

LE DIABÈTE

FÉVRIER 2021

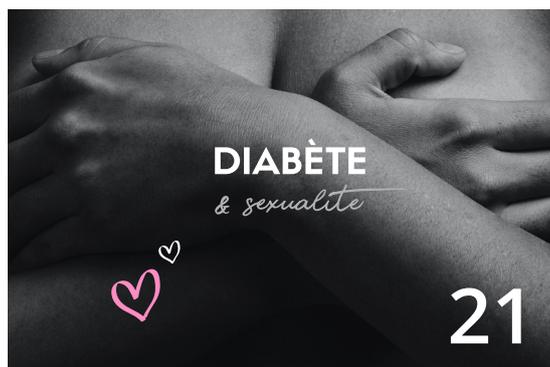
ENCHAÎNÉ



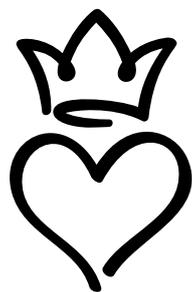
#8

LE NUMÉRO
QUE TU NE T'INJECTERAS PAS

DANS CE NUMÉRO



03	ÉDITO	20	COCO & PODIE, LA LUMIÈRE
04	LA BOUCLE SENSE GLUCOSE	21	DIABÈTE & SEXUALITÉ
06	LES DT1, LE DIABÈTE & LE SPORT	22	LE DIABÈTE SOUS LA COUETTE
07	DIABADASS	24	LA SÉDUCTION DIABÉTIQUE
08	LA TEAM NOVO NORDISK	25	LES CULOTTES RUBY LIMES
10	NOTRE CHAMPIONNE DT1	27	LE KARMA SUTRA DU DIABÉTIQUE
13	LA PASSION DU SURF	28	LA RECETTE
14	WDT, PLUS FORTS ENSEMBLE	29	LE VRAC D'ACTUS
18	LA REVANCHE D'UN PLONGEUR	30	L'ORDONNANCE
19	ASTUCES POUR LE SPORT	31	REMERCIEMENTS



ÉDITO

BONNE ANNÉE LES SUCRÉ.ES !

On vous aurait bien souhaité la bonne année plus tôt, mais nos numéros sortent tous les deux mois maintenant ! Nous pourrions donc vous souhaiter une joyeuse Pâques à temps, mais pas la bonne année... Bref, l'important, c'est que nous sommes en pleine forme pour démarrer 2021 !

Dans ce numéro de février, nous vous parlons de sport, et de cette force cachée en vous pour affronter vos peurs et appréhensions ! Et cela tombe bien, car il va bien falloir dépenser tout ce que nous avons mangé pendant les fêtes...

Et qui dit sport, dit aussi sport de chambre ! Avec la Saint Valentin qui approche, Le Diabète Enchaîné parle de sexualité et de nos petites particularités de DT1.

Si le mois de janvier n'a pas suffi à vous motiver pour reprendre le sport, peut-être que ce #8 réalisera cette prouesse ! Ou alors, passez directement à la page 21. Votre destin est entre vos mains.

**Le Webzine est vivant !
Cliquez sur les textes surlignés
pour un petit tour sur internet.**



L'innovation

Sense Glucose Earring

Un beau matin, alors que nous effectuons notre veille quotidienne sur le Diabète, on est tombé sur une image étrange de boucle d'oreille high tech. À côté, il était écrit « Glucose sensor ». Il ne nous en fallait pas plus pour passer une bonne heure à nous renseigner sur le sujet, et trouver sa designer et tête pensante : la jeune et prometteuse Tyra Kozlow !



Nous sommes fan du concept et sommes très curieuses d'en savoir plus !

Peux-tu te présenter en quelques mots et nous expliquer pourquoi tu as choisi un projet sur le Diabète de type 1 ?

Bonjour, je m'appelle Tyra Kozlow. Je suis diplômée en conception & design de produits de l'Université de Huddersfield, au Royaume-Uni. Je suis passionnée de design et particulièrement de conceptions de produits qui ont un impact positif sur la vie des autres. Lorsque je ne travaille pas, je pratique le karaté, et j'enseigne à mon club. Je suis ceinture noire, et enseigner est aussi une manière de les remercier.

J'ai choisi un produit qui aide à la gestion du Diabète de type 1 car j'ai vécu un incident avec mes voisins, et cela m'a marqué. Durant l'été 2019, mon voisin, qui vit seul, a eu une crise d'hypoglycémie. Heureusement pour lui, les fenêtres étaient ouvertes, ce qui nous a permis, à moi et aux membres de ma famille, d'entendre un faible appel à l'aide. Après avoir compris que notre voisin avait besoin de nous, nous avons pu accéder à sa maison et avons immédiatement appelé l'ambulance. On a appris par la suite qu'il avait fait une hypoglycémie pendant la nuit et était tombé dans le coma. Cette malheureuse expérience m'a incité à créer un produit qui puisse prévenir ce genre de situations, et aider les diabétiques de type 1.



Peux-tu nous dire ce qu'est la « boucle d'oreille Sense Glucose » ? En quoi est-ce si différent des autres capteurs de glycémie ?

