avec ce type de médicaments, il est particulièrement important de consommer des féculents. Pour un bon équilibre alimentaire, les glucides doivent apporter la moitié de nos besoins en énergie. De plus, les féculents favorisent également une bonne satiété, ce qui permet de réguler l'appétit.

### ▪ Pourquoi les légumes sont-ils conseillés ?

Les légumes verts, comme les fruits, les céréales complètes et les légumes secs, contiennent des fibres solubles. Ces fibres ralentissent le passage intestinal de certains nutriments comme les glucides ou le cholestérol, en formant un « gel » dans l'intestin qui agit donc comme un « frein ». La vitesse d'absorption de ces nutriments est ralentie en présence de fibres : il y aura donc une diminution de l'élévation de la glycémie après le repas (pic hyperglycémique moindre),

et une prolongation dans le temps de la disponibilité des sucres (risque d'hypoglycémie moindre entre les repas).

**En pratique : Les légumes verts, les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...), les produits alimentaires à base d'avoine, seigle et orge (pain aux céréales, mélange de céréales à cuisiner) sont particulièrement riches en fibres et limitent l'élévation de la glycémie après le repas.**

### ▪ Mais on dit que certains légumes sont trop sucrés pour les personnes diabétiques comme les carottes, les betteraves ...

Cela fait partie des croyances qui ont la vie dure ... et qui sont fausses ! D'abord parce que les légumes sont surtout riches en eau et en fibres, leur teneur en glucides est modeste (malgré la saveur douce de certains). Ensuite parce que la présence de fibres ralentit l'absorption des glucides qu'ils contiennent.

### ▪ D'accord pour les légumes, mais est-ce qu'il y a des fruits interdits ?

Non ! Les fruits aussi sont riches en fibres et en éléments antioxydants, donc ils sont de vrais

atouts pour l'équilibre glycémique et la protection cardiovasculaire.

Beaucoup d'aliments apportent des glucides, et les personnes diabétiques se posent de nombreuses questions à leurs sujets. Voici celles qui reviennent le plus souvent :

**« ...les glucides doivent apporter la moitié de nos besoins en énergie. »**

**En pratique : il est conseillé de consommer une portion de féculents et du pain à chaque repas. Les féculents sont les pommes de terre, le riz, les pâtes, la semoule, la polenta, les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...). Varier le choix des féculents pour plus de plaisir ! Les quantités sont à adapter selon les besoins de chacun.**

De plus, les légumes verts ainsi que les fruits sont riches en substances qui protègent le cœur et les artères (vitamines, minéraux, antioxydants).

Toutes ces qualités nutritionnelles sont très utiles pour tous, et encore plus pour les personnes diabétiques.



### ▪ Mais la pomme est bien le fruit le moins sucré ?

Encore une idée fausse ! La pomme est dans la moyenne des fruits pour la teneur en sucres, il y en a donc de moins sucrés et d'autres plus sucrés.



**En pratique : Il est conseillé de consommer 2 à 3 portions de fruits par jour, quels que soient les fruits ! Varier la qualité des fruits et respecter les saisons permet de rester dans un bon équilibre nutritionnel ... et gustatif.**

### ▪ Que penser alors des produits sucrés ? « Je m'en prive depuis que je suis diabétique... car c'est interdit pour moi maintenant » :

Cette interdiction est la première qu'entendent les personnes diabétiques... Il est abusif, et même contreproductif, d'interdire les produits sucrés. *Abusif* parce que les produits sucrés peuvent être consommés en cas de diabète, avec la précaution suivante : les consommer dans le cadre d'un repas, et encore mieux, d'un repas qui apporte des fibres. On a vu le rôle des fibres comme ralentisseur d'absorption des nutriments. La mixité du repas, c'est-à-dire le fait de consommer au cours du repas des aliments d'origine variée (féculents, légumes, viande, matières grasses, laitage, fruit, dessert, pain), va ralentir l'absorption de l'ensemble du repas et donc du sucre du dessert. Au contraire, un aliment consommé de façon isolée, seul, sera absorbé plus rapidement. Concrè-

tement, une part de gâteau consommée en fin de repas fera moins monter la glycémie que la même part de gâteau consommée à 17 h, quand l'estomac est vide. On voit par cet exemple que ce n'est pas le sucre qui pose problème, mais c'est la façon dont on va le consommer qui risque de faire plus ou moins monter la glycémie. Cette interdiction est aussi *contreproductive* parce que les produits sucrés sont des aliments chargés de sens, ils ont une forte connotation émotionnelle : plaisir, récompense, réconfort, souvenirs d'enfance ... Se priver de ces aliments peut entraîner une exacerbation de l'envie de les consommer, et aboutir à une compulsion compensatrice ... qui nous fait finir la tablette de chocolat à toute allure, et sûrement pas au cours d'un repas !

### ▪ Quelle boisson est conseillée ?

L'eau ! Notre source d'hydratation indispensable... On peut la parfumer : tisane, thé, café... Il existe des boissons aromatisées aux essences de fruits, ou des boissons édulcorées. Elles n'apportent pas de sucre et peuvent

être consommées par les personnes diabétiques.

**Attention aux boissons sucrées** : sirop, sodas, ou jus de fruits. La nature liquide de ces produits rend leur assimilation très rapide et ils sont donc

### ▪ Mais les jus de fruits sont moins sucrés que les colas ?

Encore une idée fausse, mais dans l'autre sens cette fois-ci ! Les sodas, colas, jus de fruits (même 100% jus de fruits) apportent tous la même quantité de sucre : 1 verre de ces boissons contient l'équivalent de 4 morceaux de sucre. Le jus de fruits ne contient plus les bonnes fibres du fruit d'origine (la pulpe ajoutée dans certaines bricks n'est pas équivalente), il

sera donc hyperglycémiant lui aussi. Le piège, c'est que notre organisme n'enregistre pas de la même façon le sucre que l'on mange (dans un dessert), du sucre que l'on boit (dans une boisson) : on peut facilement boire 2 ou 3 verres d'une boisson sucrée, et ainsi absorber l'équivalent de 8 ou 12 morceaux de sucre sans en prendre conscience ... et la glycémie s'élèvera

Toute personne, diabétique ou non, a besoin de glucides pour vivre, donc de tous les aliments qui en contiennent...

### « ...avoir un comportement régulé vis-à-vis des produits sucrés... »

**En pratique : les produits sucrés ont leur place dans l'alimentation des personnes diabétiques. Autoriser les produits sucrés ne veut pas dire « manger n'importe quoi, n'importe quand, en n'importe quelle quantité ». Cela signifie avoir un comportement régulé vis-à-vis des produits sucrés : les consommer en fin de repas, lorsqu'on a une vraie faim et une vraie envie de dessert, en choisissant de préférence des desserts peu gras (tarte aux fruits, entremets : flan, gâteau de riz ou de semoule, île flottante, clafoutis, crème dessert, sorbet, biscuit de Savoie ...).**

rapidement hyperglycémiant. C'est peut-être le seul point restrictif des recommandations diététiques : la consommation de boissons sucrées est à limiter au maximum.

très vite. Par contre, cette caractéristique est un avantage en cas d'hypoglycémie : la rapidité d'assimilation du sucre d'une boisson corrigera correctement la baisse du sucre.

**En pratique : En cas d'hypo (< 0,7 g/l), il est recommandé de prendre 3 morceaux de sucre ou 1 verre de jus de fruits ou autre boisson sucrée.**

### ▪ Que penser des édulcorants ?

Ils peuvent être intéressants dans les boissons. Pour les autres produits, on vient de voir qu'il est possi-

ble de consommer du vrai sucre, donc cela remet en cause l'intérêt des produits allégés ou sans sucre...

#### En guise de conclusion...

Il n'y a pas de régime diabétique au sens restrictif du terme, comme il n'y a pas d'aliments mauvais à la santé, ni d'aliments aux vertus magiques !

Tous les aliments ont un intérêt nutritionnel, et quel bonheur qu'ils nous nourrissent !

Quand on est diabétique, le cadre alimentaire qui sert de repère c'est **l'équilibre et la variété, en respectant ses goûts et le plaisir à manger, sans culpabilité.**

Ce sont les meilleurs garants d'un comportement alimentaire régulé, sur le long terme, même quand il faut surveiller son poids et sa glycémie.

Et pour finir, voici des exemples de menus équilibrés :



|      |                                                                                      |                    |                                                |                      |                         |                            |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|----------------------------|
| Midi | Salade de lentilles                                                                  | ½ pamplemousse     | Melon                                          | Ebly                 | Radis/beurre            | Salade frisée              |
|      | Rôti de porc à la moutarde                                                           | Steak haché grillé | Filet de daurade                               | Filet de dinde       | Poulet aux herbes       | Côte de veau               |
|      | Ratatouille                                                                          | Frites             | Purée                                          | Chou fleur en gratin | Velouté d'épinards      | Petits pois à la française |
|      | Fromage blanc faisselle                                                              | 2 petits suisses   | Yaourt                                         | Carré Gervais        | 1 morceau de tome       | Fromage blanc              |
|      | Fraises au citron                                                                    | Prunes             | Abricots                                       | pomme                | Tarte aux framboises    | Compote de rhubarbe        |
|      | Pain                                                                                 | Pain               | Pain                                           | Pain                 | Pain                    | Pain                       |
| Soir | Salade composée :<br>- pâtes<br>- poivrons<br>- tomates<br>- concombre<br>- oeuf dur | Taboulé            | Salade de tomates                              | Jambon cornichon     | Champignons vinaigrette | Saucisson                  |
|      |                                                                                      | Courgettes farcies | Rillettes de sardines sur du pain aux céréales | Tarte aux légumes    | Riz à la tomate         | Tomates provençales        |
|      |                                                                                      | Reblochon          |                                                | Fromage blanc        | Yaourt                  | 2 petits suisses           |
|      | Yaourt                                                                               | Nectarine          | Clafoutis aux cerises                          | Kiwis                | Pêche                   | Gâteau de semoule          |
|      | Salade de fruits                                                                     | Pain               |                                                | Pain                 | Pain                    | Pain                       |
|      | Pain                                                                                 |                    |                                                |                      |                         |                            |

En marron : les féculents

En vert : les légumes et les fruits

En rouge : la viande, le poisson ou les oeufs

En bleu : les produits laitiers

En surlignage : les aliments riches en graisses ; ils sont incorporés dans un menu sans autre source de matières grasses. Les quantités sont à adapter aux besoins de chacun.

# Mon expérience avec le régime Dukan

Interview de *Manuelle (loulou)* par *Isabelle Burdet*

**Bonjour Manuelle, merci d'avoir accepté de répondre à nos questions.**

**Tu es diabétique depuis quelques années et tu as deux enfants, un travail fixe. Qu'est-ce qui, dans ta vie, t'a incitée à faire un régime ?**

Je suis diabétique depuis l'âge de 17 ans, j'en ai aujourd'hui 36 et je suis sous pompe depuis presque 15 ans. Je suis professeur des écoles et actuellement enceinte de mon troisième enfant. Après l'arrivée de mon deuxième bébé, j'ai commencé à prendre considérablement du poids.

**Combien de temps a duré ce régime ? Les effets ont dû être immédiats, comme dans tous les régimes hyperprotéinés ; comment ont réagi tes glycémies ?**

J'ai débuté ce régime le 1er novembre. J'ai tout suivi à la lettre : les recettes, les aliments auxquels j'avais droit à volonté (viande et poisson, légumes, son d'avoine en quantité raisonnable, fromage blanc, yaourts maigres) et les aliments prohibés (sucre, graisse, pain...)

Fin novembre, j'avais déjà perdu 5 kg et pour les fêtes, ma balance affichait 10 kg de moins.

Et mi-février, j'avais perdu les 20 kg que je visais au départ.

Et en octobre 2010, j'ai eu ce fameux déclic après quelques années de surpoids : je voulais prouver aux autres; ainsi qu'à moi-même, que j'étais capable de retrouver ma silhouette en perdant alors beaucoup de poids. Je n'avais jusque-là jamais envisagé de régime.

**Pourquoi ton choix s'est-il porté sur le régime Dukan ? T'étais-tu renseignée sur ses contraintes et avais-tu prévenu ton diabétologue ou ton généraliste de cette entreprise ?**

J'ai constaté les effets du régime Dukan en rencontrant la ma-

**« ...retrouver ma silhouette en perdant beaucoup de poids »**

man d'un camarade de classe de mon fils. Sa perte de poids était spectaculaire. Et à l'époque cela a suffi à me convaincre.

Je me suis renseignée aussitôt sur le net à propos du régime Dukan, j'ai acheté le livre expliquant la méthode à suivre. Et quelques jours plus tard, je m'abonnais via le net au coaching personnalisé Dukan.

**« Ma perte de poids a été fulgurante. »**

Ma perte de poids a été fulgurante. J'avais mis tous mes espoirs dans ce régime et tout fonctionnait. En plus de la perte de poids, je retrouvais non seulement mon corps, mais aussi la confiance en moi. Je contrôlais mon corps.

En quelques mois j'avais perdu 20 kg en éliminant de mon alimentation le sucre sous toutes ses formes ainsi que les graisses.

Chaque soir, je remplissais consciencieusement mon questionnaire Dukan sur internet : je devais renseigner mon poids, mon tour de taille, mon tour de

hanche ainsi que les aliments que j'avais mangés dans la journée sans omettre mes écarts. Ce coaching quotidien et personnalisé m'a permis de garder une motivation journalière. Chaque jour le Dr Dukan m'envoyait - de façon virtuelle - mes consignes du jour à suivre, ma liste de courses etc...

Quand on démarre un régime protéiné, on est pris dans une sorte de spirale euphorisante dès les premiers kilos perdus. On ressent une seule envie, celle de poursuivre, le coaching personnalisé aide aussi à ne pas lâcher prise.

