

sophia et vous

n° 25 HIVER 2014

www.ameli-sophia.fr



Rencontre

Yvonne, Jacques et l'ago

Montreuil-sur-Mer,
Pas-de-Calais (62)

PARLONS-EN ENTRE NOUS

PAGE 4



© Julie Bourges

Le diabète : un enjeu de santé publique

Docteur Éléonore Ronflé
Rédactrice en chef - Directrice des assurés de l'Assurance Maladie

Près de trois millions de personnes en France sont touchées. Affection chronique en forte augmentation dans la population, le diabète représente un enjeu majeur de santé publique.

Avec le service sophia, l'ambition de l'Assurance Maladie est d'aller au-delà de la seule prise en charge de la maladie. Vous êtes désormais près de 550 000

à bénéficier de cet accompagnement dans la durée. Le service sophia vous aide à agir pour votre santé et vous encourage à réaliser les examens de suivi recommandés. Il vous permet aussi de mieux comprendre le diabète et ses complications et vous délivre des conseils pratiques : activité physique, alimentation... C'est ainsi, entre autres, que nous intervenons pour limiter les conséquences du diabète. ■

À MON SERVICE

PAGE 2

Et si nous regardions le diabète autrement ?

Les chiffres clés du diabète et de sa prise en charge

MON BLOC-NOTES

PAGE 2

Qu'est-ce que l'HbA1c ?

Tout savoir sur l'hémoglobine glyquée

ON PEUT VOUS AIDER

PAGE 3

Le chirurgien-dentiste

Pour des soins et un suivi dentaire réguliers

MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

PAGE 4

À l'heure de l'apéro

Faisons-nous plaisir !

Le bilan rénal annuel
Pour dépister au plus tôt
les complications des reins

Le diabète peut entraîner des complications graves au niveau des reins. Pour les dépister au plus tôt, une seule solution : réaliser un bilan rénal une fois par an.

Le bilan rénal comprend une prise de sang et une analyse d'urine. Parlez-en simplement avec votre médecin traitant.

> En savoir plus : ameli-sophia.fr
(Le diabète > Mieux connaître le diabète
> Examens de suivi recommandés > Bilan rénal)



MA SANTÉ, C'EST CAPITAL

PAGE 3

Je prends soin de mes pieds, je suis bien dans mes baskets !

Avec un diabète, de petites blessures au niveau des pieds peuvent se développer et s'aggraver. Il est donc particulièrement important de prendre soin de ses pieds. Un suivi quotidien et un examen médical des pieds au moins une fois par an permettent de diminuer les risques.

sophia

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

Pour en savoir plus :
0811 709 709

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

ameli-sophia.fr

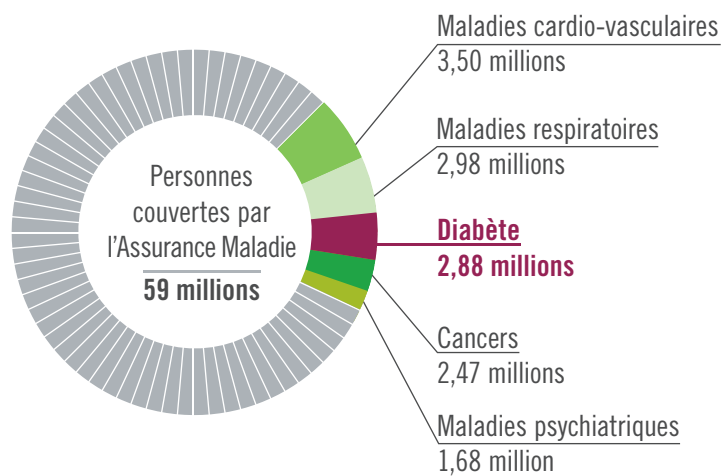
SECURITE SOCIALE
L'Assurance
Maladie

Et si nous regardions le diabète autrement ?

Les chiffres clés du diabète et de sa prise en charge

Le diabète concerne près de trois millions de personnes en France. Au-delà du quotidien avec lequel chacun apprend à composer, il est intéressant de visualiser, en quelques chiffres, ce que cette maladie chronique représente dans la population et pour notre système solidaire de santé.