La boucle d'oreille Sense Glucose est un appareil de mesure de la glycémie non invasif. Elle s'adapte à tout perçage de lobe d'oreille de taille standard et mesure le glucose grâce à une technologie qui est en cours de développement. L'utilisateur peut vérifier à tout moment sa glycémie en appuyant sur un bouton, sans avoir besoin d'un échantillon de sang ! L'utilisateur peut surveiller ses courbes grâce à une application. La boucle d'oreille est également personnalisable. Le bouton situé à l'avant de la boucle d'oreille est interchangeable. Cela signifie que l'utilisateur peut choisir le design du bouton en fonction de son style ou de ses préférences. Malheureusement, je ne peux pas divulguer le fonctionnement complet du produit, car il est encore en cours de développement, mais je peux vous dire qu'il serait indolore et rentable.

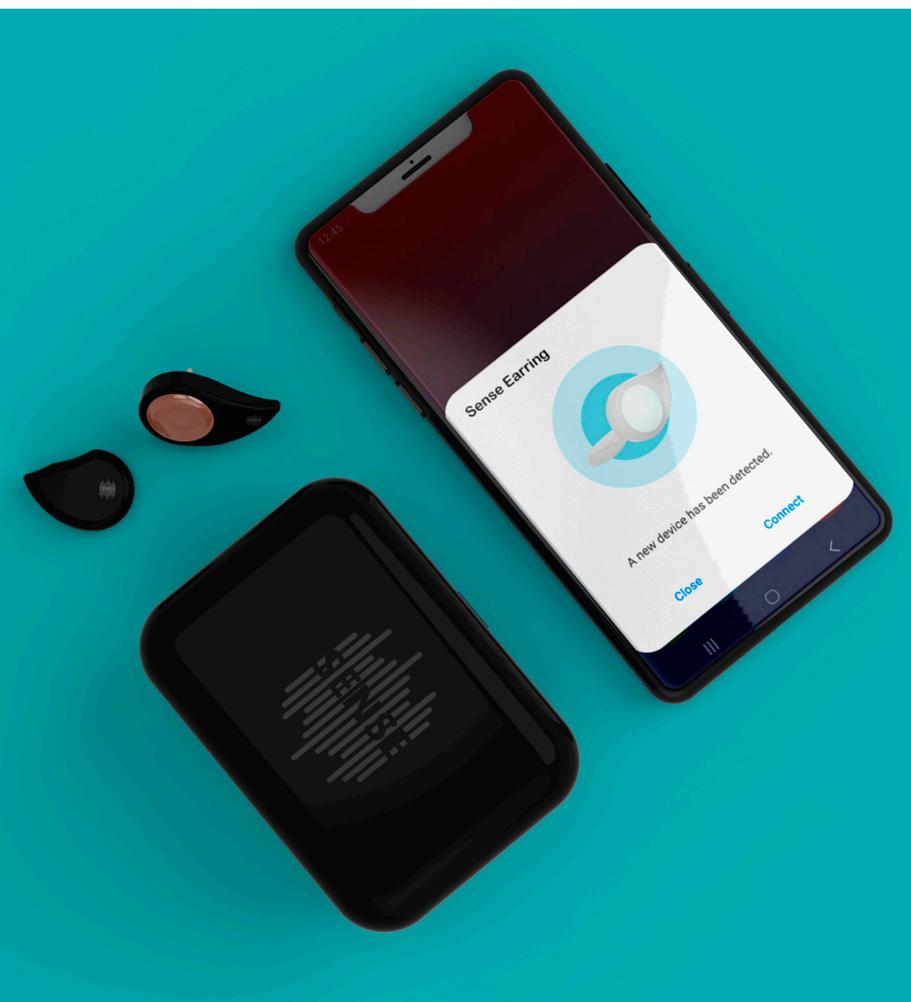
Quelle est la prochaine étape ? Peut-on espérer l'utiliser dans quelques années ?

Il faut obtenir des financements et constituer l'équipe adéquate pour mettre le produit sur le marché. J'espère que le produit sera disponible dans les années à venir car je vois un énorme potentiel pour la boucle d'oreille Sense Glucose. De plus, elle a été reçue avec beaucoup d'enthousiasme. Cela souligne bien qu'il s'agit d'un produit que de nombreux diabétiques de type 1 aimeraient voir sur le marché à l'avenir.

Nous aimons vraiment ce projet ! Pouvons-nous faire quelque chose pour le soutenir ?

Merci ! J'apprécie vraiment tout le soutien que j'ai reçu jusqu'à présent. La meilleure façon de soutenir ce projet est de continuer à suivre les progrès, de partager les mises à jour et, de manière générale, faire en sorte qu'on continue à parler de la boucle d'oreille Sense Glucose.

Interview réalisée par Gisèle en janvier 2021.



Tyra KOZLOW

[LinkedIn](#)
[Instagram](#)



LES DT1

LES CHALLENGES

& le sport



DIABADASS

LE SPORT, C'EST LA VIE.

Nous sommes bien d'accord, rien ne nous est interdit ! Aujourd'hui, on trouve des parachutistes podés, des capteurs collés sur le bras de plongeurs, et il n'est pas rare d'entendre une pompe sonner pendant une compétition de course à pied. Nous sommes partout !

Par contre, on ne va pas se mentir non plus, pratiquer un sport avec un Diabète de type 1, ce n'est pas simple. Il faut oser sortir de sa zone de confort, découvrir nos réactions, tester différentes techniques, puis composer avec nos particularités au quotidien.

Avant de déclarer fièrement que rien ne nous arrête, on s'est enfilé des verres de sirop, on a couru en hyperglycémie... Bref, on a maudit plus d'une fois notre Diabète !

(//SPOILER ALERT : et ce ne sera jamais vraiment fini...)

Dans ce dossier spécial sport et challenge, on va vous donner la patate et l'envie d'essayer, de reprendre ou de continuer à vous faire plaisir en sport !