**« ...on est pris dans une sorte de spirale euphorisante... »**

## « Ce régime n'a pas été sans conséquences sur mon état de santé »

Bien sûr ce régime n'a pas été sans conséquences sur mon état de santé. Les effets positifs m'ont fait poursuivre malgré des signaux d'alarme que j'ignorais :

- ma tension au quotidien chutait
- mes glycémies restaient hautes en permanence
- j'étais tachycarde
- je me déshydratais

Un jour, je me suis retrouvée chez mon médecin traitant avec 8 / 4 de tension, et une HBA1C à presque 10. Il a décidé de m'hospita-

Et pour la première fois de ma vie, je prenais conscience que je pouvais vivre et travailler sans féculent, sans sucre rapide.

liser dans la foulée en diabétologie pour faire le point une semaine avec mon diabéto, une diététicienne et arrêter mes bêtises.

Ce régime me mettait en danger mais j'en avais totalement occulté les conséquences sur ma santé.

**Je crois savoir que l'issue de ces mois de régime t'a permis de revenir à un poids de forme qui te satisfaisait. Toutefois cela n'a pas été sans effet pour ton diabète. Peux-tu nous en dire davantage ?**

Après mon hospitalisation et les signaux d'alarme tirés par tous les professionnels de santé qui me suivaient, j'ai repris une alimentation équilibrée et j'ai réintégré beaucoup d'aliments que j'avais proscrits inutilement. Je me suis rééduquée à une

## « J'ai réintégré beaucoup d'aliments que j'avais proscrits inutilement »

alimentation saine et normale sans substituts chimiques de sucre.

J'ai repris quelques kilos tout en conservant une ligne qui me contentait.

Je me sentais mieux dans mon corps avec cette perte de poids.

En reprenant une alimentation saine, j'ai aussitôt retrouvé une tension normale, je n'avais plus de battements rapides du cœur, je n'avais plus ces envies irrépressibles d'uriner et mon HB a baissé car je récupérais des glycémies normales.



**Merci d'avoir témoigné, Manuelle. Prends soin de vous deux.**

**Quelles conclusions tires-tu de cette aventure et des choix que tu as faits ?**

Ce régime m'a permis d'aboutir à ma perte de poids souhaitée, c'est la seule chose positive que je retiendrai.

Mais c'est un régime dangereux et encore plus pour une personne DID. Il crée des dysfonctionnements du rythme cardiaque, du rein. Il n'est pas sans conséquences sur le bon fonctionnement de notre corps. C'est un régime totalement déséquilibré qui entraîne des apports en protéines trop importants.

Je ne conseillerais pas ce régime. Et je ne le reprendrai jamais.

**Tu es enceinte, je te souhaite que tout se passe au mieux pour cette troisième grossesse. Est-ce que la prise de poids t'inquiète et comptes-tu suivre de nouveau un régime dans les années qui suivront l'arrivée de bébé ?**

Je suis actuellement dans mon 7ème mois de grossesse, ma prise de poids a été très importante à partir du 4ème mois, mais aujourd'hui elle est bien stabilisée. Le plus important est de maintenir une alimentation équilibrée et une HB satisfaisante.

J'envisage de me tourner vers le régime Weight Watchers (avec coaching) après mon accouchement et bien sûr après l'allaitement.

## Récit de grossesse

Par Magali (tite mag)

J'ai fait connaissance avec ce compagnon de vie qu'est le diabète en 2007, à l'occasion de la prise de sang pour le mariage. A l'époque, le problème n'était pas tant mon taux de sucre qui inquiétait, mais plutôt ma tension, très élevée. Mon médecin traitant m'a mise sous glucophage, et m'a envoyée voir un cardiologue. Celui-ci m'a un peu prise de haut, pour lui je n'avais pas vraiment de problème. Il m'a mise sous holter pendant 24 h, pour au final me rappeler en urgence afin de faire des examens complémentaires. Pour finir, il m'annonce que j'ai une hypertension d'origine inexplicable.... Bon, je prends mes médicaments, un bêtabloquant en plus du glucophage, et la vie continue.

En parallèle, nous avons décidé d'acheter une maison, et l'obtention d'un prêt a été extrêmement compliquée pour moi. Mon mari pratiquait le parapente, et pour l'assurance c'était moins dangereux que ma maladie.... C'est à cette période que j'ai vraiment réalisé que ma vie n'allait pas être tout à fait comme je le pensais, et que j'allais devoir apprendre à jongler avec la maladie. Pour tout dire je ne me sentais pas vraiment « malade », pour moi tout ça c'était vraiment des problèmes administratifs plus qu'autre chose.

**« Je ne me sentais pas vraiment « malade » »**

Une fois notre maison achetée début 2008, j'ai pris rendez vous chez notre nouveau médecin traitant. Le nid douillet étant prêt, il ne manquait plus qu'un petit oisillon. Je suis donc allée annoncer la nouvelle à ce médecin, parce que j'avais quand même vaguement compris qu'il fallait faire quelque chose avec les médicaments. Là, ça a été la douche froide... Il m'annonce qu'un bébé, dans ces conditions, n'est pas envisageable... Il reprend mon traitement en main. Il veut un peu équilibrer les choses avant de m'envoyer voir la diabétologue. Je suis sortie de là totalement anéantie, ce compagnon de vie commençait à devenir bien gênant !

Au bout d'un moment, les nouveaux médicaments combinés à un petit régime alimentaire (juste pour rééquilibrer la nourriture) ont fait effet. J'ai été aiguillée vers une diabétologue à l'hôpital. Je ne savais absolument pas à quoi m'attendre. Je suis tombée sur une femme super énergique, qui m'a considérée d'office comme une future maman et non pas comme une malade. La consultation est allée très vite, je suis repartie avec plein d'infos à remettre dans l'ordre, une ordonnance pour la pose de pompe et (ce qui m'a vraiment fait rigoler) un petit sac à dos en forme d'ourson avec des coloria- ges dedans. Deux jours après, je suis à l'hôpital, l'infirmière m'explique, tout va bien. J'ai très bien supporté l'insuline. Au premier changement de cathéter, tout se passe bien. C'est le moral qui n'a

pas suivi... J'ai enfin réalisé que je n'étais pas « normale », que tout ça n'était quand même pas la situation la plus simple pour faire un bébé... Je ne voulais en parler à personne, mes parents n'étaient pas au courant qu'on voulait un enfant. Je pense que j'avais un peu honte de ne pas être normale. Heureusement mon mari a été super, il a réussi à se situer là dedans, et à me soutenir à fond. Finalement c'était allé très vite, peut être un peu trop, je n'avais pas eu le temps de me faire à l'idée. Une fois tout ça digéré, nous avons enfin eu le fameux feu vert. Grâce à la pompe, je dois dire que mon diabète s'est très bien équilibré.

Nous étions enfin médicalement prêts à faire un bébé ! Grande nou- velle !

**« ... ce n'était quand même pas la situation la plus simple pour faire un bébé... »**



Malheureusement, au bout d'un an, aucun loustic ne s'était accroché. Ma diabétologue décide de m'envoyer voir un gynéco spécialisé en « stérilité »... Rien que le nom me fait peur.... Il me fait faire différents examens, ainsi qu'à mon mari. Il s'avère que de son côté tout va bien, c'est encore une fois moi qui ne suis pas normale ! J'ai des kystes autour des ovaires. La diabétologue commence à faire le lien entre mes différents symptômes, et penche vers le syndrome des ovaires polykystiques. Je suis contente d'apprendre ce qui ne va pas chez moi, mais ça ne nous avance pas plus que ça. Le gynéco me fait faire une stimulation, avec injection d'hormones. A la première piqûre, j'ai à nouveau eu un gros coup de blues. Je ne comprends pas pourquoi tout ça me tombe dessus ! Les stimulations fonctionnent, mais les kystes autour de mes ovaires forment une sorte de coque imperméable, et les ovules ne sortent pas.... C'est surtout très douloureux, au point d'être amenée d'urgence par les pompiers à l'hôpital, pour une suspicion d'appendicite ! J'ai l'impression que ça ne s'arrêtera jamais !

Le gynécologue me propose un drilling ovarien en février 2010. L'opération se fait en coelioscopie, sous anesthésie générale. Je suis hospitalisée en service de chirurgie. Bizarrement, j'apprécie, d'une part parce que je n'ai pas vraiment mal, mais aussi parce que je suis vraiment traitée comme une maman en devenir, et non pas comme une chose anormale et inutile, parce que c'est bien comme ça que je me considère.... Pour les médecins et les infirmières, ils me donnent un coup de pouce, mais c'est tout. Ça fait vraiment du bien à entendre !

A la visite de sortie de l'hôpital, nous demandons quand nous pourrions reprendre les essais. Le médecin nous répond qu'il n'y a pas de contre indications, si ce n'est la douleur post opératoire. Il m'indique qu'on va attendre un cycle pour laisser mon corps se reposer, et rendez-vous dans un mois pour la suite.

Une quinzaine de jours

plus tard, je suis prise de nausées. J'ai mal partout, et je soupçonne une gastro entérite. Avant d'aller voir le médecin, je passe au laboratoire faire une prise de sang. Ces derniers temps, à chaque maladie, on me demande une prise de sang avant de faire quoi que ce soit... Je fais ma piqûre et rentre m'allonger, ça ne passe vraiment pas. En fin de journée, j'appelle pour avoir les résultats. A ma grande surprise, c'est positif !!!! Je n'y crois pas, et fais répéter deux fois à l'infirmière au téléphone. Pour vérifier encore, je fonce à la pharmacie pour acheter un test, et voir ça de mes propres yeux. Un bonheur sans limite, enfin, après deux ans d'attente, la fameuse barre apparaît !!!!!!! J'appelle mon mari pour lui dire de ne pas rentrer trop tard... je pense qu'il a deviné à ce moment là... J'ai réfléchi à comment lui annoncer, j'ai cherché des idées... Finalement, j'ai à peine vu la voiture apparaître dans l'allée que je lui ai dit qu'on avait 9 mois pour terminer les travaux ! J'étais trop impatiente !

En raison de mon temps de transport (3h de RER par jour), ma diabétologue a décidé de m'arrêter immédiatement. Du jour au lendemain, je suis passée du stade de malade à celui, ô combien merveilleux, de future maman. Je ne sais pas pourquoi on dit future d'ailleurs, je me suis sentie maman dès le début. Avec une mission énorme, protéger ce petit être en devenir... J'avais lu sur le forum une phrase

qui m'a marquée tout le long de ma grossesse : nos bébés grandissent dans un corps malade. Et c'est vraiment comme ça que je l'ai ressenti. Je devais protéger mon bébé du monde extérieur, mais aussi de moi-même ! J'ai surveillé mes glycémies comme jamais, mais j'ai la chance d'avoir un diabète sympa, qui ne m'a pas trop joué de mauvais tours. Ma tension, par contre, a été un peu plus sportive !

**« ...je me suis sentie maman dès le début. Avec une mission énorme, protéger ce petit être en devenir... »**

Globalement, le début de grossesse s'est bien passé. Quand on a réuni la famille pour annoncer cette merveilleuse nouvelle, surprise : ma belle-sœur attendait aussi un bébé ! Nos deux enfants devaient naître avec un mois d'écart, et dans la même maternité en plus !

Les mois passent, plus ou moins simples pour moi. J'étais très fatiguée, mais impossible de dormir la nuit. J'ai fait pas mal d'hypoglycémies, et je stressais. J'ai été hospitalisée quelquefois, et là, ça m'a vraiment agacée. Le corps médical n'est pas habitué à des diabétiques de type 2 de mon âge, et sans signe d'obésité. Du coup à chaque hospitalisation j'ai eu droit à une culpabilisation en règle sur le thème du « vous devez faire attention parce que si vous mangez mal vous faites du mal à votre bébé »... Comme si mon alimentation était uniquement en cause... Et mon problème principal, c'est que dans ce cas ma tension montait. Et donc, ils me gardaient un peu plus à l'hôpital pour équilibrer encore un peu, parce que ça jouait aussi sur mes glycémies... Un cercle vicieux... Qui s'est arrêté après une discussion avec ma diabétologue, qui a remis les choses au clair !



Vers la fin de la grossesse, je suis devenue très insulino-résistante. J'ai fini par faire mes bolus au stylo, en plus de la pompe en continu. J'ai bien capté quelques regards accusateurs en sortant mes

stylos, mais bon, on s'y habitue... Je ne compte plus les réflexions pas très gentilles de gens que je ne connais pas plus que ça. Oui, j'ai peur de transmettre le diabète à mon enfant, non ça ne m'a pas empêchée d'en

faire un, parce qu'avec un peu de bol, elle aura aussi mes cheveux roux. Par contre, je ne dis pas à quel point ça peut me terroriser... lui transmettre « ça » (et là, je ne parle pas des cheveux)...

## « Ils pensent que je vais accoucher cette nuit, mais moi je n'y crois pas »



Le vendredi 3 décembre 2010, tout s'accélère. Je suis à 37 SA, le médecin a prévu de me faire une césarienne le lundi 13. Ma tension s'emballe, mes glycémies sont totalement dans le col-tard. Ça fait deux semaines qu'une

sage-femme vient tous les deux jours contrôler le cœur de ma fille. Tout commence à se compliquer sérieusement. Le jour de la césarienne est avancé au lundi 6, on me fait des injections de cortisone pour les poumons du bébé. Je rentre chez moi, avec ordre de revenir le lendemain avec ma valise. Mon mari part au salon nautique, et ma maman m'amène à l'hôpital. On m'harnache de capteurs, et on écoute le cœur de ma chouquette.... Je suis très sereine, curieusement mes glycémies et ma tension se sont équilibrées (au point de devenir normales comme jamais !!) depuis que j'ai la date. Lundi tout sera terminé, ou plutôt tout commencera... Je ne suis absolument pas inquiète pour la césarienne, je le sais depuis le début. Au point ne n'avoir pas vraiment écouté les cours sur les contractions...

