

CONTACTS UTILES



**CPTS Paris
NEUF**

CPTS Paris NEUF
7 rue Bergère 75009 PARIS
contact@cptsparisneuf.org



AFD
**Association des Diabétiques
d'Ile-de-France**

FEDERATION FRANCAISE DES DIABETIQUES

01 40 09 24 25

www.federationdesdiabetiques.org

Mairie du
NEUF
PARIS

MAIRIE DU NEUVIÈME ARRONDISSEMENT DE PARIS

6 rue Drouot 75009 Paris · 01 71 37 75 09 · www.mairie09.paris.fr ·    mairie9paris

Événement RENDEZ-VOUS DE LA SANTÉ DU NEUF CARNET DE BORD



MAIRIE DU NEUVIÈME
ARRONDISSEMENT DE PARIS
6 rue Drouot 75009 Paris
01 71 37 75 09
www.mairie09.paris.fr
   mairie9paris

Mairie du
NEUF
PARIS

Cette journée de prévention est organisée par la CPTS Paris NEUF, en partenariat avec la Mairie du 9^e ainsi que l'Association Française des diabétiques d'Île de France.

Une CPTS est une équipe pluridisciplinaire de professionnels de santé engagés et mobilisés pour faire vivre un projet de santé sur un territoire.



La **CPTS Paris NEUF**, qui réunit 135 professionnels de santé sur le 9^e arrondissement de Paris, a un triple objectif :

- Faciliter l'accès aux soins ;
- Renforcer la coordination des professionnels de santé, médico-sociaux et sociaux du territoire ;
- Fluidifier la coordination entre la ville et l'hôpital.

Elle agit pour répondre aux besoins de santé de proximité de la population, au service des patients, afin de permettre une prise en charge mieux intégrée, personnalisée et optimisée.

Ce carnet de bord va vous permettre de découvrir, d'une manière ludique, ce qu'est le **DIABÈTE DE TYPE 2** afin de mieux le prévenir. Il vous permettra également de conserver chez vous, les informations les plus importantes.

TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR LE DIABÈTE DE TYPE 2 AVEC LE QUIZZ CI-CONTRE

En parcourant les stands, recherchez les réponses aux questions du quizz et faites valider vos réponses au dernier stand pour gagner une surprise...

Bonne visite à tous !

QUIZZ

- 1 **Le diabète, c'est quand on a trop de sucre (glucose) dans le sang...**
 Vrai Faux
- 2 **On parle de diabète, si la glycémie (taux de glucose par litre de sang) est, à deux reprises, égale ou supérieure à :**
 0,96 g/l à jeun
 1,26 g/l à jeun
 2 g/l à n'importe quel moment de la journée
- 3 **Le tabac est un facteur de risque pour le diabète de type 2.**
 Vrai Faux
- 4 **Le stress favorise :**
 une obésité abdominale des troubles de la glycémie
 une meilleure concentration une hypertension artérielle
 un excès de mauvais cholestérol aucune de ces propositions
- 5 **Un bain chaud juste avant le coucher, favorise l'endormissement.**
 Vrai Faux
- 6 **Quels sont les aliments à privilégier au petit déjeuner ?**
 Des aliments sources de protéines
 Baguette ou viennoiseries, jus de fruits industriels
- 7 **De quelles catégories d'aliments faut-il limiter la consommation en modérant les portions et en contrôlant la fréquence de consommation ?**
 Fromages gras, secs et salés Légumineuses ou légumes secs
 Produits laitiers lactofermentés Petits poissons gras riches en oméga 3
 Produits sucrés industriels et produits "fait maison" sucrés
 Charcuteries Fruits et légumes Produits céréaliers complets
- 8 **Le tabac est le 3^e facteur de mortalité des personnes diabétiques.**
 Vrai Faux
- 9 **Quels sont les bénéfices principaux de la pratique régulière d'une activité physique (quels que soient l'âge et le sexe) ?**
 Amélioration du sommeil et du bien-être
 Amélioration de la santé mentale (anxiété, dépression)
 Prévention de maladies chroniques (diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, cancers...)
- 10 **De combien l'activité physique réduit-elle le risque de développer un diabète de type 2 :**
 10 à 20 % 30 à 50 % 60 à 70 %

LE DIABÈTE

— MIEUX COMPRENDRE ET S'INFORMER DES RISQUES —

Le diabète est défini par une concentration de sucre (glucose) dans le sang supérieure ou égale à 1.26 g/L.