■ Le diabète est la maladie chronique la plus fréquemment prise en charge en France après les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins et les maladies respiratoires



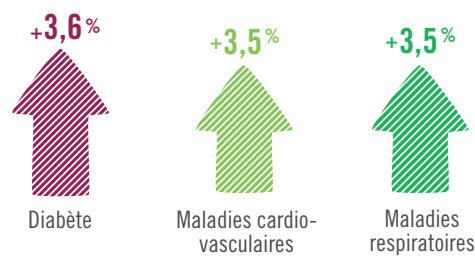
Poids respectifs des pathologies, traitements et événements de santé en termes d'effectifs en 2012, CNAMTS.

■ Une affection chronique courante et plutôt masculine. . .



En pourcentage de patients dépistés et traités parmi les 59 millions de personnes couvertes par le régime général de l'Assurance Maladie et des sections locales mutualistes (SML).

. . . en forte augmentation dans la population ■



Évolution moyenne annuelle des pathologies entre 2010 et 2012, CNAMTS.

ÉVÉNEMENT

Un nouveau livret Repères !

À mesure que le diabète évolue, le traitement peut être ajusté pour rester efficace. Pour certaines personnes, cela passe par un traitement par insuline.



Ce nouveau livret Repères détaille les informations essentielles pour une bonne compréhension de ses bénéfices sur le traitement du diabète. Il vous apporte des conseils pratiques pour mieux gérer le traitement par insuline au quotidien.

Si vous êtes concerné, demandez-le simplement à un infirmier-conseiller en santé sophia au 0 811 709 709 *.

* 0 810 901 134 depuis La Réunion et 0 810 020 004 depuis la Guadeloupe, la Martinique et la Guyane (prix d'un appel local sauf surcoût imposé par certains opérateurs).

CHIFFRE-CLÉ

1 fois par an

C'est la fréquence à laquelle il est recommandé de réaliser un bilan dentaire auprès d'un chirurgien-dentiste.

Lire aussi « On peut vous aider », p.3

35% des personnes atteintes d'un diabète n'ont pas réalisé au moins deux dosages d'HbA1c en 2013, comme recommandé chaque année.

■ D'où l'importance de connaître les fréquences recommandées pour éviter les complications !

AU MOINS 2 FOIS PAR AN	1 FOIS PAR AN	AU MOINS TOUS LES 2 ANS
✓ Dosage de l'Hémoglobine glyquée (HbA1c)	✓ Bilan rénal ✓ Bilan dentaire ✓ Bilan lipidique ✓ Examen des pieds ✓ Électrocardiogramme	✓ Examen du fond d'œil

■ Coût annuel du diabète

7,5 milliards d'euros

sans compter les complications associées

Cœur
Yeux
Reins
Pieds
...

En 2012. Régime général extrapolé tous régimes, CNAMTS.

- Prise en charge à 100 % pour les soins directement en lien avec le diabète
- Consultations médicales à 100 % : des tarifs à connaître (aussi disponibles sur ameli.fr)

Vitale	Consultation chez un médecin GÉNÉRALISTE		Consultation chez un médecin SPÉCIALISTE		
	SECTEUR 1	SECTEUR 2	SECTEUR 1	SECTEUR 2	SECTEUR 2 Adhérent au contrat d'accès aux soins ¹
Tarifs	23 €	30 € ²	28 €	40 € ²	40 € ²
Remboursements	22 €	22 €	27 €	22 €	27 €
Ce qui reste à votre charge (ou complémentaire santé)	1 € PARTICIPATION FORFAITAIRE	1 € PARTICIPATION FORFAITAIRE + 7 € DÉPASSEMENT D'HONORAIRES	1 € PARTICIPATION FORFAITAIRE	1 € PARTICIPATION FORFAITAIRE + 17 € DÉPASSEMENT D'HONORAIRES	1 € PARTICIPATION FORFAITAIRE + 12 € DÉPASSEMENT D'HONORAIRES

Ces tarifs ne s'appliquent pas dans les départements d'Outre-Mer (DOM).

¹ Contrat destiné aux médecins dont les honoraires sont libres leur permettant de modérer leurs dépassements d'honoraires.

² Honoraires libres. Tarifs donnés à titre d'exemple.