En fin de journée, mon mari vient prendre le relais de ma maman, et on papote de bateaux et de bébé... vers 21h, je le ramène à

l'ascenseur. Il s'en retourne à la maison sous la neige. En me levant, un liquide coule... plus étonnée qu'autre chose, je vais voir la sage-femme de garde. Elle m'ausculte, et m'indique que la poche des eaux est rompue, et que j'accoucherai d'ici 24h. Et là, gros blanc.... Non... Moi c'est lundi, par césarienne.... Elle me regarde perplexe... L'accouchement a commencé, il n'y a pas de raison de faire une césarienne... Je repars dans ma chambre dans un flou total, appelle mon mari qui vient d'arriver à la maison. Je lui dis « ils pensent que je vais accoucher cette nuit, mais moi j'y crois pas, je te rappelle si il y a du nouveau ». Je préviens ma diabétologue pour savoir comment faire par rapport à la pompe, que j'ai branchée dans le bras en prévision de l'opération. Je m'installe bien confortablement devant la télé, et j'attends. Soudain, je ressens une douleur hallucinante dans le bas du dos !! J'appelle la sage-femme en urgence et en panique, j'ai mal ! Un peu revêche, elle me répond que c'est normal vu que j'ai des contractions... Et avec un bel aplomb, je rassemble tout mon courage, non, MOI, j'ai mal ! Faites quelque chose ! Dans l'immédiat rien à faire, je ne comprends pas, je ne devais pas accoucher comme ça, je ne devais pas avoir mal, je ne sais plus quoi faire. Je rappelle mon mari en panique, en plus je n'arrive pas à me concentrer sur ce que me dit la sage-femme, j'ai peur qu'elle n'ait pas pris en

compte mon diabète et ma tension. Je répète encore et encore toutes mes « spécificités », vraiment, je ne gère plus rien... Enfin mon mari arrive, je me calme et je me dis que lui, au moins, saura leur dire. Bon, en réalité, tout le monde avait bien tout compris, sauf moi...

Les contractions continuent, ça fait vraiment mal. Comme en plus je ne me souviens pas de ce qu'on m'a dit pendant les cours, je gère mal... Non en fait, je ne gère pas du tout. La sage-femme me dit de marcher, mais je ne peux pas. Elle tente de me masser, mais ça non plus, ça ne marche pas. La seule et unique chose qui fonctionne un peu, c'est la douche chaude en bas du dos... J'y passe la soirée ! Vers trois heures du matin, on m'emmène en salle de naissance, et on me propose la péridurale... J'accepte avec une immense gratitude ! Je suis fatiguée, et toujours pas convaincue de ne pas avoir de césarienne... L'anesthésiste arrive, et me pose la péridurale. Quel bonheur ! Je peux enfin reprendre mes esprits, tout s'apaise. Ça fait plusieurs heures que je n'ai pas desserré les dents ! On a bien dû surveiller ma glycémie et ma tension entre temps, mais je n'en ai aucun souvenir.. En salle de naissance, on installe un coussin pour mon mari, qui se repose.

Moi je profite du calme après cet ouragan pour me concentrer, et réalise petit à petit que mon bébé arrivera le plus naturellement du monde ! Je suis branchée de tous les cotés, mais j'ai entièrement confiance en l'équipe médicale. La sage-femme nous laisse tous les deux toute la nuit (ou ce qu'il en reste !), et ne vient que toutes les heures contrôler ma gly-

cémie. J'apprécie beaucoup sa discrétion et sa gentillesse, elle ne réveille jamais mon mari, et fait le suivi médical très délicatement. Tout se déroule tranquillement, mon bébé descend, ma glycémie

est contrôlée. Ma diabète m'envoie des textos toute la nuit, elle veut être là pour la naissance. Au petit matin, vers 9h, elle arrive, et emmène mon mari prendre un petit déjeuner. Ils croisent mon beau-frère au passage, pour eux c'est le jour du terme et rien ne se passe ! Mon mari est fier comme tout d'annoncer que tout est lancé de notre côté !



## « Je suis dans un autre monde, et je n'ai d'yeux que pour elle et mon mari »

Enfin, le moment tant attendu arrive. La césarienne est derrière nous, on m'installe pour la naissance. La sage-femme m'annonce qu'elle voit les cheveux... Elle installe mon mari, qui a ordre de s'asseoir sur la chaise. Voyant qu'il est actif, elle lui propose de pousser sur mon ventre pour m'aider. La diabète est à côté de moi, et ma pompe déconnectée pour l'occasion. Son débit est déjà réduit de beaucoup depuis un moment. Je suis sous perfusion de glucose pour parer toute hypoglycémie, et c'est parti ! 10 petites poussées plus tard, Margaux découvre le monde. Son papa émerveillé coupe le cordon, et on l'installe sur mon ventre. Je suis dans un autre monde, et je n'ai d'yeux que pour elle et mon mari. Tout ce que je trouve à dire, c'est « mais c'est un truc de dingue !!! Mais tu as vu, c'est un truc de dingue !!! ». Nous voilà parents... Finalement, ce n'était pas si dur...

On appelle les grands-parents... Surprise générale, on nous attendait pour lundi... Et mes beaux-parents ont d'abord cru que c'était leur autre fils qui appelait !

Deux heures après, on est envoyé dans la chambre. Je n'ai aucun souvenir de la traversée de l'hôpital, j'avais les yeux rivés sur ma fille. Par contre, j'ai faim.... Le plateau

repas à l'arrivée a été englouti ! Margaux avait froid, et c'est son papa qui a profité du peau à peau pendant un long moment dans mon lit. Moi, j'étais assise à côté, j'en avais marre d'être allongée... Imaginez la tête de mes parents en arrivant, ils ont cru qu'il avait fait un malaise !

Margaux n'a pas tété tout de suite. Elle s'est endormie, et n'avait aucune envie de manger. La puéricultrice est venue m'aider pour la mettre au sein, mais elle avait le cou coincé et n'arrivait pas à téter. Elle a donc eu un complément, parce que sa glycémie était faible. Elle a fait une « hypoglycémie néonatale transitoire ». Comme ça ne voulait pas remonter, nous avons été transférées en unité de néonatalogie, dans le couloir d'à côté, pour lui mettre en place une perfusion. Gros moment de stress pour moi, une grosse aiguille dans sa toute petite main ! Le lendemain sa glycémie était stabilisée, mais elle ne tétait toujours pas. L'ostéopathe est intervenu, ça a amélioré les choses, mais l'allaitement ne s'est pas mis en place correctement. De mon côté, j'allais très bien, mais ma tension ne voulait pas redescendre. Le vendredi suivant, je n'avais pas eu de montée de lait, et Margaux ne grossissait pas. Nous avons donc décidé de

passer à un allaitement mixte, et au premier biberon, j'ai vraiment été heureuse de pouvoir enfin nourrir ma fille normalement. J'ai décidé de ne pas insister plus que ça pour la nourrir au sein, d'autant plus que ma tension était trop élevée. J'ai repris mes médicaments assez rapidement après, en arrêtant l'allaitement qui n'avait jamais réellement démarré...

Le samedi, notre famille enfin réunie est rentrée à la maison.

Margaux, 16 mois déjà, nous émerveille de jour en jour. Elle a fait de nous des parents... Je m'amuse à dire que s'il suffit d'être deux pour faire un enfant, nous nous y sommes mis à 4 (la diabète, le gynéco, mon mari et moi), et ça a fait le plus beau des bébés !

Pour la petite anecdote, ma belle-sœur a accouché trois jours après d'un magnifique petit Gabriel, aussi blond que Margaux était brune ! Nous avons donc été ensemble pendant 4 jours !



## « Je ne suis pas malade, je suis exceptionnelle » *tite mag.*

Par Judith (précédemment ditju)

Nous sommes rares sur le forum à être diabétiques de type 2 ou assimilées à des type 2. Par l'intermédiaire de ma diabétologue, je voulais informer des types 2 en âge de procréer de l'existence de l'association, mais elle m'a répondu que nous étions vraiment peu nombreuses.

**« Je me suis rendue compte que cette culpabilité n'était pas liée au surpoids »**

Avant de contacter tite mag, je comptais axer mon point de vue sur la culpabilité du T2 liée au surpoids. Mais en discutant avec elle, je me suis rendue compte que cette culpabilité n'était pas liée au surpoids. Grosse ou pas, on nous fait très vite comprendre que nous avons une (grande) part de responsabilité. Notre hygiène de vie serait responsable de notre maladie.

Quand on est obèse, nos mauvaises habitudes alimentaires paraissent évidentes.

Sur le forum, nous sommes vraiment peu – 5 tout au plus – mais nous avons des points communs : des difficultés à procréer à cause d'ovaires polykystiques (OPK), des pathologies en plus du diabète. Hypertension, néphropathie et, comme je l'ai dit, nous ne sommes pas toutes obèses (Alléluia !).

Le diabète de type 2 est une maladie silencieuse. On le découvre lors d'un autre examen. Tite mag a découvert qu'elle était diabétique lors de la prise de sang pré-nuptiale. Ça casse un peu le côté glamour. Quant à moi, je l'ai découvert dans mon parcours pour avoir un enfant. Il y a presque 7 ans maintenant. Première prise de sang par le spécialiste en stérilité. (Je savais que j'étais OPK depuis mes 10 ans, et je n'avais pas de kilos en trop à l'époque) Glycémie à jeun à plus de 2,5gr. Stop Bébé, direction diabétologue. Je suis suivie par une super diabétologue. Seul médecin de tout mon parcours à ne pas me culpabiliser. Même à positiver.

Je commence par du glucophage que je supporte mal mais mon HbA1c est toujours mauvaise. Alors assez vite j'intègre de la Lantus et, pendant 3 ans, le temps de faire un enfant, je vais être relativement équilibrée avec 3 glucophages 1000/jour et 70 unités de Lantus (et oui, c'est beaucoup).

Un an après la découverte du diabète, on intègre l'insuline. Je suis hospitalisée une semaine : moyenne d'âge, 80 ans. Je me suis vraiment sentie en décalage. J'ai très mal vécu le fait d'avoir une maladie de vieux à 30 ans.

L'équilibre glycémique implique beaucoup de stress et beaucoup de contraintes, comme je n'ai bien sûr pas le droit à l'ITF (le corps médical doit penser que l'on en profiterait pour se goinfrer).

Nous devons donc manger à peu près la même chose à chaque repas (même quantité de glucides et de légumes) et, surtout pour moi, à heures fixes et impérativement pas trop tard le soir. Je m'interdis toutes chinoiserias, japonaises et pizzeria : mes glycémies réagissent mal.

**« J'ai très mal vécu le fait d'avoir une maladie de vieux à 30 ans »**

Je fais des hypoglycémies mais beaucoup moins que pendant la grossesse et surtout je crois que parfois j'ai de grosses variations de glycémie que je vis mal : grosses nausées par exemple... Je fais 5 à 6 glycémies par jour minimum mais je suis toujours dans l'optique du maintien ou de l'obtention d'un feu vert.

Je vis très mal mon diabète. J'en ai honte. Je n'en parle à personne et je vais me planquer dans les toilettes pour faire les glycémies et les injections. Ça augmente considérablement le stress.

Un jour mon compagnon veut me présenter un ami d'enfance. Diabétique de type 1 depuis l'adolescence : Xavier. Il voulait que l'on se parle. Nous sommes à table au restaurant, et je le regarde « émerveillée » se piquer, s'injecter. Mon ami veut lancer le sujet du diabète pour m'aider, et je lui ai donné un de ces coups de pied sous la table pour qu'il arrête d'en parler. C'était instinctif. Ça s'est

vu. On n'a pas su que j'étais diabétique mais on m'a prise pour une folle.

Au boulot ce n'est pas facile. Mon problème c'est le piquage et le resucrage, les horaires irréguliers et le fait que je sois toujours avec un client. L'autre jour je devais faire un tournage dans un musée, horaires de la prise de vue de 8H20 à 14H40... Grande inquiétude : on ne peut pas apporter de quoi se nourrir, et je suis devant des clients. A la dernière minute, j'ai pensé au jus de fruit. Que j'ai bu à chaque fois que je pouvais. En me sentant coupable. J'entendais les gens penser voilà pourquoi elle est grosse.

On peut penser que je suis parano, mais non. Cette parano vient de toutes les réflexions

faites par notre entourage.

Tite mag a le même souci au travail Si elle se resucré et qu'on sait qu'elle est diabétique, on la sermonne sur le fait que c'est pas comme ça qu'elle va avoir un diabète équilibré... Et j'imagine que tout comme moi, si on ne le sait pas, on lui fait une réflexion sur son hygiène de vie..

Et puis on a les réflexions quotidiennes :

« Mais si tu perdais du poids ça irait mieux, non ? »

« Madame si vous faisiez un peu d'exercice chaque jour, vous n'auriez pas besoin de médicaments », dit le pharmacien.

« Mais madame, vous faites attention à votre alimentation ? » dit un autre pharmacien.

Et l'interne après quinze jours de grossesse alors que je suis hospi-

talisée avec des glycémies en vrac : « Mais madame vous mangez quoi pour avoir de si mauvaises glycémies ? » Heureusement pour ma culpabilité après dix jours d'hôpital et une alimentation contrôlée mes glycémies étaient toujours aussi pourries.