Il existe différents types de diabète mais classiquement on distingue le **diabète de type 1 (5 % des diabètes)** dans lequel il manque de l'insuline et qui est généralement découvert chez les sujets jeunes et le **diabète de type 2 (90 % des diabètes)** qui apparaît généralement plus tard (après 40 ans) dans lequel il y a une résistance à l'action de l'insuline et souvent révélé par une surcharge pondérale.

Dans le diabète de type 2 ou non insulino-dépendant, deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie (excès de glucose dans le sang) :

- Cette insuline agit mal, on parle alors d'insulinorésistance.
- Le pancréas fabrique toujours de l'insuline mais pas assez, par rapport à la glycémie : c'est l'insulinopénie.

La maladie est pour la très grande majorité des cas silencieuse, c'est à dire qu'elle ne se manifeste pas par des symptômes.

Les complications du diabète ne sont pas inévitables. Il faut bien traiter son diabète avant leur apparition.



Pour le diabète de type 2, le dépistage se fait chez les sujets de plus de 45 ans ayant (en plus de l'âge) au moins un des marqueurs de risque de diabète suivants :

- **Marqueurs du syndrome métabolique** (excès pondéral mesuré à partir de l'IMC, défini comme > 28 kg/m², hypertension artérielle (pression artérielle systolique > 140 mmHg et/ou pression artérielle diastolique > 90 mmHg et/ou hypertension artérielle traitée) ; HDLcholestérol < 0,35 g/L (0,9 mmol/L) et/ou triglycérides > 2 g/L (2,3 mmol/L) et/ou dyslipidémie traitée) ;
- **Antécédents de diabète familial** (du premier degré)
- **Diabète gestationnel**
- **Enfants de poids de naissance de plus de 4 kg.**

Dans de rares cas, des symptômes sont susceptibles de vous alerter. Ils peuvent apparaître progressivement, après plusieurs années d'évolution :

- une augmentation du besoin d'uriner ;
- une augmentation de la soif ;
- une diminution du poids de manière inexpliquée alors que l'appétit augmente ;
- une fatigue ;
- des démangeaisons au niveau des organes génitaux ;
- une cicatrisation très lente d'une plaie ;
- une vision trouble ;
- des infections plus fréquentes.

Parfois, une complication du diabète se manifeste en premier et va permettre le diagnostic.



... ET LE TRAITER

Traitement du diabète de type 1 :
on apporte de l'insuline

Traitement du diabète de type 2 :

Il repose d'abord sur une modification du mode de vie :

- équilibrer son alimentation et lutter contre la sédentarité afin de perdre du poids ;
- améliorer son sommeil ;
- diminuer son stress ;
- arrêter les toxiques (tabac ++).

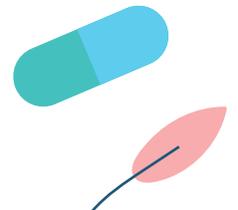
Puis, sur des traitements médicamenteux en cas d'échec :

Il vise à rétablir l'équilibre de la glycémie selon différents mécanismes d'action. Votre médecin traitant vous prescrit des médicaments antidiabétiques lorsque le contrôle de l'alimentation et l'activité physique ne suffisent pas à maintenir un taux de sucre approprié dans le sang.



L'objectif du traitement peut être de :

- aider l'insuline produite par l'organisme à agir ;
- stimuler la sécrétion d'insuline ;
- ralentir l'absorption des glucides ;
- augmenter l'élimination urinaire des glucides ;
- apporter de l'insuline.



DIABÈTE DE TYPE 2

Prenez soin de votre assiette !

DU BON SUCRE pour l'énergie mais pas n'importe comment

Au quotidien : choisir des aliments à faible index glycémique, sources de fibres (produits complets, non transformés, végétaux).

Et éviter : sucreries, sodas, produits raffinés (pâtes blanches...), aliments transformés industriels...

DU GRAS mais pas n'importe lequel

Au quotidien : des aliments source d'oméga 3 anti-inflammatoires (petits poissons gras type sardines, maquereaux, œufs de filière oméga 3 type bleu blanc cœur, huile de colza, noix...).

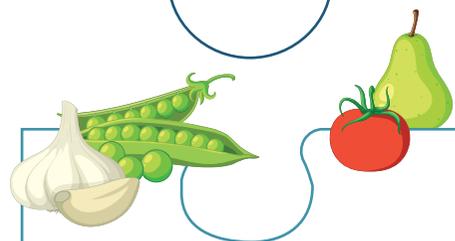
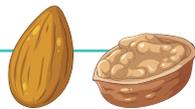
Et limiter/éviter : les excès de viandes rouges, charcuteries, crème, huiles tournesol ou palme...