TÉMOIGNAGES - INTERVIEW - INSPIRATION - ASTUCES

LA TEAM NOVO NORDISK

— D'APRÈS —

MANDY MARQUARDT





L'INCROYABLE EXISTENCE DE **LA TEAM NOVO NORDISK**

La **Team Novo Nordisk** est basée à Atlanta, en Géorgie. L'équipe professionnelle masculine comprend des cyclistes vivant avec le diabète de type 1 de toutes les régions du monde. Je suis actuellement leur seule femme cycliste professionnelle sur piste. Il y a cependant une autre jeune femme dans l'équipe, McKenna McKee, qui est une véritable source d'inspiration et suit mes traces. C'est un véritable plaisir d'évoluer à ses côtés et la voir grandir au fil des ans.

Cela fait dix ans que je fais partie de cette équipe, et cela a complètement changé ma vie. J'ai eu la possibilité de m'adresser aux médias afin de

parler du diabète, et concourir dans le monde entier ! L'existence de cette équipe a un réel impact sur la sensibilisation au diabète. C'est une expérience extrêmement enrichissante et cela m'a également donné l'opportunité de rencontrer

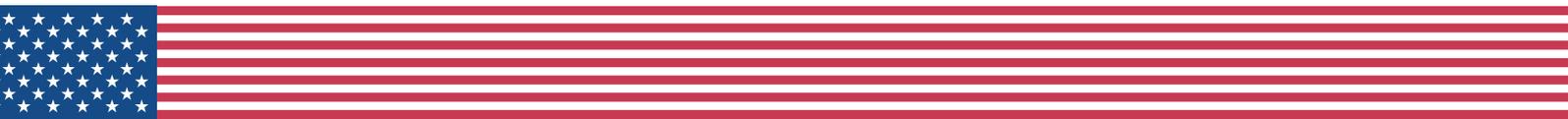
d'autres personnes vivant avec un diabète de type 1 dans le monde entier.

Nous sommes restés fidèles à notre mission, qui est d'inspirer, d'éduquer et de responsabiliser toutes les personnes touchées par le diabète. Je me sens reconnaissante de pouvoir

faire ce que j'aime, de redonner espoir et de changer la vie des DT1 de nombreuses façons. C'est très gratifiant. - **Mandy Marquardt**

« Cela fait dix ans que je fais partie de cette équipe, et cela a complètement changé ma vie. »

WE RACE TO INSPIRE EVERYONE AFFECTED BY DIABETES





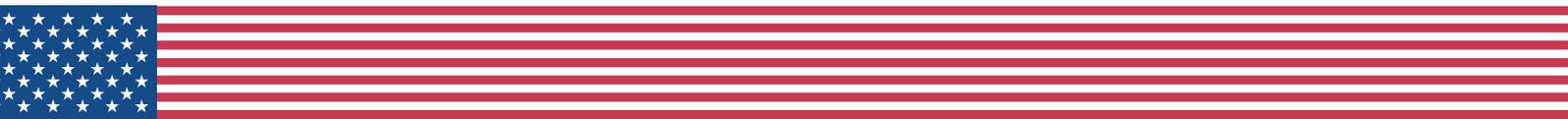
INTERVIEW DE MANDY MARQUARDT

Comment ton amour pour le vélo a-t-il commencé ?

J'ai grandi dans le sud de la Floride. Je jouais au tennis, je courais, je nageais et je voulais faire un triathlon. À l'âge de 10 ans, mes parents ont fait des recherches et ont trouvé un vélodrome à 20 minutes de chez nous. J'y ai vite pris goût et moins d'un an plus tard, mes parents et moi traversions les États-Unis pour participer à mes premiers championnats nationaux juniors, dans la catégorie des 10-12 ans, où j'ai remporté deux médailles d'or en course sur route. Je voyageais, je participais à des compétitions et je me faisais de nouveaux amis. Je m'amusais beaucoup, c'était le début d'une grande histoire d'amour entre mon vélo et moi.

Peux-tu nous en dire plus sur la date à laquelle tu as été diagnostiquée DT1 ? Cela a-t-il eu un impact sur tes projets, tes rêves ou ta carrière d'athlète ?

Au début, ce fut un changement majeur dans ma carrière. J'ai commencé à faire du vélo à 10 ans et j'ai été diagnostiqué à 16 ans (en Allemagne). J'ai vécu en Allemagne avec mon père et ma mère était de retour en Floride. Je ne connaissais personne d'autre atteinte de diabète de type 1 à l'époque, donc c'était vraiment un défi. Mon père m'a mis en contact avec les meilleurs endocrinologues et nutritionnistes spécialisés dans le diabète. J'ai donc appris à prendre de l'insuline, à la doser en conséquence pour les repas et de là, j'ai vraiment commencé à gérer mon diabète. Pour être honnête, j'apprends encore et j'améliore toujours la gestion de mon diabète.



Au début de mon diagnostic, j'ai simplement pris les choses au jour le jour et je suis remontée sur mon vélo. Le vélo a toujours été mon endroit préféré. J'ai recommencé à faire du vélo, et je m'entraînais juste pour le plaisir. Je me disais, « on verra bien ce qui se passera ». Je suis retournée en Floride en 2010 pour vivre avec ma mère pour terminer ma dernière année de lycée, postuler à des universités et m'inscrire à des courses. Je devais apprendre à vivre avec mon diabète. Les choses ont commencé à se mettre en place.