J'ai mis plusieurs années pour obtenir le feu vert, mais assez vite après je suis allée en PMA. Deux ans après le fameux feu vert, j'étais enceinte. Pendant la grossesse, quand on est T2, à l'hôpital on ne nous donne pas le choix. On a un plateau régime et on n'a même pas le droit à un petit morceau de pain en cas d'hypo. En tout cas à Port Royal et dans l'Essonne.

## « Je n'étais pas seule avec ma maladie »

Oui tout comme moi, elle n'arrive pas à équilibrer ses glycémies.

Oui tout comme moi, elle a plein de problèmes de santé dont on ne comprend pas vraiment la cause et les relations les uns avec les autres.

Sa diabétologue ne dit apparemment pas la même chose que la mienne : pour la sienne, son diabète vient des OPK, pour la mienne, on ne sait pas. Mais toutes les deux savent qu'on ne sait pas d'où viennent les OPK. Donc tout ça n'est juste qu'une histoire de point de vue.

Oui tout comme moi, elle fait souvent partie, dans les statistiques, d'un pourcentage infime qu'on ne comprend pas vraiment, des « exceptions ». Ma néphrologue a résumé cela, comme d'autres docteurs : faute à « pas de bol. ».

Mais tite mag a bien mieux résumé cela. Pour elle, nous ne sommes pas malades. Nous sommes justes exceptionnelles.

Et ça, ça fait du bien à entendre.

En fait pour être honnête, c'est en suivant le forum de l'association que j'ai appris qu'il y avait des plateaux différents des miens et que l'on ne mangeait pas tous ce régime !

Pendant la grossesse, du point de vue des glycémies et des traitements, nous sommes comme les T1. Si ce n'est qu'en cas d'hyperglycémie, on finira parfois par redescendre sans bolus. Et pour le coup, T2/ T1 même combat.

Pour être honnête, j'ai assez bien vécu le fait d'être diabétique pendant la grossesse. Je faisais des dextros et des injections quand il le fallait sans me cacher (mais je n'ai pas travaillé). En y réfléchissant, je pense l'avoir bien vécu parce que pour la première fois j'ai pu échanger avec d'autres femmes dans la même situation que moi et le traitement était moins stigmatisant.

Je n'étais pas seule avec ma maladie, et je pouvais leurrer tout le monde en faisant croire que j'étais T1 et donc pas responsable de ma maladie.

Le régime alimentaire a été plus simple aussi à suivre. A la louche j'adaptais mes doses de Novorapid, je faisais des bolus et

je pouvais manger quand j'avais faim à l'heure où j'avais faim, ce dont j'avais faim.

Après l'accouchement/ l'allaitement on reprend le traitement mixte comme avant.

Et la culpabilité revient : je ne me pique plus devant les autres.

Tite mag et moi avons beaucoup de mal à nous équilibrer, comme si la grossesse avait tout chamboulé.

Et à la naissance de ma fille, 80 % des personnes au courant pour mon diabète m'ont demandé si ma fille était diabétique. Et ça m'énerve.

Et quand je leur explique, ils poursuivent par : et elle va le devenir ?

Je ne peux même pas leur répondre que ma plus grande peur est de lui transmettre mes OPK.

Bref tout ça pour dire que pour la première fois, grâce encore à l'AMd, j'ai discuté avec une congénère jeune et pas obèse.

Et ça m'a fait un bien fou.

Oui tout comme moi, elle culpabilise et on l'a fait culpabiliser.

# Diabète et Stromboli

Par Magali (tite mag)



Je suis géologue de formation et passionnée de volcans. J'ai eu l'occasion d'en voir plusieurs, du Cantal à la Réunion, en passant par l'Islande ou les Antilles. Mais tout ça, c'était avant le diabète...

Mon histoire avec le diabète a commencé en 2007. C'est en effet lors de la prise de sang à faire avant le mariage qu'on a diagnostiqué chez moi un diabète de type II et une hypertension artérielle. J'ai été mise immédiatement sous médicament par mon médecin traitant de l'époque, et j'ai continué ma vie tout à fait normalement.

Les choses se sont gâtées une petite année plus tard, quand nous avons décidé d'acheter une maison. Je n'avais jamais imaginé que l'obtention d'un prêt pouvait être conditionnée par cette maladie, et que toute cette affaire serait si compliquée. Après avoir bataillé, nous avons trouvé une solution, et nous nous sommes installés dans notre chez nous début 2008. Une nouvelle vie commençait, dans une nouvelle ville, avec plein de projets en tête.

**« Je suis sortie de ce rendez-vous totalement abattue ! »**

Mais qui dit nouvelle ville, dit aussi nouveau médecin... Je n'avais pas été très suivie en raison de plusieurs déménagements, et j'attendais d'être enfin posée pour reprendre un suivi plus sérieux. Je suis donc allée voir mon « nouveau » médecin traitant, pour lui demander mon certificat médical pour la plongée sous marine, passion de longue date. Mais surtout, nous

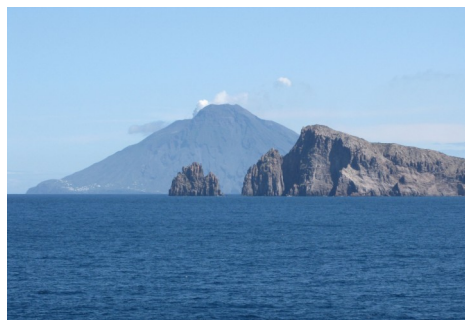
avons décidé d'avoir un enfant, et comme j'avais quand même compris que les médicaments et la grossesse n'étaient pas très compatibles, je voulais lui en parler.

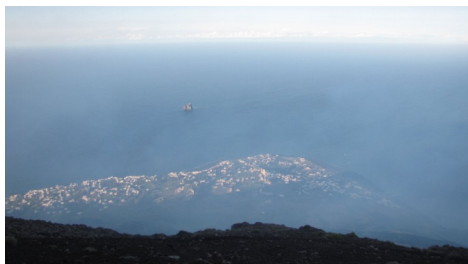
Et c'est là que tout a basculé pour moi... La plongée, ah non pas avec le bêtabloquant qui traite la tension, et un bébé, mais vous n'y pensez pas avec votre état de santé actuel ! Je suis sortie de ce rendez-vous totalement abattue ! On devait partir en voyage de noces au Cap Vert, faire de la plongée au milieu des volcans... Mais du coup, on a changé de destination, je ne voulais pas être tentée de plonger... Direction l'Irlande, pays absolument magnifique, et sa chaussée de géants, héritage volcanique spectaculaire !

Le médecin traitant a plutôt bien fait les choses, puisqu'il a réussi à équilibrer mon diabète en modifiant mon traitement, avant de m'envoyer voir la diabétologue de l'hôpital. La seconde étape du projet « bébé » pouvait commencer, et elle m'a immédiatement mise sous pompe à insuline. Je ne connaissais ni l'insuline, ni la pompe, ni l'ITF... j'ai un peu été parachutée dans ce monde de nouveaux mots « hypo », « hyper », « bolus »... Mais j'ai fini par comprendre ce qu'il se passait, et on a eu le fameux feu vert pour un bébé.

Je savais bien qu'il fallait être patient, mais on a quand même mis beaucoup de temps... Rien ne venait, et au bout d'un an je commençais à désespérer. A Noël, en discutant avec une cousine, on décide de partir

en voyage ensemble pour se changer les idées. Elle voulait emmener leur fils de 6 ans, et partir une petite semaine, donc il ne fallait pas traverser toute la planète.... Mais tout près de chez nous, à deux petites heures d'avion, se trouve un rassemblement de volcans en activité ! Une île merveilleuse, chargée d'histoire, et surtout, avec des éruptions régulières... Cette île, c'est la Sicile !





En deux temps, trois mouvements, les billets sont pris, et direction Catane !

A l'aéroport, ma pompe a posé quelques problèmes aux douaniers, mais après avoir vérifié qu'elle ne risquait pas d'exploser, j'ai quand même pu monter dans l'avion....

Nous avons loué une maison sur les flancs de l'Etna, ce qui nous a permis de le voir sous toutes les coutures. Pas de chance pour

nous, ce majestueux volcan n'a pas eu d'éruption pendant qu'on était là... Mais j'avais prévu une excursion de deux jours au Stromboli. Ce volcan est une valeur sûre en matière d'éruption, puisqu'il est actif depuis l'antiquité, à raison d'une explosion toutes les demi heures ! Il est surnommé le phare de la méditerranée.



### « Les guides sont obligatoires et surtout bien organisés... »

Dans le guide, la randonnée est considérée comme fatigante, mais accessible aux enfants. C'est donc sans plus d'entraînement que ça que nous sommes arrivés au pied du sentier qui accède au sommet...

Les guides sont obligatoires et surtout bien organisés, seuls 5 groupes de 20 personnes sont autorisés par soir. On part vers 16h, pour arriver au coucher du soleil. Alors franchement, autant 900m de dénivelé sur une journée et à son rythme ça doit aller, mais là, en à peine 3h et avec un guide qui va assez vite, c'est épuisant ! Ne connaissant pas vraiment les « habitudes » en matière d'insuline et de sport, je n'avais pas réduit mon débit de base. On avait prévu des gâteaux aux amandes siciliens pour la montée. Arrivée à mi parcours, j'étais un peu limite. J'ai carrément déconnecté ma pompe, l'effort suffisait bien !



### « On entend le volcan qui crache sa lave, un énorme bruit et la terre qui tremble sous nos pieds »

La montée est difficile, le terrain est très accidenté, et très pentu. On peut faire demi tour après une heure de marche, mais après c'est terminé, quoi qu'il arrive il faut monter ! Notre cousine a choisi de redescendre, elle était enceinte de 3 mois, et préférerait ne pas prendre de risques. Je regrettais un peu d'avoir embarqué notre petit cousin, mais pour lui tout allait bien ! Plus on monte, plus le paysage est grandiose. Une vue directe sur la méditerranée, on croirait presque voir Ulysse sur son bateau. Soudain, le guide nous demande de mettre nos casques... nous y sommes presque. On entend le volcan qui crache sa lave, un énorme bruit et la ter-

re qui tremble sous nos pieds. Un dernier effort, mais finalement la fatigue s'est envolée, le volcan nous appelle ! On passe un dernier col, et tout s'illumine ! Il fait encore jour, chacun peut prendre position pour le spectacle. Nous avons eu de la chance, aucun nuage ne venait nous boucher la vue... Et quelle vue ! Un cratère bouillonnant, des bouches éruptives qui crachent des fontaines de laves

époustouflantes, et toujours ce bruit .... On se sent un peu comme Maurice et Katia Krafft, mais à notre échelle... Tout le monde sort son appareil photo et commence à mitrailler. Mais finalement, passés les premiers instants où on veut la photo du siècle, on se laisse emporter par la beauté du spectacle, et on garde les deux yeux bien ouverts !



Coté glycémie, j'étais bien contente d'arriver, les biscuits aux amandes ont bien relevé le tout, mais j'imaginais mal la descente, de nuit, par le même chemin rocailleux ! Au bout d'un moment passé comme dans un rêve, le guide annonce qu'il faut repartir... On s'arrache à notre contemplation, et on enfile les lampes frontales. Comme pour un au revoir, le Stromboli en profite pour faire une magnifique explosion, ce rouge sur le fond noir de la mer et du ciel laissera une empreinte indélébile dans nos souvenirs ! Nous repartons par un autre chemin, dans les scories. Le sol est très meuble, et on descend comme dans de la poudreuse. C'est amusant au début, mais les genoux en prennent quand même un sacré coup ! Le retour à la réalité se fait dans le seul bar du village, où on achète des pizzas pour les ramener au gîte, où nous attend une cousine impatiente ! Elle nous a vus monter depuis la terrasse du gîte, et entendait le volcan. Tout excités, mais épuisés, on tente de lui raconter, mais il est temps d'aller dormir. Le pauvre petit bonhomme s'endort même sur sa chaise ! Nous sommes repartis par le bateau de l'après midi, il y en a bien un le matin mais la grasse matinée était vraiment la bienvenue !!!

De retour à la maison, des images plein la tête, j'ai l'impression d'avoir réalisé mon rêve... Assister à une éruption volcanique, vraiment, c'est quelque chose de merveilleux !



**« ...j'ai l'impression d'avoir réalisé mon rêve... »**

Un an plus tard, après une opération des ovaires (on a découvert le lien entre mon hypertension et le diabète, j'ai un syndrome des ovaires polykystiques), notre petite Margaux s'est accrochée et est née en décembre 2010, de façon naturelle, la veille de la césarienne programmée. Encore une belle aventure, avec ma pompe et des médecins extrêmement compétents à mes côtés !



# Une diabétique en cuisine — Episode 1

Par Clémence (Clem)

## Cours de macarons

Je ne vous apprend rien : toutes les diabétiques sont gourmandes et nous sommes nombreuses à être férues de cuisine et de pâtisserie. Mon mari, qui est au courant de ma

passion pour le sucré et les macarons, m'a offert pour mon anniversaire un cours de macarons chez et avec Christophe FELDER himself ! J'ai passé un moment très convivial et

chaleureux mais aussi très studieux dans son laboratoire... Je vais tout vous raconter et vous dévoiler la recette du macaron parfait !