BIEN ACHETER, BIEN CUISINER

Dans les boutiques : limiter les achats de produits industriels transformés, raffinés, sucrés ou avec édulcorants, trop salés et privilégier l'achat de produits bruts, complets, de saison, locaux.

À la maison : réduire les apports de sucres quels qu'ils soient dans vos recettes, éviter de rajouter du sel.

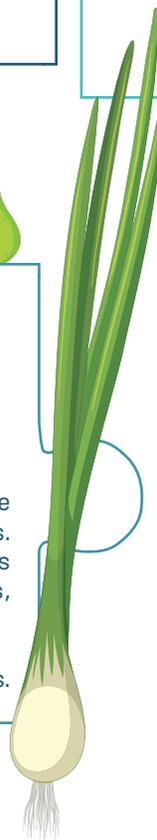
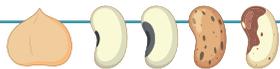
Privilégier les modes de cuisson douce qui protègent les aliments : à l'étouffée, à la vapeur, cocotte, papillote. Limiter les cuissons haute température : barbecue, pain grillé, produits caramélisés.



DES VÉGÉTAUX PLEIN L'ASSIETTE

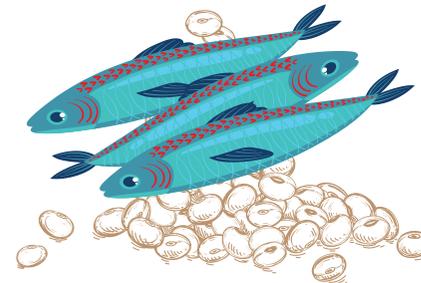
Au quotidien : des légumes de saison, colorés et variés. 1 à 3 fruits. Des épices et aromates. Des céréales complètes. Des noix, amandes, noisettes.

Et régulièrement : des légumineuses.



RECETTES

SARDINADE aux LÉGUMES SECS



125 gr de haricots cuits, égouttés et rincés, (soit un ½ bocal ou une petite boîte de conserve,) ou lentilles.

1 petite boîte de sardine à l'huile ou 100 gr de sardines grillées, ou maquereau

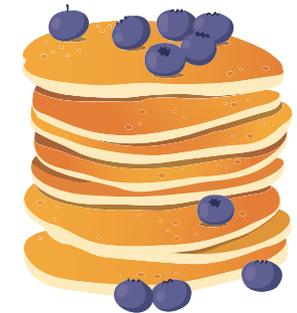
Le jus d'un 1/2 citron

1 petite échalote ou cébette coupée très finement

Bien écraser les haricots avec une fourchette, et plus grossièrement la chair des sardines. Y ajouter le jus de citron, l'échalote ciselée et un peu de l'huile des sardines (ou huile d'olive si les sardines sont fraîches).

Goûter et bien rectifier l'assaisonnement.

PANCAKES



150 g de farine complète ou mélange sarrasin, épeautre...

1 ou 2 œufs de la filière oméga 3 bleu blanc cœur

250ml de lait (vache, amandes, riz, noisettes, ...)

2 cuillères à café de bicarbonate de sodium

2 cuillères à soupe d'huile de colza

Vanille ou cannelle, ...ou épices et aromates pour une version salée

Mélanger farine et bicarbonate. Former un puit et verser oeuf, lait, vanille, huile. Huiler une poêle et cuire des cuillères de pâte à feu moyen. Retourner le pancake quand de petites bulles apparaissent à la surface.

NB : Les pancakes peuvent être préparés à l'avance et congelés.

J'ADAPTE MON MODE DE VIE POUR L'ÉVITER

"Bouger c'est le pied"

Avec un mode de vie plus actif, 43 % des nouveaux cas de diabète de type 2 pourraient être évités.

RECOMMANDATIONS :

- 1 30 mn par jour d'activité physique modérée sans être essoufflé est recommandé
- 2 Bienfaits : augmentation de la masse musculaire, perte de la masse grasse, perte de poids, amélioration de la concentration de sucre dans le sang. C'est un cercle vertueux
- 3 Marche rapide (comme quand on veut rattraper son bus ou son train car on est en retard)
- 4 Commencer par 15 mn puis augmenter progressivement jusqu'à 30 mn et plus si affinité
- 5 Éviter la sédentarité = ne pas rester assis trop longtemps : toutes les heures bouger en vous étirant, en faisant quelques pas...

ATTENTION : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EST DIFFÉRENTE DU SPORT

Pratiquer une activité physique ne veut pas forcément dire faire du sport, l'essentiel est de bouger !

Il peut s'agir de jardiner, de bricoler, de jouer avec vos enfants ou petits-enfants. Lorsque vous devez vous déplacer, essayez de privilégier la **marche** ou le **vélo** autant que possible.