J'ai postulé à Penn State [Lehigh Valley] et j'ai décidé que je voulais du changement et me rapprocher de la communauté de leur vélodrome. C'est à peu près à cette époque que j'ai aussi rencontré la **Team Novo Nordisk**, la première équipe professionnelle de cyclisme au monde, entièrement composée de diabétiques de type 1.

As-tu eu peur que ta carrière s'arrête à cause de ton diabète ?

Oui, vraiment. Lorsque j'ai été hospitalisée en Allemagne et qu'on m'a diagnostiqué un diabète, un médecin m'a dit que je ne pourrais jamais faire de la compétition à haut niveau dans mon sport. J'ai cru le médecin pendant une courte période, mais mon père était là et m'a rassuré en me disant qu'il m'aiderait à obtenir les meilleurs soins et conseils, afin que je puisse apprendre à gérer mon diabète. C'était très bouleversant de faire cette transition à seulement 16 ans, et je voulais juste reprendre mon vélo et continuer de faire ce qui me rendait heureuse. Mais cette crainte n'a pas duré longtemps, car je suis rapidement retournée faire de la compétition.



Comment as-tu rejoint la Team Novo Nordisk ?

Après mon retour aux États-Unis, j'ai rejoint une équipe avec d'autres cyclistes vivant avec le diabète de type 1, appelée à l'époque Team Type 1. Cela a été un véritable tournant pour moi. Cette équipe est devenue plus tard le Team Novo Nordisk.

Trouves-tu une certaine force dans le fait d'être diabétique ?

En tant qu'athlète, je suis déjà très attentive à mon corps. Vivre avec le diabète peut être difficile car de nombreuses variables affectent ma glycémie : le stress, la nourriture, les hormones, les changements de fuseaux horaires, les voyages, etc. Il faut beaucoup de surveillance, de sensibilisation, de discipline et de contrôle. Aujourd'hui, je pense parfois que cela a fait de moi une meilleure athlète. Je suis beaucoup plus à l'écoute de mon corps, en apprenant quels aliments affectent ma glycémie, en comprenant mieux la nutrition et l'impact sur mes performances. C'est à la fois une bénédiction et une malédiction.

LDE
FÉVRIER • 2021



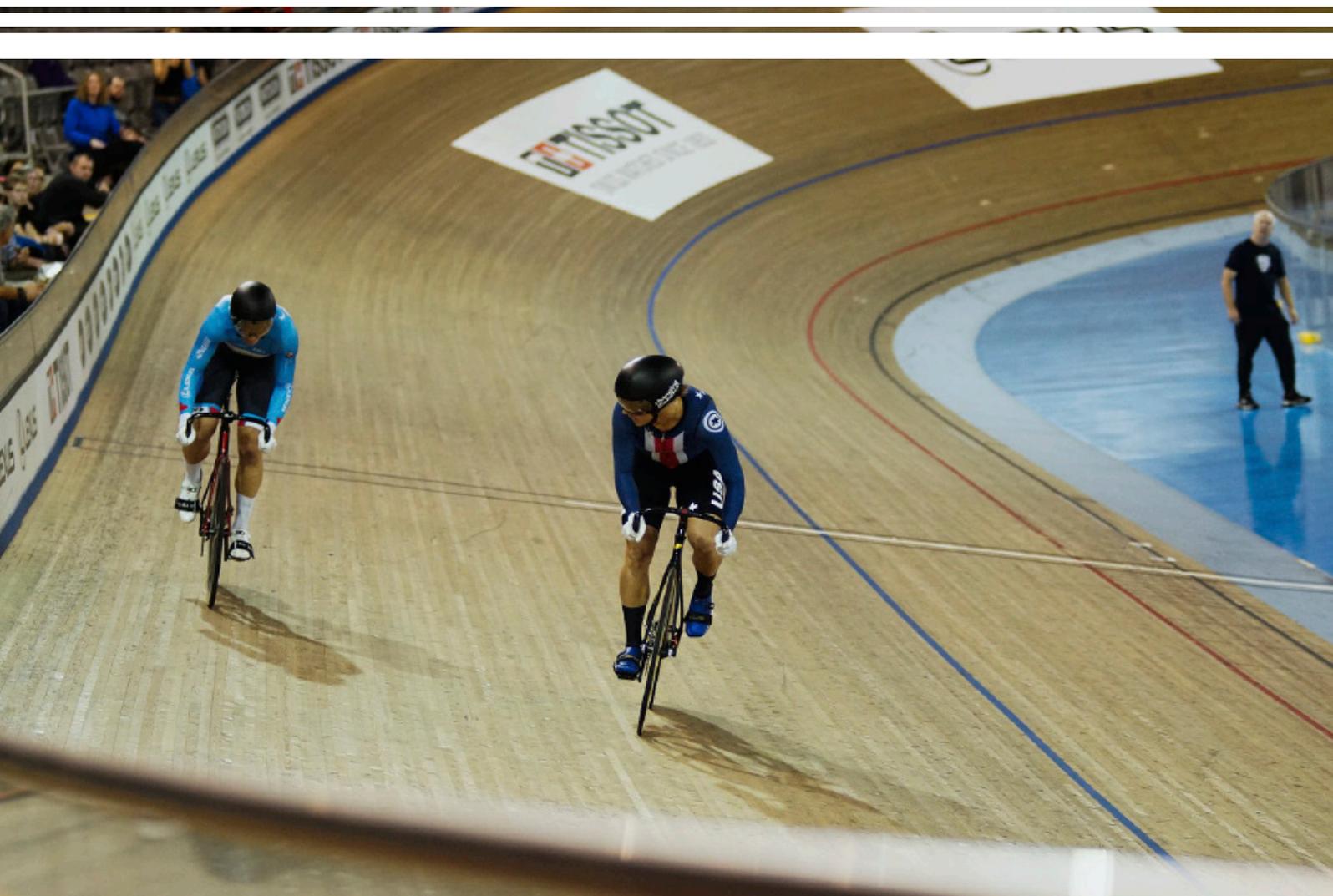
Tu es une telle inspiration pour tous les DT1... As-tu quelque chose à dire à nos lecteurs ?