**« Dans ce cours, nous réalisons une meringue italienne... »**



Pour celles qui ne connaissent pas ce formidable pâtissier, voici une rapide biographie. Christophe Felder est né en 1965, il est maître pâtissier français. Son père, qui était boulanger-pâtissier à Schirmeck en Alsace, lui apprend l'essentiel, la qualité, la simplicité, le travail et la rigueur, et lui transmet le goût pour la formation. Il suit une formation à Strasbourg chez le pâtissier Litzer-Vogel. Dès 17 ans, il obtient sa première médaille d'or avec les félicitations

du jury au Salon européen. Après avoir fait ses preuves chez Fauchon et Guy Savoy, à 23 ans il entre à l'hôtel Crillon à Paris comme chef pâtissier et honorera ce poste durant 15 ans. Il est chevalier des Arts et lettres. Il est considéré, par certains critiques, comme le créateur des desserts à l'assiette ; il les a rendus célèbres et a insufflé le renouveau dans les desserts en France. Il travaille désormais dans un atelier où il propose ses propres créations...Il parcourt le monde, publie des articles dans différentes revues culinaires et est l'auteur de nombreux livres de pâtisserie (voir la sélection à la fin de l'article).

Le cours s'est déroulé à l'hôtel Suisse à Strasbourg où le chef travaille ses créations quand il est en Alsace. Il a débuté à 18h30 pour se finir à 22h30 !!! 4h de bonheur en compagnie d'autres passionnés (nous étions 6). Pour éviter de faire une hypo durant le cours (bien que le sucre ne manque pas dans ce lieu... mais surtout pour éviter de me gâcher la soirée), j'ai grignoté un petit sandwich avant le cours.

Après une brève présentation de chaque participant, nous enfilons nos tabliers et le chef nous distribue trois recettes que nous nous répartissons. Pauline (mon acolyte d'un soir) et moi, héritons de la recette des macarons au chocolat Manjari...Les autres personnes se chargent de réali-

ser des macarons au citron vert et basilic, et à la framboise/violette.

Autonomes, nous pesons tous nos ingrédients et je commence par faire fondre notre chocolat, de délicieuses fèves de chocolat Manjari de chez Valrhona. Le chef passe dans les différents binômes et en profite pour nous transmettre ses trucs et astuces. Les ganaches se terminent... Le premier groupe est prêt à monter ses blancs en neige pour faire sa meringue italienne. Je regarde attentivement...Il s'avère que je ne suis pas novice en matière de macarons mais je les fais toujours avec une base de meringue française, un peu de façon amateur. Dans ce cours, nous réalisons une meringue italienne qui nécessite plus de technique du fait du

sirop de sucre à 118°C qui est incorporé aux blancs d'œufs. C'est enfin notre tour de prendre en main les opérations ; la transformation s'opère, la meringue monte...la base de nos macarons est réussie !





Les différentes étapes de la meringue italienne : blancs d'œufs, sirop de sucre à 118°C, blancs d'œufs montés et sirop de sucre + colorant (rose ici pour les macarons framboise)

Une fois la meringue redescendue à 45°, nous procédons au macaronnage, c'est-à-dire que nous incorporons les poudres (poudre d'amande, sucre glace et dans notre recette, le cacao) à la meringue italienne ainsi qu'encore 95g de blancs crus.

Vient l'étape du dressage, à l'aide d'une poche à douille de taille n°7 et là, j'ai l'honneur d'être guidée par le chef qui me montre le mouvement parfait pour réaliser de jolis macarons bien ronds, bien lisses et de taille égale. Et puis hop, au four...sans croûtage !!



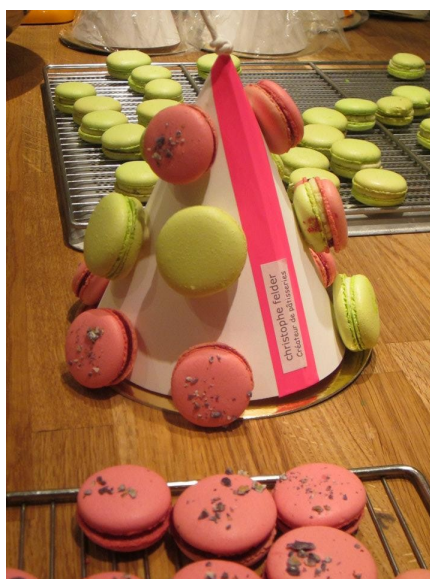
Christophe Felder dresse les macarons – A la sortie du four...



Après cuisson, nous les garnissons des différentes ganaches, toutes plus succulentes les unes que les autres....

Tout cela dans une ambiance bon enfant...Nous travaillons et le chef nous raconte son travail, ses voyages, ses expériences...

Et au final, nos macarons sont terminés...ils sont parfaits !



Pyramide de macarons

Nous avons terminé le cours en buvant un bon muscat, mais sans toucher aux macarons ! Et oui, ces petites bêtes là ne se dégustent qu'après deux jours de repos... Nous sommes tous repartis avec un assortiment de macarons, une vingtaine par personne, épuisés mais heureux ! (et moi, à force de lécher les plats, à presque 3g.... oups....)

Comme promis, voici donc la recette des

### Macarons au chocolat Manjari de Christophe Felder

Pour la ganache :

300 g de crème fraîche semi-liquide  
250 g de chocolat Manjari (Valrhona)  
50 g de beurre  
25 g de sucre semoule

Pour la pâte :

190 g de poudre d'amandes  
190 g de sucre glace (sans amidon si possible)  
20 g de cacao poudre 100% chocolat amer  
75 g de blancs d'oeufs  
200 g de sucre en poudre  
60 g d'eau minérale  
10 gouttes de colorant alimentaire rouge  
75 g de blancs d'oeufs

#### La veille (de préférence) : préparez la ganache.

Hachez le chocolat. Faites bouillir la crème et le sucre dans une casserole à fond épais, retirez du feu puis ajoutez le chocolat en trois ou quatre fois. Remuez sans cesse avec une spatule pour rendre le mélange homogène. Attendez que la température descende à environ 45°C pour y incorporer le beurre. Mélangez. Versez dans un plat à gratin. Collez au contact de la ganache un film plastique transparent. Gardez-la au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit d'une consistance crémeuse (12 heures au minimum).

**Le jour même :** recouvrez 3 plaques à pâtisserie de papier cuisson. Versez 60 g d'eau et 200 g de sucre semoule dans une casserole à fond épais. Installez un thermomètre à sucre dedans. Réservez. Mixez longuement (2 minutes) et le plus finement possible, la poudre d'amandes, le sucre glace et le cacao. Versez dans un grand récipient et ajoutez 75 g de blancs d'oeufs crus mais sans mélanger. Réservez. Préparez une poche munie d'une douille lisse N°8. Versez les 75 g de blancs d'oeufs restant dans la cuve de votre batteur. Réservez.

#### Démarrez la fabrication des macarons.

Faites chauffer l'eau et le sucre. Lorsque le sirop arrive à 115°C, démarrez votre batteur et commencez à monter en neige (vitesse moyenne) les 75 g blancs d'oeufs. Lorsque le sucre et l'eau atteignent 118 °C ajoutez le colorant et versez doucement ce sirop coloré dans la cuve sur les blancs presque en neige. Continuez de fouetter le tout mais en augmentant la vitesse. Lorsque la cuve est presque froide arrêtez le batteur et incorporez cette meringue dite "italienne" dans la préparation sucre glace-amandes-cacao-blancs crus. Faites retomber la pâte en mélangeant bien. Lorsqu'elle est homogène, versez-la dans une poche munie d'une douille lisse n°8.

Préchauffez le four, chaleur tournante à 160 °C (th. 5).

Déposez des ronds de pâte d'environ 3 cm de diamètre en les espaçant de 2 cm environ sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier cuisson. Recouvrez d'un linge votre plan de travail (pour éviter le bruit) et faites claquer la plaque une quinzaine de fois fermement dessus. Cela permet à la pâte de s'étaler un peu et aux bulles d'air de remonter à la surface. Glissez un lèche-frite froid au fond du four puis la plaque avec la pâte au milieu du four. Laissez cuire 12 minutes.

Pendant ce temps recommencez l'opération et cela jusqu'à épuisement de la pâte.

Après 12 minutes sortez les coques du four, décollez-les du papier cuisson (si vous constatez qu'elles ne sont pas assez cuites remettez-les au four 1 ou 2 minutes cela ne pose pas de problème) puis retournez-les "côté collerette en haut" sur le plan de travail. Humidifiez légèrement les coques avec de l'eau, à l'aide d'un vaporisateur.

#### Montage des macarons.

Versez la ganache dans une poche munie d'une douille à bout lisse n°8. Garnissez généreusement la moitié des coques. Recouvrez-les avec les autres coques. Conservez les macarons 24 h au frais dans une boîte hermétique. Sortez-les du réfrigérateur 2 h avant de les déguster.

Et parce qu'elle était à tomber, voici la ganache des macarons citron vert basilic (pour les coques, utiliser la même technique que dans la recette ci-dessus, la poudre de chocolat en moins et en utilisant des colorants jaune et bleu).

#### Ganache citron vert basilic

100g de crème  
300g de chocolat ivoire  
100g (+ les zestes) de jus de citron vert  
½ botte de basilic

Hachez le chocolat blanc et faites le fondre au bain-marie. Dans une casserole à feu vif, portez la crème à ébullition. Versez une partie de la crème chaude sur le chocolat blanc, mélangez à la spatule. A l'aide du mixer à main mixez le jus de citron vert, les zestes et le basilic, tiédit au micro-onde et le verser sur le mélange ganache, mixez sans incorporer d'air, laissez figer au réfrigérateur.

Enfin, si vous avez peur de vous lancer dans la meringue italienne, voici

### la petite recette de base des macarons sans meringue italienne :

Ingrédients:

90g de blancs d'oeufs vieillis ramenés à température ambiante  
220g de sucre glace  
120g de poudre d'amandes torréfiées 10mn au four  
30g de sucre en poudre  
1 pointe de colorant en poudre de votre choix.

Préchauffez le four avec une plaque lisse posée sur la grille de cuisson à 145°/155° pour de petits macarons, 160°/170° pour de gros macarons.

Mixez - avec la touche pulse et sans chauffer - le sucre glace et la poudre d'amandes au couteau du robot et tamisez éventuellement. Montez progressivement les blancs en neige ferme avec un robot kitchenaid ; laissez les mousser puis ajoutez le sucre en plusieurs fois, pour bien les structurer. En fin de parcours, incorporez une pointe de colorant.

Puis, (c'est ma façon de procéder) remplacez le fouet du robot par la feuille, ajoutez les poudres en une seule fois et mélangez à faible vitesse jusqu'à obtenir le ruban. (vitesse minimum pendant 10 secondes)

Dressez les macarons à intervalles réguliers et en quinconce sur les plaques recouvertes de papier siliconé. Utilisez une poche avec une douille lisse de 8mm. Enfournés sans croûtage sur les plaques chaudes 14min pour les petits macarons et quelques minutes de plus pour les gros. Laissez refroidir avant de retirer les macarons de la feuille.



**Le maître et son humble élève... qui a dit qu'être did empêchait de côtoyer le monde de la pâtisserie ?**

Et enfin, pour retrouver tout l'univers et toutes les recettes de Christophe Felder, je vous conseille ces ouvrages :



#### **Pâtisserie ! : L'ultime référence**

Christophe Felder, Editions de la Martinière, 2010, 800 pages

#### **Les folles tartes**

Christophe Felder, Editions de la Martinière, 2010, 152 pages

#### **Leçons de pâtisserie : Tome 6, Les macarons de Christophe**

Christophe Felder, Editions de la Martinière, 2010, 95 pages

#### **Pièce unique : 40 desserts à l'assiette simples et chics**

Christophe Felder, Editions de la Martinière, 2011, 191 pages

Si vous souhaitez les autres recettes complètes du cours (macarons citron vert et framboise), n'hésitez pas à me contacter par message privé via le forum. Et sinon, mon blog [www.surleplat.fr](http://www.surleplat.fr)

# Test : capteurs de glycémie

Par Pauline

En 1992, l'année de diagnostic de mon diabète, mon médecin avait dit à mes parents : « En fait, votre fille c'est une chanceuse, devenir diabétique en 1992 c'est beaucoup mieux que devenir diabétique en 1925, dans quelques années les avancées technologiques lui permettront de ne plus être diabétique ».

Aujourd'hui en 2012, soit 20 ans après, sa prophétie ne s'est pas encore totalement réalisée, je suis toujours diabétique mais dans de bien meilleures conditions et avec de nombreux outils technologiques à ma disposition.

Pour ma part et dans ma vie de diabétique, la plus grande avancée technologique a été sans conteste la pompe à insuline, grâce à elle, j'ai pu adapter mon diabète à ma vie et non l'inverse (je suis une vieille diabétique, de l'époque des piqûres et des repas à heures fixes !).

Et aujourd'hui, fleurissent sur le marché des peti-

tes bêtes appelées capteurs de glucose en continu, qui selon les experts marketing, me permettront de dompter mon diabète.

Ce sont des capteurs qu'il faut coupler avec la pompe à insuline (ou pas mais les données sont envoyées à un capteur externe, une sorte de holter) et qui donnent une tendance de l'équilibre glycémique sur la journée et nous alertent en cas d'hypo ou d'hyperglycémies. En fait c'est une garde-fou (ndlr : ou un garde-malade). Entre nous, ils nous vendent bien plus que du rêve, c'est le graal !

Me permettre de comprendre la subtilité de mon diabète heure par heure, ses sautes d'humeur, et pouvoir ajuster au mieux le traitement sans avoir à me réveiller 10 fois dans la nuit pour une glycémie... Je signe où ?

Afin de vous permettre d'avoir un avis éclairé sur les capteurs, nous avons demandé à quatre de nos adhérentes de nous donner leurs retours, les bons et les mauvais.

Les capteurs testés sont les suivants :



Le Freestyle NAVIGATOR de ABBOTT / Holter de glycémie



Le Enlite de MEDTRONIC / Associé à la pompe VEO



Le Seven PLUS de DEXCOM / Holter de glycémie



L'ANIMAS Vibe / Associé à la pompe ANIMAS

A ce jour, les capteurs ne sont pas pris en charge pas la sécurité sociale (ou alors à titre très exceptionnel), c'est pourquoi il est important de préciser que ces capteurs ont tous été posés en accord avec un diabétologue et dans un contexte particulier (grossesse, neuropathie digestive, déséquilibre de la basale et hospitalisation annuelle).