FICHE PRATIQUE

L'HbA1c : qu'est-ce que c'est ?

Le dosage de l'HbA1c, ou hémoglobine glyquée, est le point de repère indispensable dans le suivi du diabète. En mesurant la quantité de sucre qui se fixe sur les globules rouges par rapport à la quantité totale de sucre dans le sang, cette prise de sang permet de connaître la moyenne des glycémies sur les trois derniers mois.

Avec par exemple un taux d'HbA1c à 7 %, c'est comme si l'ensemble des glycémies sur les trois derniers mois était en moyenne de 1,54 gramme/litre. Le dosage de l'HbA1c est à réaliser au moins deux fois par an. Votre médecin traitant fixe avec vous votre objectif personnel de taux d'HbA1c. Il dépend de votre situation (âge, ancienneté du diabète, traitement). Il est donc différent d'une personne à l'autre.

Comment atteindre votre objectif ? En adoptant au quotidien une alimentation équilibrée et une activité physique adaptée à votre situation, et en prenant votre traitement selon les recommandations de votre médecin. Vous contribuez alors à faire baisser votre taux d'HbA1c pour parvenir à l'équilibre du diabète.

> En savoir plus : ameli-sophia.fr (> Le diabète > Mieux connaître le diabète > Examens de suivi recommandés > Mesure de l'hémoglobine glyquée)

Je prends soin de mes pieds Je suis bien dans mes baskets !



Ampoules, cors, ongles incarnés, mycoses... sont des maux courants au niveau des pieds. Mais associés à un diabète, ils risquent de s'aggraver. L'excès de sucre dans le sang (glycémie) endommage alors les nerfs, avec pour conséquence une diminution de la sensibilité au niveau de la peau : les pieds perçoivent moins bien le chaud, le froid ou la douleur. Les petites blessures peuvent passer inaperçues et cicatrisent moins bien. Cette insensibilité partielle voire totale peut entraîner une déformation des pieds : les points d'appui évoluent, conduisant à des frottements à l'origine d'éventuelles lésions.

Prendre soin de ses pieds, c'est important. En particulier avec un diabète, car des complications graves peuvent se développer au niveau des pieds. Des soins au quotidien et un examen médical des pieds au moins une fois par an permettent de diminuer les risques.

Risque d'infections

Le diabète favorise aussi le dépôt de cholestérol sur les parois des artères. Les jambes et les pieds ne reçoivent alors plus assez de sang pour bien cicatriser. Le risque d'infections augmente. Sans traitement, des plaies profondes peuvent se développer.

Suivi au quotidien

Un suivi médical régulier est le meilleur moyen d'agir pour limiter les risques. Au moins une fois par an, votre médecin traitant examine vos pieds en réalisant notamment le test du « monofilament » (au moyen d'un fil de nylon) pour évaluer la sensibilité de vos pieds. Consultez-le rapidement en cas de blessures.

Prendre soin de ses pieds est aussi l'affaire de tous les jours : l'hygiène quotidienne,

la protection face aux blessures, le choix des chaussures... et bien sûr l'équilibre du diabète. Car une activité physique régulière, une alimentation équilibrée et le suivi du traitement sont les premiers pas vers l'équilibre du diabète et la réduction des risques de complications au niveau des pieds. ■

> En savoir plus : ameli-sophia.fr
(> Le diabète > Mieux connaître le diabète > Complications possibles > Complications des pieds)

Les pieds : quelle prise en charge ?

L'examen annuel réalisé par le médecin traitant lui permet d'évaluer les risques au niveau de vos pieds sur une échelle allant du grade 0 (absence de lésion) au grade 3 (lésions très importantes).

Votre médecin vous conseille et vous oriente si besoin vers un pédicure-podologue, professionnel de santé spécialisé dans les soins des pieds. Avec un diabète en affection de longue durée (ALD), l'Assurance Maladie prend en charge à 100 % les soins de podologie jusqu'à 4 séances par an pour les lésions de grade 2, et 6 séances par an pour celles de grade 3. Ces soins peuvent être réalisés à domicile.