Je pense qu'il n'y a pas d'approche unique. Connectons-nous les uns avec les autres, partageons notre histoire et surtout, prenons notre diabète en main. En restant curieux et ouverts au changement, nous pouvons toujours apporter de petites améliorations, que ce soit au niveau de notre nutrition, de notre mode de vie ou de la gestion de notre diabète. Mon message est donc le suivant : Poursuivez les choses qui vous passionnent et ne vous limitez jamais, si cela vous apporte du bonheur. Si le diabète m'a appris quelque chose, c'est un bon équilibre entre le physique et le mental.

@mandymarquardt
www.mandymarquardt.com



MANDY
MARQUARDT





UNE PASSION pour le surf

Teiva n'était pas un enfant sportif avant l'arrivée de son diabète. Il aimait dessiner et était un élève appliqué. Il prenait des cours de piano.

À ses 10 ans, la découverte de son diabète de type 1 ne nous a donc pas demandé d'adaptation particulière pour ses activités périscolaires. Son passage en sixième avec son nouveau diabète a été l'occasion pour lui d'affirmer son caractère : Il a d'abord demandé à intégrer la classe de Jazz du collège... Puis nous a demandé de l'inscrire à l'école de surf !

Cette annonce a été une source de joie. Mais aussi d'angoisse, car il se dépassait vraiment... Le surf est un sport super exigeant !

Il faut rester dans une eau de 16 à 21 °C pendant 1 heure et demie et jusqu'à trois heures les meilleurs jours... Ramer contre le courant pour accéder au pic (là où les vagues offrent les conditions de surf), faire des canards (plonger l'avant de la planche sous l'eau pour passer sous les rouleaux afin de continuer à avancer vers le pic) ramer fort pour gagner de la vitesse afin

d'arriver à se lever et enfin surfer la vague ! Puis tomber, ramer, se positionner, attendre dans l'eau froide, lutter contre les courants et se lever d'un bond, garder son équilibre et suivre la vague s'amuser avec sa vitesse, sa taille... Surfer procure des sensations de bien-être en symbiose avec l'océan, c'est un peu magique.

C'est aussi très demandeur d'énergie ! Et le surf nécessite une tonicité musculaire et une endurance.

L'impact sur ses courbes est le même pour chaque session, une grande et lente baisse de sa glycémie. Il adapte son repas et s'autorise une légère hyperglycémie ayant repéré que la baisse est inévitable.

Notre grande peur était de le savoir en hypoglycémie au large, car sortir de l'eau demande aussi de l'énergie. Il laisse son matériel de surveillance glycémique sur la plage, face au pic, et surtout des resucrages ! La baisse lente de sa glycémie lui a toujours permis d'anticiper sa sortie de l'eau pour contrôler ou se resucrer... Il glisse parfois dans la manche de sa combinaison un sachet de gel de glucose pour éviter une situation critique mais il ne l'a jamais utilisé.

La règle est de ne jamais partir surfer seul.

Il porte aussi une montre pour garder une notion de la durée de sa session, car à son âge, si on ne le sort pas de l'eau il peut y rester très longtemps !

Le surf a profondément épanoui Teiva. Le diabète a transformé sa vie et parfois nous pensons que c'est ce diabète qui l'a poussé à se dépasser, à sortir encore plus de sa zone de confort alors ébranlée par la gestion de sa maladie.

L'hiver rend le surf parfois trop compliqué (vagues énormes et froid de canard) alors il s'est mis au skate pour continuer à se défouler ! *Carver* ou *street* l'important est de glisser !

Et surtout la glisse fait désormais partie de son équilibre !

PLUS FORTS ENSEMBLE

WORLD DIABETES TOUR

Nous sommes allées à la rencontre de la fondatrice de World Diabetes Tour. WDT est une association dédiée aux challenges sportifs, voyages et séjours pour DT1.

Peux-tu te présenter pour ceux et celles qui n'ont pas suivi tes aventures les années précédentes ?

Hello ! Je m'appelle Delphine, suis DT1 promo 94 (14 novembre, soit la Journée Mondiale du Diabète, ça ne s'invente pas !). Mais, je suis avant tout l'heureuse Maman d'un charmant p'tit Homme, Eliott, 9 ans, mon plus beau challenge (pour la partie grossesse) et mon plus beau bonheur du quotidien ! Mes passions ? Un doux cocktail de sports comme la course à pied, le trail, le trek, la danse, le tennis et le VTT. Mais aussi de voyages à gogo, le tout soupoudré d'être avec de jolies personnes que j'aime et qui m'inspirent !

En 26 ans, mon diabète ne m'a jamais empêché de vivre mes rêves. La clef de ma Liberté, c'est la connaissance de mon corps et de mon diabète : comment ils fonctionnent. Apprendre de chaque expérience, et y aller pas à pas pour faire en sorte que mon diabète ne soit pas un frein à la réalisation de mes projets.