D'abord les points techniques :

Les capteurs sont presque tous de même taille (à quelques mm près) soit environ 1 cm par 3 cm sauf le capteur Navigator qui mesure 5 cm par 3 cm, la taille n'est pas négligeable surtout si en plus vous avez une pompe (Vous ne passerez pas inaperçue sur la plage cet été !).

La pose des capteurs est automatisée comme la pose des cathéters de pompe à insuline, ils disposent

tous d'un auto-piqueur. La pose en est facilitée et la douleur à la pose inexistante. C'est un bon point, nous ne sommes pas douillettes mais nous ne sommes pas maso non plus !!!

Le lecteur de glycémie est intégré au capteur du Navigator (un peu plus de place dans votre sac à main, allégé de votre lecteur) mais c'est le seul capteur à disposer de cette technologie. Dommage !

La fiabilité du système n'est

plus à démontrer, même si les chiffres ne sont pas identiques, la comparaison glycémies lecteur et glycémies capteur est bonne voire excellente pour l'Animas Vibe et le Navigator. Le système est fiable, c'est très important.

Les alarmes sonnantes ou vibrantes, au choix, permettent de détecter les hypos et les hypers et le Enlite de Medtronic émet des alarmes prédictives lorsque vos glycémies montent et descendent.

## «...un suivi réel et continu de sa glycémie.»

Le capteur envoie également un signal à la pompe pour qu'elle s'arrête lorsqu'une glycémie très basse est atteinte (c'est à vous de paramétrer cette glycémie « critique »), elle invite le porteur de pompe ou son entourage à réagir avec des indications inscrites sur la pompe.

De l'avis général de nos testeuses, l'intérêt principal des capteurs est d'avoir un suivi réel et continu de sa glycémie. Le capteur permet d'ajuster l'insulinothérapie à ses besoins

réels en continu.

Certaines apprécient les alarmes hypos, surtout lorsque celles-ci ne sont plus ressenties (par exemple lors de la grossesse).

L'inconvénient majeur reste cependant la taille, car il faut bien dire qu'en plus de la pompe, quand il faut ajouter un capteur, on ressemble un peu à la femme bionique. Mais n'est ce pas un tout petit inconvénient par rapport aux bénéfices apportés ?

D'ailleurs, des chercheurs ont mis au point des capteurs ultra minimalistes (de la taille d'une carte à

puce) qui seront à placer en sous cutané, quand, je ne sais pas mais sans aucun doute avant 2032 !

Si lors de situations particulières, vous ressentez le besoin d'utiliser un capteur, nous espérons que ce comparatif, vous aura permis de vous faire une idée.

Nous remercions nos testeuses, Satanama, Fabienne, Loliangel et Vanessa81. Les détails du test sont à retrouver dans la partie de notre forum consacrée aux bulletins.

Nous remercions Loïc Leblond, diabétique sous insuline depuis 35 ans, auteur d'une entreprise de bagagerie pour diabétiques, de nous avoir fait parvenir ses créations afin de recueillir nos impressions. Visitez son site : [www.low-sugar.com](http://www.low-sugar.com). Merci également à nos testeuses, Isabelle et Agnès.



### Test : le portefeuille-trousse de chez Low Sugar

Il se présente comme un grand portefeuille (15 cm / 18 cm) et se déplie en trois.

Il est d'un beau rouge, en tissu et cuir, bien conçu et solide.

On peut y glisser 2 stylos à insuline, 1 boîte de bandelettes, 10 aiguilles et / ou recharges pour auto-piqueur, le lecteur, l'auto-piqueur ; chaque outil étant main-

tenu par un large élastique noir.

Côté portefeuille, on peut glisser 6 cartes, quelques pièces, des ordonnances, papiers et même des piles plates.

En conclusion, je ne l'adopte pas au quotidien, car il n'est ni assez discret (pour les contrôles inopinés dont je suis friande), ni assez souple (pour mon sac à main-fourbi).



Je l'adopte le temps d'un week-end, car :

- je le troque contre mon portefeuille ET ma trousse de lecteur de glycémie.
- il est joli, pratique et de bonne facture.



### Test : le vanity Low Sugar

En apparence, le vanity Low Sugar est un nécessaire de toilette traditionnel. En réalité, il est conçu en deux parties, l'une est haute et large sur le dessus, l'autre, étroite, est située dans le bas. Les parois intérieures sont occupées par cinq pochettes soit en filet afin de laisser voir leur contenu et fermées par des fermetures éclair, ou opaques et fermées par une pression. Plusieurs bandes élastiquées permettent de maintenir des boîtes (de bandelette par exemple). La partie inférieure

de la pochette, où l'on peut voir ici dépasser un réservoir de pompe, est en fait réservée pour y glisser un "pain de glace" du type de ceux qu'on met dans nos glaciers pique-nique, afin que les insulines, qui sont dans la partie supérieure, restent au frais...

Je me sers du vanity pour mes consommables de pompe à insuline : dans la partie basse, je place les réservoirs ; dans la partie haute, les cathéters (jusqu'à 8 de front), les piles, les bandelettes urinaires, les lancettes de l'autopiqueur et les bande-

lettes glycémiques, et dans une pochette à part, le serter, les stylos de secours, les aiguilles. Sans forcer, le vanity peut contenir le matériel nécessaire pour 3 semaines de vacances. Il est adopté.



# Salons et tables rondes

Fidèle à sa réputation de dynamisme convivial, l'Association des Mamans diabétiques a organisé ou participé à plus de trente événements en 2012.

Nos adhérentes actives font un travail remarquable dans de nombreuses régions de France, leurs actions permettent d'aider des femmes à se sentir moins seules avec leur diabète et à mieux le vivre au quotidien,

ainsi que de faire connaître notre existence aux patientes, aux soignants, aux autres associations et même au grand public, **bravo et merci à toutes !**

## Témoignage au congrès de la Société Française de Diabétologie (journée Paramédical) le 22 mars 2012



L'Association des Mamans diabétiques, en la personne de Delph, a eu le plaisir d'apporter un témoignage du point de vue des patientes au congrès annuel de la Société Francophone du Diabète (SFD) à Nice le 22 mars 2012. Elle est intervenue sur "la réalité des femmes diabétiques", lors de la journée du paramédical.

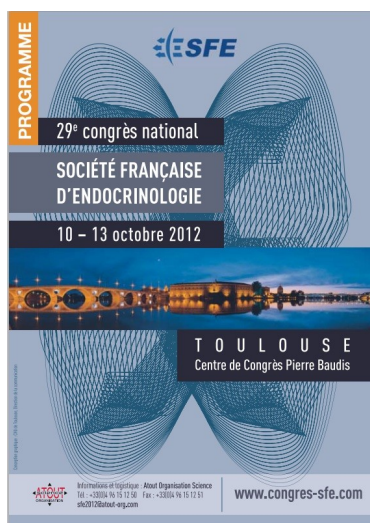
Lors de ce congrès, les médecins spécialistes ont insisté sur :

- l'importance d'une prise en charge adaptée du diabète gestationnel, qui concerne aujourd'hui 15% des grossesses,
- la nécessité pour les femmes diabétiques (de type 1 ou de type 2) de programmer leur grossesse. En effet aujourd'hui, seules 50 % des diabétiques de type 1 et 25% des diabétiques de type 2 consultent leur médecin avant une grossesse.

Notre adhérente a parlé d'expériences de vie concrètes autour de la préparation de la grossesse, son déroulement, l'accouchement. Elle s'est également évoquée le rôle des proches et les problématiques du quotidien des mamans diabétiques comme la communication sur le diabète avec les enfants.



## Stand au congrès de la Société Française d'Endocrinologie du 10 au 13 octobre 2012



Pipil et Fabienne ont représenté notre association lors de cette manifestation sur un stand où elles ont rencontré plus de 60 visiteurs, majoritairement des diabétologues venus de la France entière. Certains d'entre eux ont fait part de leur souhait de voir intervenir des adhérentes de l'association lors de groupes de paroles entre patients (Colmar) ou de séances d'éducation thérapeutique (Nice, Metz).

Concernant le diabète, il a été beaucoup question pendant le congrès de la mesure du glucose en continu. Son efficacité est désormais reconnue "grade A" (preuve scientifique), et la communauté scientifique française semble en faveur d'une prise en charge par la sécurité sociale, même s'il a été noté que ce système ne convenait pas à tous les

patients. Il a également été dit qu'il ne fallait pas confondre "éducation technique" (sur le matériel), et "éducation thérapeutique" (sur l'analyse des résultats et les modifications d'insulinothérapie conséquentes).

Certains visiteurs ont testé avec curiosité une attraction simulant grâce à un casque et des lunettes le ressenti d'un patient diabétique en hypoglycémie...



## Tables Rondes Diabète et Grossesse

En 2012, les demandes de mécénat ont été centralisées pour pouvoir organiser une « campagne » de table rondes « Diabète et Grossesse » dans plusieurs villes de France. Une dizaine de mécènes ont répondu présent, permettant la réalisation des événements. Le déroulement des tables rondes est similaire dans toutes les villes et leur objectif principal

est d'informer les adolescentes et jeunes femmes diabétiques ainsi que leur entourage sur les exigences de la grossesse diabétique, de leur permettre de rencontrer des professionnels de santé spécialistes du sujet et des femmes ayant déjà vécu cette expérience.

Le 16 juin à Toulouse, pour la deuxième année, des adhérentes du Sud Ouest (Fabienne, Vanessa81, Diletta, Pipil, Lilou) ont accueilli une trentaine de personnes à la Salle du Pont des Demoiselles. L'intérêt du public pour les intervenantes et les témoignages des mamans diabétiques a été remarqué.

Un grand merci aux professionnelles de santé pour leur disponibilité et leurs interventions de qualité :

Françoise Lorenzini (diabétologue), Marie Mas-Calvet (Gynécologue), Christine Déqué (sage-femme), Melinda Bénard (pédiatre).



Le 15 septembre, c'est à Salon de Provence que Libellule, Sirinasan et Audette ont représenté les « mamans témoins » lors de cette première manifestation dans le sud. La presse et la radio locale ont médiatisé au préalable l'évènement, qui a rencontré un franc succès. L'association remercie les profes-

sionnelles de santé qui ont accompagné cette première édition : F. Plat, C. Méchain (diabétologues), A. Bertrand (Gynécologue), G. Streiff (sage-femme), C. Parache (pédiatre).



Comment préparer sa grossesse

# Table ronde le 15 septembre : diabétique et enceinte c'est possible !



Virginie Laty et Pauline Aubourg veulent rassurer les diabétiques : «oui il est possible d'avoir des enfants». La preuve en image

**Médecins et diabétiques seront présents samedi 15 septembre pour assurer une première table ronde sur le thème : «pourquoi et comment préparer sa grossesse quand on est diabétique ?»**

Même si cela demande un certain suivi, et de la préparation, attendre un enfant tout en étant diabétique, c'est possible. Voilà le message que veulent faire pas-

ser Virginie Laty et Pauline Aubourg lors de la table ronde qu'elles organisent, salle 4 de l'Atrium, samedi 15 septembre de 9h15 à 12h, en partenariat avec les associations Diab'aix et mamans diabétiques. Pauline le dit d'autant plus fort qu'elle sait de quoi elle parle. Elle même diabétique depuis 23 ans, elle est pourtant mère de deux enfants. Autant dire qu'elle sera là pour rassurer les futures mamans. Deux diabé-

logues, une gynécologue et une pédiatre venues de Salon et Avignon, seront également présentes pour répondre à toutes les questions que peuvent se poser les diabétiques qui veulent avoir un enfant. Salonnaise, Virginie Laty, fait partie de ceux-là : «j'ai décou-

vert que j'étais diabétique il y a un an, et comme j'avais déjà le projet de fonder une famille, je me suis rapidement intéressée à la question. J'ai assisté à des tables rondes organisées en France, mais il n'y avait rien dans le sud. C'est pourquoi j'ai trouvé intéressant de proposer cette rencontre à Salon.»

## «Une hygiène de vie très saine»

D'autant que les discours des médecins sont assez rassurants : «oui il est possible d'avoir des enfants quand on est diabétique, mais il faut être préparée et avoir une hygiène de vie très saine.»

En effet, sans préparation, une grossesse pourrait faire prendre de gros risques à l'enfant comme à la mère. «Surpoids, malformation cardiaque et même fausse couche peuvent survenir» précise la jeune Salonnaise. Elle-même n'a découvert son diabète que récemment, lors d'une simple prise de sang. «Depuis ma vie a changé, je ne suis plus aussi libre, car

avant chaque repas je dois vérifier mon taux de glycémie mais je sais que je peux avoir un projet de naissance.» Futures mamans, conjoints, familles, soignants... tous ceux qui le souhaitent peuvent assister gratuitement à la table ronde prévue le 15 septembre dès 9h15.

Sandrine Beaupré

## Le programme

9h15 : accueil des visiteurs  
9h30-10h30 : 12 mois pour une grossesse sereine (pourquoi et comment préparer sa grossesse. Le suivi diabétologique de la femme enceinte. Le suivi obstétrical et échographique)  
10h30-11h30 : bébé arrive (l'accouchement. La prise en charge du nouveau-né. Après la naissance).

## Rencontre du 1er type à Troyes le 28 avril 2012

**« Il nous pompe ce diabète ! »**  
Association régionale organisée à TROYES, sa 7ème journée nationale, consacrée aux personnes diabétiques de type 1 (insulinodépendant).