ON PEUT VOUS AIDER

Le chirurgien-dentiste Pour des soins et un suivi dentaire réguliers

Le bilan dentaire annuel est l'un des examens de suivi recommandés avec un diabète. Pour le docteur Ghizlane Benzekri, chirurgien-dentiste en Gironde, limiter les risques de complications au niveau des dents et des gencives passe avant tout par un brossage efficace et un suivi régulier.

« Cela n'a rien à voir avec une carie » indique d'emblée le docteur Benzekri. « C'est en fait plus grave : des bactéries se déposent entre la gencive et la dent et s'accumulent en plaque dentaire. Cela favorise une inflammation des gencives (gingivite) qui, si rien n'est fait, conduit à une infection qui attaque le tissu de soutien de la dent (parodontite). » Gingivite ou parodontite, ces maladies dites « parodontales » sont plus fréquentes chez les personnes ayant un diabète, et favorisent le déséquilibre du diabète.

Elles peuvent s'aggraver jusqu'à un déchaussement de la dent.

Se brosser les dents avec soin après chaque repas

Pour éviter ces complications, le brossage des dents est essentiel : « on mange tous les jours, donc des dépôts bactériens se forment tous les jours » résume le docteur Benzekri. « Leur élimination permet d'évacuer un risque majeur. » D'où un brossage après chaque repas et au moins deux fois par jour. « Ces complications étant infectieuses, elles peuvent se transmettre d'un individu à l'autre » précise-t-elle, rappelant ainsi que la brosse à dents est strictement personnelle et à remplacer tous les deux ou trois mois.

« Je demande parfois à mes patients d'amener leur brosse à dents pour discuter ensemble du brossage : choisir une

brosse petite et souple, ne pas appuyer mais brosser longtemps – au moins deux minutes – et toujours de la gencive vers la dent. » En complément, peuvent être utilisés du fil dentaire ou une brossette interdentaire. Autre mesure utile : l'arrêt du tabac. « J'encourage mes patients à arrêter car le tabac freine la cicatrisation et diminue l'efficacité du traitement. »

Consulter le chirurgien-dentiste au moins une fois par an

Pour la consultation dentaire, le docteur Benzekri conseille de « ne pas venir à jeun en cas de stress, d'amener sa radio panoramique si possible, et surtout, » insiste-t-elle, « de voir le chirurgien-dentiste dès qu'apparaissent des symptômes comme des saignements ou des gencives rouges ou gonflées ». Car même si la « peur du dentiste » touche encore

certaines adultes, les soins dentaires ont largement gagné en confort : « si la personne prend soin de ses dents et consulte régulièrement, tout se passe bien ! » ■

> En savoir plus : ameli-sophia.fr
(> Le diabète > Mieux connaître le diabète > Examens de suivi recommandés > Soins des dents et des gencives)

Le suivi en pratique

Les soins bucco-dentaires (bilan dentaire annuel ou détartrage par exemple) en lien avec un diabète en affection de longue durée (ALD) sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

> En savoir plus : ameli.fr
(> Soins et remboursements
> Combien serez-vous remboursé ?
> En cas d'Affection de longue durée)

« Avoir un chien et bien l'élever : ça déménage ! »



Yvonne, Jacques et l'ago en pleine action !

« **M**onté sur piles » et cabochard au possible, chez Yvonne et Jacques, l'artiste : c'est lui ! l'ago, 11 mois, est un jeune Jack Russel fidèle à la réputation de sa famille canine. Pétillant d'intelligence, en demande de mouvement et d'affection.

C'est sûr, avec l'ago, ça déménage ! Yvonne et Jacques, ses maîtres, le confirment : « *c'est prenant d'avoir un chien, surtout un petit terrier de caractère comme celui-ci. Il est essentiel de canaliser son agressivité. Eh oui ! Un chien, même affectueux, reste un prédateur* » s'amuse Jacques.

La complicité : ça se travaille !

« *Comme nos chiens précédents, l'ago fait pleinement partie de notre vie. C'est un compagnon drôle et fidèle que nous emmenons partout et bien sûr en vacances.* » Mais attention : « *chez nous, ce n'est pas lui le patron* » tempère Jacques, 70 ans.