Et aussi, je crois en la force et la synergie des personnes pour avancer ensemble. On apprend tous les uns des autres, on s'inspire mutuellement, et on se sent moins seul car on se comprend.

« Happiness is not a destination. It is a way of Life ». Je m'amuse au quotidien, et j'essaie malgré les tempêtes de la vie, de profiter de chaque instant.

Tu es à l'origine d'une superbe association appelée WDT (World Diabetes Tour), peux-tu nous en parler ? Comment et pourquoi as-tu commencé cette aventure ?

Merci ! Tes mots me touchent. World Diabetes Tour a vu le jour en 2008. À cette époque, je revenais de trois semaines de trek au Népal et préparais un ultra-trail, le Grand Raid de la Réunion (170km) et dans la foulée, mon Tour du Monde. J'avais quinze milliards de questions pratico-pratiques (insuline, alimentation, voyage au long cours,

effort physique intense, altitude,) mais quasi aucune réponse. En 2008, les réseaux sociaux ne couraient pas les rues : Facebook venait juste de pointer le bout de son nez ; il n'existait pas de communauté adulte DT1 ! Une autre époque où nous, les DT1, étions vraiment isolés. Mes copains DT1 se comptaient sur les doigts d'une main !

J'ai appris par moi-même, de mes réussites et de mes erreurs, mais en étant convaincue que je n'étais pas la seule à vouloir trekker à l'autre bout du monde, ou courir plus que 5km.

D'où, la création de World Diabetes Tour avant de m'envoler pour mon année de tour du monde. L'objectif principal était d'écrire un carnet de voyage, avec des articles typés « diabète » où j'y partageais mes retours d'expériences de Globe-Trotteuse & trekkeuse. Mais ce fut aussi l'opportunité de fédérer d'autres DT1 (en France et dans les pays traversés), de « montrer » que malgré notre diabète, nous pouvons vivre et réaliser nos rêves, même les plus fous ! Et au passage, sensibiliser le grand public !

Sans parler de « l'âge de pierre », notre diabète de type 1 était très peu, et mal, connu, et trop souvent assimilé au type 2. Je reprendrais ce qu'une copine DT1, Ness, avait écrit sur mon Blog à l'époque : « Un diabétique n'est pas forcément une vieille personne en fauteuil roulant, amputée et aveugle ».



Nous sommes allées sur ton site internet, où tu retraces toutes tes péripéties et challenges sportifs. Le moins qu'on puisse dire, c'est que tu es très active ! Peux-tu nous raconter une de tes meilleures expériences ?

Oui, j'aime en effet les défis et expérimenter de nouvelles choses ! Et après 26 ans de coloc' avec mon diabète, je peux dire qu'il m'a boosté pour agrandir ma zone de confort (je lui dois au moins ça) ! Certes, il y a des jours où je le passerais bien par la fenêtre, mais il contribue à faire la personne que je suis aujourd'hui. Il m'aide à apprécier chaque instant si éphémère et précieux car derrière chaque petite victoire, sportive et glycémique, se cache un travail et que rien ne nous est donné sur un plateau d'argent ! Il m'apprend aussi la résilience : même quand ça ne va pas, demain ça ira mieux dès lors qu'on fait tout pour. Et si ce n'est pas demain, ce sera après-demain !

Pour répondre à ta question. Chaque expérience est unique et gravée, car chaque projet est différent tout comme les équipes. Mais, si je devais en retenir qu'une seule, ce serait l'ascension du Kilimandjaro, toit de l'Afrique (5895m). C'était un rêve, et je suis heureuse de

l'avoir fait avec d'autres DT1. Car, c'était le premier T1D Challenge, le 1^{er} d'une longue et belle série d'expériences de vie et de jolies rencontres. C'était aussi mon « 1^{er} 5895m » (et peut-être mon plus haut sommet). Et certains membres de l'équipe font partie aujourd'hui de mes meilleurs amis, même si des océans nous séparent. J'ai monté ce projet en 9 mois, la nuit, et en parallèle de ma vie pro et perso. Et chose incroyable : mes glycémies étaient meilleures sur le Kili. Comme quoi, le challenge est parfois juste de vivre une journée « normale » ! Cela m'a appris à ne jamais baisser les bras, à croire en soi et son projet. Car, sur mon chemin, j'ai rencontré des personnes inspirantes et qui ont contribué à leur manière, à faire évoluer WDT et la cause des DT1.



Au delà des challenges sportifs, c'est une véritable communauté de DT1 qui s'est créée autour de WDT ! Était-ce également un objectif pour toi, de motiver et rassembler autour de cette passion du sport ?

Au début, c'était plus un partage d'expériences de globe-trotteuse & sportive DT1, et porter une belle voix autour de notre diabète. « Montrer » que notre diabète n'est pas un frein à la réalisation de notre vie. Sensibiliser le grand public à notre diabète. Car les gens ont peur de ce qu'ils ne connaissent pas. Du coup, à mon petit niveau, je souhaitais expliquer ce qu'était le diabète de type 1 pour qu'ils comprennent mieux, qu'ils en aient moins peur, et qu'ils nous excluent moins (par exemple : les enfants et les écoles, les lois qui n'ont plus lieu d'être, etc.). Bref, que nous soyons moins stigmatisés et mieux acceptés !

Et, au fil de l'eau, la communauté WDT a grandi en France et aux 4 coins du Monde. Elle se crée au fil des projets, car un projet en appelle un autre ! C'est chouette de voir que l'expérience WDT a fait des petits et que certains de nos membres ont pris leur envol dans leur pays respectif : il y a désormais des T1D Challenge en Inde et au Brésil.