**Samedi 28 avril 2012**  
à TROYES de 9h à 18h  
salle Espace Argence

Baptisée « Rencontre du 1er type »

ce rendez-vous permet aux familles et à leur proche d'échanger sur la maladie et de s'informer sur les nouvelles technologies et thérapeutiques.

Conviviale et festive, cette manifestation permet également aux enfants de participer à des ateliers ludiques pendant que les adultes ont toute l'attention nécessaire pour assister aux conférences, ateliers thématiques, et prendre des renseignements auprès des prestataires de santé.

Inscription au préalable impérative et renseignements sur le site <http://ilnouspompe.diabenaute.net>

L'Association des Mamans diabétiques, représentée par Lounche et Mafalda, à l'occasion de la 7ème « Rencontre du premier type » organisée par l'association *Il nous pompe ce diabète* a tenu un stand et animé un atelier sur la grossesse diabétique, et a ainsi pu nous faire connaître. Le public rencontré était varié : soignants, jeunes adolescentes qui « ont encore le temps » (dixit leurs parents), une élève infirmière diabétique apeurée par un de ces cours sur la grossesse diabéti-



que, des grands-parents, ... tout le monde aussi intéressé et ravi des informations collectées.

## Réunion nationale de l'Association des Jeunes Diabétiques (AJD) à Paris: 11 novembre 2012



Mafalda et Crumble ont été nos dynamiques ambassadrices lors de cette manifestation, où elles ont animé deux ateliers « être maman avec un diabète », très fréquentés, mais aussi accueilli les visiteurs sur un stand toute la journée. Ce ne sont pas les enfants présents ce jour-là qui ont été le plus intéressés et demandeurs, mais leurs parents qui ont ainsi pu entrevoir un futur pour leur enfant (leur fille en l'occurrence) et être rassurés sur le fait qu'ils pourront être grands-parents un jour, et

dans de bonnes conditions. Un message d'espoir donc pour ces familles.



## Table ronde à Paris - 12 décembre

Pour finir l'année en beauté, une table ronde a eu lieu le 12 décembre à Paris (pour la quatrième édition dans la ville mais pour la première fois à la Maternité Port Royal). Grâce au fil conducteur d'Isabelle, l'organisation a été menée par Judith, Mafalda, Crumble, Leelette, nanou4, auxquelles se sont jointes Alau, flor70, ESFClaire, Ladybird, Delph. Le jour J, Mariediab a elle aussi assisté aux intéressantes interventions de J. M'bemba

(diabétologue), J. Lepercq (gynécologue) et S. Parat (pédiatre), que l'association remercie pour leur fidélité. Les adhérentes et forumistes étaient si nombreuses dans la salle qu'elles n'ont pas toutes eu le temps de se reconnaître !



# Autres manifestations

Puteaux (92) : Petit déjeuner Diabète Infantile 28 janvier 2012

L'Association des Mamans diabétiques a apporté son soutien à la préparation du petit déjeuner organisé par l'Association *Le Rendez-vous des Parents* à la maison du droit de Puteaux (92). Cette matinée était un temps de partage d'expériences de vie sur le diabète infantile, afin de tirer un trait sur les idées reçues pour que les enfants vivent normalement. La présence de Mafalda a permis de donner un message d'espoir à ces familles

en montrant que la vie d'enfant diabétique peut être semblable à celle des autres enfants, mais aussi que l'adulte qu'il deviendra pourra avoir des enfants et s'épanouir comme n'importe quelle autre personne.

4 FÉVRIER 2012 - TOULOUSE

## RENCONTRE PATIENTS DIABÉTIQUES MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE

- 13h30 Accueil des participants
- 13h45 Où est la science ? - Dr HÉLÈNE NATALIZ
- 14h00 Voyages & Diabète - Delphine ARDITO  
Un an de Tour du Monde avec pour fidèle compagnon son diabète !
- 14h45 Sports & Diabète - Kyril JACQUES ROSE  
Du sport et du vélo à gogo !
- 15h30 Grossesse & Diabète - Fabienne GIRE (Association Mamans Diabétiques)  
Devenir Maman : une merveilleuse aventure de la préparation à la vie de famille
- 16h00 Prise de parole de l'AFD Midi-Pyrénées
- 16h15 Cocktail ... l'occasion d'échanger et de partager !



Rendez-vous ...  
NOVOTEL - Centre Caffarelli  
5, place A. Jourdain (Toulouse)  
Entrée libre

www.planete-insuline.com  
delphine@planete-insuline.com



PARENTALITÉ

## Le Rendez-vous des Parents



Echanges d'expériences, partages et témoignages étaient une nouvelle fois à l'honneur autour des deux thématiques développées au mois de janvier par l'association *Le Rendez-vous des Parents* : les relations avec le lycée et le diabète chez l'enfant.

Ce qu'il faut retenir ...

... du petit-déjeuner du samedi 28 janvier sur le thème : « Le diabète chez l'enfant ».



Olivia Szatkowski et Sabrina Hebron, organisatrices des petits-déjeuners

Parent référent sur le sujet, Olivia Szatkowski a livré un témoignage fort en évoquant son expérience avec sa fille atteinte de diabète depuis l'âge de deux ans et demi. Après avoir fait face au diagnostic, Olivia a appris à faire cinq fois par jour à sa fille des dextros (qui consistent à mesurer la glycémie en piquant le doigt), et des injections d'insuline, tout en veillant à équilibrer l'alimentation.

Concernant la scolarité, Olivia insiste sur la nécessité de bien préparer la rentrée. Une préparation qui implique de prévoir une réunion avec la directrice, l'enseignant, une infirmière de l'hôpital et le médecin scolaire afin de mettre en place le PAI (Projet d'Accueil Individualisé). Sa fille, aujourd'hui âgée de onze ans, a gagné en autonomie et gère bien son diabète. Enfin, notons la présence d'une mère diabétique faisant partie de l'association des Mamans diabétiques. Cette mère d'un enfant non touché par la maladie a insisté sur l'importance d'être parfaitement suivie pendant la grossesse. Un formidable message d'espoir qui s'est inscrit dans un débat riche en échanges et témoignages poignants.

... du Café des parents du 10 janvier sur le thème : « Nos relations avec le lycée ».

Réunis à la Maison du Droit, huit parents, venus de Nanterre, Surannes, Châtou et Puteaux, ont partagé leurs expériences respectives concernant leurs relations avec le lycée et avec leurs enfants âgés de 15 ou 16 ans. Dans une ambiance conviviale, ils ont échangé sur la manière de convaincre leur enfant d'agir différemment en cas de nécessité. Les parents présents se sont également interrogés sur la façon de mieux travailler avec le personnel éducatif et de nouer des relations de confiance avec celui-ci. Il leur a été enfin rappelé l'utilité de tenir un langage commun auprès d'enfants qui sont en demande de respirer.

Tout savoir sur le Café des parents

Initié par Céline Buyens, infirmière scolaire, le Café des parents résulte d'une rencontre des équipes médico-sociales des écoles de Nanterre et du Rendez-vous des Parents. « Nous sommes régulièrement face à des adolescents en difficulté », explique Céline Buyens. « Nous observons que les parents sont parfois démunis face aux événements. Le Café des parents est alors une rencontre ouverte aux parents d'adolescents qui se posent des questions sur l'éducation de leur(s) enfant(s) et souhaitent échanger leur savoir-faire autour d'un café. Ces réunions ont lieu une fois par trimestre à la Maison du Droit. »

Nos prochains rendez-vous

» Conférence / débat : Comment parler de la mort aux enfants ?

Jeudi 22 mars à 20h15  
Avec Nicole Blum, formatrice, psychanalyste, art thérapeute.  
Palais de la Médiathèque.  
Entrée gratuite pour tous.

» Café des Parents  
Mardi 27 mars 2012  
Pour plus de renseignements :  
<http://lerendezvousdesparents.com>

» Petit-déjeuner : Les jumelles, les triples  
Samedi 31 mars de 9h30 à 11h  
La Maison du Droit  
Inscriptions au 01 41 02 08 53  
Participation aux frais : 2 euros pour les non adhérents, gratuit pour les adhérents.

» Conférence / débat : Elever seule(s) ses enfants, comment faire ?  
Mardi 3 avril à 19h15  
Avec Dominique Schneider, formatrice, médiatrice familiale.  
Palais de la Jeunesse  
Espace Jules Verne  
Entrée gratuite pour tous.

Pour contacter le Rendez-vous des Parents :  
La Maison du Droit : 6, rue Anatole France  
Tél. : 01 41 02 08 53  
<http://lerendezvousdesparents.com>  
[lerendezvousdesparents@gmail.com](mailto:lerendezvousdesparents@gmail.com)

## Rencontres patients du World Diabetes Tour

L'Association des Mamans diabétiques a participé à plusieurs **rencontres patients "Mieux vivre avec son diabète"** organisées par l'association World Diabetes Tour dont Pitchoon, l'une de nos adhérentes, est la présidente. Le but de ces journées était de porter un message positif et d'espoir autour du diabète, d'échanger autour de notre pathologie, afin que celle-ci ne soit plus perçue comme une contrainte mais comme une force, de fédérer les diabétiques et de tisser un réseau.

Le 4 février à Toulouse, Fabienne a fait part de son témoignage personnel et a présenté l'association.

Vanessa81 était également présente à cette journée.

Le 21 mai, c'est à Paris que Crumble et Leelette ont fait de même.

Et le 16 juin, à Lyon, ce sont Julie et Pounine qui ont pris la parole.



## Interventions dans des CHU



En Midi-Pyrénées, les témoignages aux journées d'éducation thérapeutique « Diabète et Grossesse » organisées par Françoise au CHU

Toulouse Rangueil ont eu lieu chaque mois, à l'occasion d'échanges toujours enrichissants entre Fabienne puis Pipil et des jeunes femmes diabétiques de type 1, 2 ou MODY, déjà enceintes ou en phase pré-conceptionnelle.

## Semaine nationale de prévention du diabète 4 au 10 juin 2012



L'Association Française des Diabétiques a lancé cette année la première semaine nationale de prévention du diabète afin de sensibiliser le grand public aux facteurs de risques et aux comportements préventifs. Le diabète de type 2 touche aujourd'hui plus de 3 millions de personnes en France et serait en grande partie lié à des facteurs héréditaires. L'AFD voulait donc inciter les français à « tester leur risque diabète ».

L'AMd a profité de cette occasion, par l'intermédiaire de quelques adhérentes, pour soutenir les équipes

d'AFD régionales dans les galeries commerciales et autres lieux fréquentés. L'objectif était pour nous de transmettre les messages de prévention afférents à la grossesse des femmes diabétiques.

Ainsi, Cécile était à Clermont Ferrand, Libellule à Marseille, Laetitia59 à Wattignies dans le nord et Fabienne à Toulouse.



## Formation soignants Isis Diabète – 19 octobre 2012

Fabienne a fait partager des expériences réelles de futures mamans diabétiques lors d'une formation « Diabète et grossesse : de la théorie à la pratique », proposée par Isis Diabète pour des diabétologues, sages-femmes, diététiciennes,

infirmières... de la région Midi-Pyrénées.

Cette première intervention dans ce type de programme montre la reconnaissance de notre association par le monde des soignants.

## Journée insulinothérapie fonctionnelle et pompe à insuline – Feurs (42) – 20 octobre 2012

Pour la première fois, grâce à Pounine, notre association a été représentée lors de cette journée dont l'objectif est d'informer les patients sur le matériel existant et de répondre aux questions que tou(te)s se posent lors d'un passage sous pompe.

L'événement a réuni une trentaine de personnes, et a permis en particulier de faire connaître notre association aux professionnels de santé du secteur avec lesquels plusieurs actions ont été envisagées (livret pour les femmes diabétiques, participation à la prochaine journée et à d'autres animations du CHU...).



## Journée mondiale du diabète : 14 novembre 2012



Cette année, à l'occasion de la journée mondiale du diabète, de nombreuses adhérentes ont souhaité représenter l'Association des Mamans diabétiques et nous faire connaître auprès du grand public, des autres associations, et des professionnels de la santé. Les journées auxquelles elles ont participé ont été l'occasion d'échanger avec d'autres femmes sur le diabète et la grossesse, mais aussi le travail, le sport, les traitements, la prévention, et tous les sujets qui font le quotidien de notre association, fédérée



depuis Octobre à l'Association Française des Diabétiques.

Les stands de l'AMd ont donc « fleuri » aux quatre coins de France et c'est ainsi que Socaraïbe a porté nos messages à Trinité sous le soleil martiniquais, pendant qu'Emilie était à La Rochelle, Tipiak et Laetitia59 à Valenciennes, Lounche à Troyes, Libellule et Sirinasan à Salon de Provence, et Alexandra à Bordeaux.

Il ressort de ces manifestations un intérêt du public et une réelle prise de conscience pour certains, une bonne ambiance et la satisfaction d'être utile à autrui.



# Rencontre annuelle 2012

La rencontre annuelle de l'association qui se voulait printanière (week-end du 20 au 22 avril) nous a en fait donné un aspect de l'hiver à Picherande dans le centre de la France. C'est effectivement la neige et le froid qui nous ont accueillis et nous avons grandement apprécié le feu qui crépitait dans l'énorme cheminée du gîte.

C'était une fois de plus l'occasion pour les diabétiques et leurs conjoints d'échanger autour de sujets divers et variés, de faire connaissance « en vrai » et ainsi de mettre des visages sur les pseudos !



Les petits comme les grands ont apprécié les jeux de société bien au chaud, la construction de bonhommes de neige (équipés de pompes, stylos et autres lecteurs de glycémie, sur la bonne idée de Fanny) sous les flocons, la visite d'une ferme de Saint Nectaire... et la dégustation de celui-ci autour de l'immense table où nous avons échangé nos repas, astuces, calculs de glucides...