Ancien mineur de fond, devenu garde national des eaux et forêts et désormais à la retraite, Jacques a toujours été accompagné de chiens dans son activité de régulation de la faune animale. « *Pour que naisse une bonne complicité entre un chien et son maître, il faut du respect de part et d'autre. Et comme ceci n'a rien de naturel, l'éducation canine est primordiale* » précise-t-il, en fin connaisseur.

« Agility » pour tous !

Des bases de l'obéissance à « l'agility », un parcours d'obstacles au cours duquel le maître guide et motive son chien à la seule force de sa voix, « *l'activité cynophile :*

c'est du sport ! » affirment Jacques et Yvonne. « *Avec l'ago, nous allons au Club canin deux fois par semaine depuis son plus jeune âge. C'est sûr : cela nous fait bien bouger* » conviennent-ils. Une séance dure deux heures au moins.

Jacques et Yvonne ont tous deux un diabète. Ils bénéficient du service sophia et de conseils réguliers des infirmiers-conseillers en santé. « *Nous nous sentons entourés, c'est bon pour le moral ; d'autant que nous avons d'excellentes relations avec notre médecin traitant. À deux, nous veillons à avoir une alimentation équilibrée. Nos résultats d'HbA1c sont bons.* »

Amateurs de pêche, de balade, grands-parents de jumeaux de cinq ans, Jacques et Yvonne ne manquent pas d'activité. S'impliquer dans l'éducation de leur chien, partager avec lui des bons moments, ceci ajoute encore au bonheur de toute leur famille, l'ago inclus ! ■

MON BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

À l'heure de l'apéro : faisons-nous plaisir !

L'apéritif est le moment convivial par excellence. On grignote, on sirote sans voir le temps passer... et sans toujours faire attention à ce que l'on consomme. Nos conseils pour profiter de ces bons moments.

Pour commencer l'apéritif, un grand classique qui ne se démode pas : les légumes crus à croquer, accompagnés d'une sauce légère ! Radis, bâtonnets de carotte, de concombre ou de céleri, fleurettes de chou-fleur ou encore tranches de poivrons : vous avez l'embarras du choix ! À tremper dans une sauce au fromage blanc allégé en matière grasse, du tzatziki ou de l'houmous.



À croquer, en verrines, en tartines...

Pour les plus gourmands, associez par exemple une bille de mozzarella à une tomate cerise sur une petite brochette, et le tour est joué ! Les verrines sont également vos amies : gazpacho de tomate et concombre, mousse d'avocat et crevettes... Soyez imaginatif : mariez les saveurs ! Vous pouvez aussi tartiner ces préparations sur des petits toasts de pain complet ou de pain de seigle.

L'alcool, parlons-en !

L'alcool doit être consommé avec modération. De plus, il a des effets

sur la glycémie. Dans une journée, il est recommandé de ne pas dépasser l'équivalent de 20 g d'alcool. C'est la quantité contenue dans deux verres de vin rouge, deux flûtes de champagne, ou encore deux doses de whisky ou de gin.

Attention au sucre contenu dans ces boissons alcoolisées : la bière, le cidre et le vin blanc doux sont très sucrés. Afin de varier les plaisirs, pourquoi ne pas profiter d'un verre de jus de fruits frais ou d'une eau pétillante avec une rondelle de citron ?

Modération et plaisir : voilà les deux maîtres mots pour profiter des apéros en famille ou entre amis. ■



« Tortilla » aux tomates et aux poivrons

Pour 6 personnes - Préparation : 25 min

Ingrédients : 10 œufs • 100 g de fromage blanc à 20 % • 2-3 tomates • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 50 g de parmesan râpé • 1 oignon • Quelques feuilles de basilic • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Pics à brochettes.

Recette : Ébouillantez les tomates 30 secondes, pelez-les et épépinez-les • Lavez les poivrons et taillez-les en petits dés • Pelez l'oignon et émincez-le finement • Mélangez les œufs, le fromage blanc, le parmesan, salez et poivrez • Battez en omelette • Dans une poêle anti-adhérente, faites revenir les poivrons, les tomates, l'oignon et le basilic avec un peu d'huile • Ajoutez ensuite l'omelette. Elle doit rester moelleuse au centre • Coupez la tortilla en dés et piquez à l'aide des pics à brochettes.