Par dessus tout, c'est que chacun vive SA vie. Je suis convaincue qu'au fond de nous, nous avons tous la force de nous réaliser. Parfois, il nous faut juste un petit coup de pouce, partager avec nos pairs qui nous comprennent et nous aident à avancer, entrer dans un cercle vertueux. La synergie positive est très importante. C'est un peu le système de « Pay It Forward ». Passer au suivant son pep's, ses retours d'expériences, son empathie, sa bienveillance, son écoute ... J'y crois beaucoup, en cette force des Hommes.

Quel message souhaites-tu faire passer aux DT1 qui sont frileux de se lancer dans le sport ? As-tu des conseils pour rassembler son courage et apprendre à dompter son Diabète ?

J'ai envie de reprendre une citation d'Oscar Wilde « Soyez vous-même, les autres sont déjà pris ! ». Avant d'être diabétique, nous sommes avant tout une personne unique, avec des rêves et des projets qui nous sont propres.

Il faut donc commencer par-là : « qu'est ce qui m'anime ? Me fait vibrer ? ».

Quand on sait où on va, et pourquoi on y va, et qu'on le fait avec son cœur, il devient, selon moi, plus facile de prendre soin de soi et de son diabète.

On ne veut pas qu'il soit un frein à la réalisation de notre projet et que nos glycémies plombent ce dernier. Pas à pas, on comprend, on apprend, et progressivement on entre dans le cercle vertueux de la réussite, qui nous pousse un peu plus loin à chaque fois. Et puis, sur son chemin, on rencontre nos pairs qui nous inspirent, qu'on inspire, qui nous comprennent, qu'on comprend. On apprend aussi d'eux, on partage nos retours d'expériences ... On se sent moins seul, et plus fort ! Une synergie positive se crée, et c'est bon !

Comment réagissent les accompagnateurs de tes séjours lorsque tu leur expliques qu'ils vont encadrer des groupes entièrement composés de diabétiques ? Je suis sûre qu'ils ne voient plus les diabétiques comme avant, non ?

Comme beaucoup, ils ont déjà entendu parler du « diabète », mais sans plus. La première phase est souvent de les rassurer « qu'on se connaît », « qu'on gère ». Je prends aussi le temps de leur expliquer ce qu'est notre diabète de type 1 au quotidien, dans les grandes lignes, pour qu'ils comprennent ce challenge quotidien, cette charge mentale, mais aussi l'objectif de World Diabetes Tour et du projet en question. Pour les T1D Challenge, qui sont des projets avec un partenaire (Sanofi) il y a toujours une équipe médicale internationale.

Une fois que le projet est passé, ils sont toujours très impressionnés par nous et très heureux de nous avoir accompagné dans cette aventure. Selon leurs dires, « on ne se plaint pas, « ni du temps, ni de la bouffe qui pourrait être ceci ou cela », « on a toujours la banane », tout en « gérant notre diabète ». Beaucoup sont contents d'avoir appris à nos côtés, ils sont toujours aussi très curieux, car pour eux, c'est important de connaître le diabète pour mieux accueillir au sein de leur groupe des personnes vivant avec. J'ai toujours eu un très bon accueil, et que des retours positifs.





**Quels sont tes projets pour le futur ?
Proposeras-tu de nouveaux séjours et
comment y participer ?**

2020 et 2021 sont chaotiques côté voyages et trek. Mais, l'envie et les idées sont là, car chaque séjour/T1D Challenge est une aventure sportive certes, mais surtout humaine. Et perso, c'est aussi cela qui m'anime ! J'informerai via la newsletter sur les prochains séjours, en espérant qu'ils soient en 2021 !

**« Fais de ta vie un rêve,
et d'un rêve un réalité ».**

**DELPHINE ARDUINI
FONDATRICE DE WORLD DIABETES TOUR
WWW.WORLDDIABETESTOUR.ORG**



La revanche d'un plongeur

PLUS FORT QUE LE DIABÈTE

Je m'appelle Hadrien, 31 ans, DT1 depuis 2013. J'ai eu la chance d'avoir un bon entourage au moment du diagnostic et une mentalité positive qui fait que j'ai très vite accepté la maladie. J'ai ainsi développé des techniques pour continuer à vivre comme je le voulais, même si ce n'est pas toujours très simple. La plongée a été une de mes premières angoisses. Pourrais-je continuer ?

Comment se prémunir d'une hypoglycémie sachant que se tester par 25 mètres de profondeur n'est pas évident et qu'une remontée d'urgence n'est pas véritablement une bonne option. Ça a été une épreuve d'endurance et de stratégie d'anticipation. Vivant à l'étranger, j'avais peu d'accès à des communautés et les réseaux n'étaient pas aussi fournis qu'aujourd'hui.

Avec mes questions et recherches à droite et à gauche, la première chose que j'ai trouvée était la réduction de l'insuline. Pour éviter les petites hypos, je ne plongeais jamais en dessous de 180mg/dL. Mais cela dépendait beaucoup de la nature des plongées. Il m'est arrivé de commencer ma plongée à 230 et de ressortir à 90 après 40 minutes avec une profondeur maximale de 35 mètres. D'autres fois, je pouvais ressortir d'une plongée de 55 minutes à 180 en étant entré à 200. Pour ma part, je vise toujours un peu plus haut parce que le froid est mon pire ennemi. Je suis un frileux, alors je plonge sous les tropiques dans une eau à 26°C en combi 3mm et j'ai toujours froid en fin de plongée... il m'arrive d'ajouter une couche pour la seconde plongée...