Le week-end a été synonyme de bons moments, de complicité, de bonne humeur, d'échanges entre adultes, et de parties de rires entre enfants ! Au retour, les adhérentes se sont accordées pour dire que l'Association devrait être reconnue d'utilité publique.

## Rencontres informelles

Les très nombreuses rencontres informelles, familiales et/ou amicales, entre forumeuses AMd se sont multipliées cette année encore. Elles ne sont pas toutes référencées sur le forum, mais l'on peut citer :

- des rencontres à Toulouse en janvier entre Fanny, de passage dans la région, et Diletta, Fabienne, Léonie, Vanessa81. Resto entre filles, balade en bateau, goûter, visites... nous avons multiplié les occasions de nous voir !



- une après-midi gourmande très sympathique à Chambéry le 21 janvier, où étaient présentes Céline, Fifi38, Pauline, Loliangel, Shinosan et Fanny.



- une rencontre à Marseille le 25 février entre Audette et Libellule.



- fin juillet, un week-end à Genève a permis à Fabienne et Pitchoon de passer de bons moments avec les adhérentes frontalières Pauline, Fanny et Loliangel



- une journée dans le Lauragais entre Fabienne et Fifi38 fin août ... le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous, pour le plus grand plaisir des petits et des grands.



- Le 21 septembre 2012, ce sont Pauline et Libellule qui se rencontraient sur la route des vacances...



- Le 24 novembre 2012, Léonie et Fanny se sont croisées à Londres le temps d'un repas.



## Evénements à venir

**1<sup>er</sup> semestre 2013** : tables rondes « Diabète et Grossesse » à **Lille, Lyon, Metz**

**2013** : interventions mensuelles aux journées « Diabète et Grossesse » du **CHU de Toulouse**

**Et des rencontres informelles où VOUS voulez les organiser !**

Consultez régulièrement les rubriques « Salons, tables rondes et rencontre annuelle », « En ce moment autour du diabète et de la grossesse » et « Rencontres informelles en région » du forum !

Vous souhaitez organiser un événement dans votre région au nom de l'Association des Mamans diabétiques ? Parlez-en dans la rubrique réservée aux adhérentes « Tables rondes et salons : organisation, affichage, etc ... ».

## Cupcakes Citron-Pavot

Par Emilie

Pour réaliser 12 à 16 beaux cupcakes aux allures estivales, vous allez avoir besoin de :

250 gr de farine  
250 gr de beurre  
250 gr de sucre  
3 œufs  
1 sachet de levure chimique  
1 citron jaune non traité  
1 cuillère à café bombée de graines de pavot  
Mascarpone et sucre glace pour la décoration

Commencez par faire pré-chauffer votre four à 180 °C.

Prélevez le zest du citron puis pressez-le pour en recueillir le jus. Réservez pour la fin.

Mélangez la farine avec la levure et le pavot.

Faites blanchir les œufs avec le sucre, puis y incorporer le beurre fondu.

Versez petit à petit le mélange œufs/sucre/beurre sur la farine tout en mélangeant. Une fois cet appareil bien homogène, ajoutez le zest, puis le

Remplissez les caissettes à cupcakes (après les avoir préalablement placées dans des moules prévus à cet effet), environ jusqu'aux 2/3, puis enfournez entre 18 et 22 minutes (selon les fours, la cuisson peut varier de quelques minutes. Il est donc plutôt conseillé de les surveiller de près les premières fois). Vérifiez la cuisson à l'aide d'un pic (s'il ressort sec, c'est tout bon). Laissez refroidir sur une grille.

Après complet refroidissement (et pas avant, sinon, le résultat

final risque d'en pâtir), il est temps de passer au Topping (=décoration des gâteaux). Pour ce faire, mélangez de la crème de mascarpone avec du sucre glace (pour le fun, il est tout à faire possible d'ajouter des colorants alimentaires à cette matière) puis dressez sur chaque cupcake à l'aide d'une poche à douille (une simple poche de congélation peut faire l'affaire). Après, libre à vous d'ajouter ce qui vous passe par la tête (copeaux de chocolat, zest de citron, pâte d'amande...) pour finaliser et personnaliser votre décoration !

Bon Appétit !!!



*Cupcake Citron-Pavot*

# En diagonale

Afin de favoriser les contacts locaux entre mamans et futures mamans diabétiques, voici la liste des adhérentes par région : (adhérentes au 28 novembre 2012)

## Alsace-Lorraine

54 lilibessemarie  
57 virg  
67 clem  
67 Katz  
88 Cassis

## Aquitaine

24 carine24  
33 Alexandra  
40 Fanny40

## Auvergne

63 C-cile  
63 Likoo

## Bourgogne

58 Annick  
89 MP89

## Bretagne

22 lili22  
29 Flo82  
35 Coline  
35 karinej  
56 Carine

## Centre

18 Blandine18  
45 Moune45

## Champagne Ardennes

10 Lounche

## Franche Comté

25 Mary  
39 anne camille  
70 Lucie

## IdF

75 andrea  
75 Anne Sophie  
75 Dalila  
75 Judith (Ditju)  
75 Flor70  
75 Isabelle  
75 Manou  
75 nanou4  
75 Nebulae  
78 ESFclaire  
78 Pitchoon  
91 alexunia  
91 Lalbal

91 tite Mag

92 Alau  
92 Delph  
92 didid  
92 Mafalda  
92 Killoune  
93 leelette  
93 lilou  
94 crumble  
94 Kalinoursette  
94 Marie-Rose

## Midi-Pyrénées

9 Jeanne  
31 Diletta  
31 Fabienne  
31 Julie  
31 Léonie  
31 pipil  
31 françoise  
81 Sophied  
81 Vanessa81  
81 Virginie81  
82 Nadège82

## Languedoc Roussillon

11 SylvieM  
34 chatbiscotte  
34 Kawette34  
66 sammy  
66 softybea

## Nord Pas de Calais

59 Coralie  
59 Kath2000  
59 Laetitia59  
59 Laura  
59 Tipiak  
62 auxanne

## Normandie

14 LucieB  
76 drienne  
76 MarieDiab

## Pays de la Loire

44 nénuphar

## Poitou-Charentes

17 Emilie  
79 Estelle

## Provence Alpes Cote d'Azur

6 delphM

6 patapi  
6 Pascale  
13 Ambre  
13 Audette  
13 libellule  
13 Jocelyne  
13 Sirinasan  
83 Axelline  
83 haietlavie  
84 Mae  
84 Twix

## Pyrénées-Atlantiques

64 Agnès

## Rhone Alpes

1 Julie (Noisette)  
7 Hipa  
26 kao  
26 nejhlouta  
38 ana  
38 fifi38  
38 pounine  
69 juju  
69 mary69  
69 Séverine  
69 Sof  
73 Claire  
73 Pauline  
74 loliangel  
74 shinosan

## DOM-TOM

La Réunion Sablotine  
La Réunion Sabrina  
La Réunion Yéganeh  
Martinique socaraibe

## Etranger

Belgique Laetitia001  
Belgique Magouze  
Luxembourg Infanta  
Royaume Uni Fanny (Satanama)  
Royaume Uni Littlefrenchangel  
Suisse Dawn  
Suisse Laure

# Vous avez la parole

## Vos réactions au bulletin numéro 14 (décembre 2011) - Le déclenchement

"Je trouve l'évolution très positive, il est vraiment complet et niveau présentation c'est top" (Manou)

"J'ai été aussi émue par le dossier sur le déclenchement qui m'a rappelé le nôtre" (lolo)

"Et j'ai adoré" (Tipiak)

"Merci pour ce travail" (socaraibe)

"J'ai adoré ce dossier fouillé sur le déclenchement, été très émue par les articles de Juju et d'Elodie (moi aussi je veux essayer le triathlon), et impressionnée par la liste des manifestations" (kao)



## L'Association des Mamans diabétiques fédérée à l'AFD



L'AFD est une association de 130 000 membres fondée en 1938 et reconnue d'utilité publique regroupant 105 associations locales qui a pour but de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie du malade atteint de diabète. Elle met en œuvre des actions de communication en cohérence avec son projet « AFD, Acteur de Santé » qui s'articule autour des 3 orientations principales : *défendre les droits d'accès à des soins de qualité, et les droits sociaux contre les discriminations liées à la maladie ; informer et participer à la formation des patients. Exercer une mission de prévention ; accompagner l'amélioration de la qualité de vie des patients par des actions individuelles ou collectives.* En outre, elle œuvre à la guérison du diabète en soutenant la recherche médicale et développe des actions de solidarité internationale.

L'Association des Mamans Diabétiques a quant à elle pour buts de créer un réseau de solidarité entre femmes diabétiques, futures mamans ou mamans, et de diffuser toutes les informations relatives à la préparation de la grossesse, aux protocoles médicaux et

aux services hospitaliers spécialisés. Ses actions s'articulent autour de : *la gestion d'un forum de discussion sur Internet ; l'animation de réunions et tables rondes ; la diffusion de bulletins d'informations et d'échanges ; l'organisation de journées de rencontres entre diabétiques.*

Le 27 octobre 2012, le Conseil d'Administration de l'Association Française des Diabétiques a voté à l'unanimité l'homologation de l'Association des Mamans diabétiques, proposée suite à plusieurs années de partenariat constructif et au vote positif des adhérentes AMd le 25 juin. Notre association va ainsi œuvrer dans chaque association fédérée pour l'information et le soutien des jeunes femmes autour de la grossesse, de la maternité, des traitements du diabète, du travail, et de tous les sujets de la vie quotidienne. Elle a également pour projet de travailler avec le soutien du siège national pour la création d'un observatoire du suivi et de la prise en charge des femmes enceintes dans les établissements de santé fran-

çais. Par nos caractéristiques, nous espérons enrichir la fédération : notre association est composée de personnes jeunes, dynamiques, toutes potentiellement bénévoles actives, et notre fonctionnement via internet est moderne et innovant.



Signature entre Isabelle Burdet et Gérard Raymond

**Ensemble, nous désirons mettre en commun nos forces vives afin d'informer et accompagner les personnes atteintes de diabète, et participer à l'amélioration de la qualité de vie des patients.**

En janvier 2013, être adhérente de notre association conduira à être automatiquement adhérente de l'Association Française des Diabétiques.

L'accès à l'assurance pour le prêt immobilier et l'abonnement préférentiel d'Équilibre seront garantis par une cotisation unique.

En multipliant les actions, nous serons de plus en plus nombreuses et plus fortes pour défendre notre voix et celle de tous les diabétiques.

# L'Association des Mamans diabétiques publie

Deux livres sur le diabète des mamans destiné aux enfants



**Les nippers et les nippos de maman** parle du diabète préexistant à la grossesse. Il n'est pas facile de trouver les mots pour expliquer notre maladie avec laquelle nos enfants vivent aussi, au quotidien. : attraper la pompe, voir maman peser les glucides, la voir dégainer son lecteur de glycémie, la voir toute fatiguée à cause d'une hypoglycémie ou d'une hyperglycémie.

Virginie vous propose un texte simple, agrémenté d'illustrations qui permet aux enfants de comparer avec leur vie, votre vie, et de réaliser que vous n'êtes pas seule à vivre cette maladie et que quoi qu'il arrive, le diabète n'entame pas ce qui vous lie.

**Pour moi, Maman s'est privée de chocolat** est une bande dessinée sur le diabète gestationnel. Destinée aux enfants, mais aussi aux futures mamans confrontées au diabète, cet ouvrage allie pédagogie et humour pour expliquer les contraintes qu'occasionne cette maladie pendant la grossesse, sans oublier les joies de cette dernière.

Parus en septembre 2011

Avec le soutien de Lifescan

10 et 16 pages, pages plastifiées - format 15 x 18 cm

Prix : 5 € (frais de port compris)

Règlement :

Par chèque : Association des Mamans diabétiques, Maison des associations, 38 Bvd Henri IV, 75004 Paris

Par CB ou Paypal sur le site internet

Une fois le paiement effectué, transmettez SVP la confirmation à l'adresse [contact@mamansdiabetiques.com](mailto:contact@mamansdiabetiques.com) en indiquant bien le(s) livre(s) commandé(s) et l'adresse de livraison

En espèces lors des manifestations de l'AMd

Dans tous les cas, indiquez bien quel livre vous intéresse.

# Nos enfants l'ont dit, nos enfants l'ont fait

## Les bons mots de nos bambins

Clément hier soir : "Je vais "louper" ma petite sœur"  
 Nous : "heu ...tu vas quoi ?? mais non elle est pas loupée Lucie ... fais attention, elle est fragile ...  
 Clément : "je vais la LOU-PER, la grossir quoi !"

Nous : "..."

Il file dans sa chambre et reviens avec sa loupe pour regarder Lucie de plus près . ça nous a bien fait rire encore (Lucie un peu moins



Et ce matin en sortant de l'appart , je lui demande d'appeler l'ascenseur.

Très gentiment , il s'est mis devant l'ascenseur et il a murmuré

"ascenseur , ascenseur"

(car j'essaie de parler à voix basse dans le couloir). 🤫 mais bien sûr, t'as qu'à bien expliquer maman !

En ce début d'année scolaire , mon fils raconte à tous : "le matin, je vais à la bergerie "

## La pochette de glycémie de maman



*Vos enfants ont du talent ? (évidemment, cette question !), envoyez-nous des photographies de leurs œuvres, nous les publierons !*

# Vous êtes diabétique ?



**Grossesse programmée**  
*3+9=12 mois* **Bébé protégé !**

Pour réduire les risques, la programmation d'une grossesse diabétique est essentielle. Contactez votre médecin.