L'important est de démarrer à votre rythme et de choisir des activités qui vous plaisent.



CONSEILS POUR UN SOMMEIL DE QUALITÉ



- 1 Évitez tous les **excitants**, café ou autres boissons à base de caféine, thé, vitamine C après 16 h.
- 2 Évitez de pratiquer un sport après 18-19 heures.
- 3 Favorisez les **activités relaxantes** le soir : lecture, musique, télé...
- 4 Ne faites **pas de repas trop copieux** le soir et évitez l'alcool au dîner.
- 5 **Respectez votre rythme** de sommeil et adoptez des horaires réguliers (en vous levant tous les jours à la même heure, week-end compris).
- 6 Évitez de regarder la **télé** au lit, de travailler ou de manger au lit.
- 7 **Un bain tiède** au moins 2 heures avant le coucher aide à la détente et augmente la profondeur du sommeil.
- 8 Ne vous couchez que lorsque vous **ressentez des signaux de sommeil** (bâillements, nuque lourde, yeux qui piquent...).
- 9 **Suivez les signaux d'éveil** que vous adresse votre corps : si vous n'arrivez pas à dormir ou si vous êtes réveillé depuis plus de 20 mn, levez-vous et faites autre chose.
- 10 Si vous êtes réveillé le matin, ne cherchez pas à prolonger votre sommeil à tout prix, mais au contraire, **levez-vous** et commencez votre journée.
- 11 N'utilisez **pas de médicament** pour dormir sans avis médical.



Source : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/complications/sommeil>

DIX CONSEILS POUR RÉDUIRE LE STRESS

- 1 **Je me fais plaisir**, au moins une fois par jour.
- 2 **Je pratique au moins 30 minutes d'activité physique** quotidienne, elle renforce le système anti-stress.
- 3 **Je bois moins** de café et d'alcool.
- 4 **Je ne fume pas**. Si je fume en pensant que cela me détend, je me trompe, je me mets au contraire dans une situation de haut risque d'infarctus du myocarde.
- 5 **Je mange équilibré** : 3 repas par jour avec 5 fruits et légumes ; moins de graisses, de sucre et de sel ; pas de grignotage.
- 6 Je m'accorde chaque jour **des moments de détente** : relaxation, méditation, lecture, musique, cinéma...
- 7 **J'exprime mes émotions** : peurs, joies, sentiments...
- 8 **Je parle** avec ceux qui m'entourent et les écoute : collègues, conjoint, enfants, famille, amis...
- 9 Je respecte la qualité et la durée de mon **sommeil**.
- 10 Si j'en ressens le besoin, je n'hésite pas à **consulter un spécialiste** de l'aide à la relation : psychologue, psychothérapeute...



Source : Fédération Française de Cardiologie – brochure Cœur et Stress

LES 12 CLÉS DE L'ARRÊT DU TABAC

- 1 **Fixez-vous une date** et faites-la connaître à votre entourage.
- 2 **Débarrassez-vous des briquets**, cigarettes et cendriers ; **lavez** votre linge, **aérez** votre appartement.
- 3 **Évitez absolument de prendre une seule cigarette**, ne serait-ce qu'une bouffée. C'est la cause majeure de rechute.
- 4 **Attention aux cigares, cigarillos et à la pipe !** Ces écarts vous ramèneront rapidement vers la cigarette et ils sont aussi toxiques pour le cœur !
- 5 Dans les premières semaines, **évités les endroits où l'on fume** et demandez à votre entourage de ne pas fumer en votre présence.
- 6 **Trouvez votre propre "truc" pour compenser** le vide laissé par la cigarette (les chewing-gums, l'eau par exemple).
- 7 **L'envie de fumer ne dure que 2 minutes** environ. Lorsqu'elle survient, **faites diversion** : buvez un verre d'eau, changez d'activité ou de pièce.
- 8 **Évitez les contextes déclencheurs** : consommation d'alcool, de café...
- 9 **Reprenez une activité physique** pour évacuer le stress, soulager l'envie et diminuer les risques de prise de poids.
- 10 N'oubliez pas ! **Aucune tentative n'est une perte d'énergie**, même en cas d'échec : chacune vous rapproche de l'arrêt définitif !
- 11 N'hésitez pas à **demandez de l'aide** auprès de votre médecin ou d'un tabacologue.
- 12 **Les traitements d'aides au sevrage validés** (substituts nicotinique, varénicline, bupropion, TCC) augmentent vos chances de réussite.



Source : Fédération Française de cardiologie – brochure "Tabac, pour mon cœur, j'arrête maintenant"