Même si on a pris toutes les précautions avant de plonger, il y a toujours la petite voix qui peut te dire

« et si tu fais une hypo là-dessous ? » Il n'est pas question d'emporter des carrés de sucres dans les poches de la stab (gilet stabilisateur). Il faut cependant se resucrer rapidement. Le mieux reste un liquide, car il s'agit d'un corps incompressible. C'est pratique quand la pression monte.

Moi j'emporte des doses de G30, c'est une solution sucrée qui est utilisée pour les resucrages rapide en milieu hospitalier (merci à ma frangine pour l'idée). Ce n'est pas toujours évident d'en avoir, mais c'est bien utile. Ça se présente comme des pipettes de sérum physiologique, et elle se glissent facilement dans les poches du gilet stabilisateur ou dans une poche de short, en session surf. Sinon, une dose de sirop dans un contenant en plastique souple est parfait. On peut recycler un petit pot de ketchup ou de mayo à bouchon propre par exemple. On doit cependant pouvoir appuyer pour faire sortir le contenu. C'est très important, car avec un plastique rigide, c'est impossible de faire sortir rapidement le liquide.

Après, c'est valable pour tous les plongeurs, mais de l'eau (un thermos de thé c'est top, mais ça, c'est parce que je suis frileux peut-être...) et une collation après ou entre les plongées, sont toujours une bonne chose.

Par contre, si une hypo survient sous l'eau, cela sonne la fin de plongée... Ça ne m'est jamais arrivé, mais je ne m'amuserais pas à pousser la plongée après un resucrage. En tout cas, n'ayez pas peur, il y a plein de méthodes pour continuer de faire ce qu'on aime. Parfois, on doit les trouver tout seul, parfois ce sont les autres qui nous apportent des solutions.

Aujourd'hui je suis DT1 et niveau 3 PADI .

(Professional Association of Diving Instructors)



ASTUCES

by Giséle

HYPERGLYCÉMIE

On a soif, on voit flou, personne n'aime faire du sport en hyperglycémie ! Sans même parler de confort, c'est fortement déconseillé car on risque de produire de l'acétone.

À vous de trouver la glycémie idéale pour commencer une séance ! Ni trop haute, ni trop basse, pour que le temps d'une heure, vous oubliiez toute appartenance au fabuleux Dead Pancreas Gang.

HYPOGLYCÉMIE

C'est clairement rageant de faire des hypos après le sport... Comment garder la ligne dans ces conditions ? Voici deux astuces.

1. Choisissez une glycémie de départ qui vous garantira un confort mais vous évitera surtout une hypo assurée... Abandonnez l'idée de faire votre marathon à 0,80...!

2. Si vous êtes sous pompe à insuline, vous pouvez baisser votre débit de base temporaire ou éteindre l'appareil un peu avant le sport ! Plus besoin de manger un encas avant la séance si vous n'en ressentez pas l'envie.

PROTÉGER / FAIRE COLLER SA POMPE OU CAPTEUR

Comment protéger son matériel ou faire tenir sa pompe à insuline et/ou son capteur de glycémie ? Si vous pratiquez un sport de combat, une activité aquatique ou transpirez simplement beaucoup, on vous conseille de jeter un œil à notre sélection d'accessoires !



Les lingettes imbibées d'une substance collante sont à appliquer sur votre peau avant de poser votre matériel. À tester !



Les brassards adaptés à votre dispositif médical. Celui-là est pour FSL et provient du site : www.mylovelybird.fr



Les brassards simples sont très pratiques ! Ce modèle a une face en néoprène et une face plus absorbante. www.diahelp.me



*Coco
and
Podie*

« Peux-tu éteindre la lumière, s'il te plait ? »

- Bien sûr !
- La petite lampe rouge, tout au fond, celle-là aussi, tu peux l'éteindre.
- C'est bizarre, je n'y arrive pas. Je ne vois aucune prise à débrancher.
- Ah bon ? tu es sûre ? Son intensité est si forte que je pensais qu'elle ne pouvait fonctionner qu'avec de l'électricité ! Peut-être fonctionne-t-elle avec des piles ?
- Hum, je ne vois pas d'ouverture possible, aucune visse, aucune trappe...
- Est-ce que cela veut dire que je vais devoir dormir avec cette lampe rouge constamment allumée ?
- Je dirais même qu'il va falloir t'y accommoder le jour... Je peux peut-être tenter de la rendre moins intense ! Et si je mettais un coussin devant ? Un pull ? Une couverture !? Cela pourrait t'aider à l'oublier un peu !
- Bonne idée ! je vais devoir de toute façon m'habituer à cette couleur rouge. Elle est bien là pour une raison. »

Cette lumière rouge s'est allumée en 2004, lorsque que j'avais 9 ans, à la découverte de mon diabète de type 1. Depuis, elle ne s'est jamais éteinte et brille nuit et jour, jour et nuit. Elle symbolise la vigilance permanente demandée par mon diabète que j'ai nommée « Podie ». À chaque question, elle clignote. « Ai-je assez de sucre ? Ai-je encore de l'insuline active ? Deux ou quatre unités ? À combien est mon taux de sucre ? Combien y-a-il de glucides dans ce truc ? etc.. »

C'est étrange, cette lumière est imperceptible vu de l'extérieur, pourtant, elle est si intense à l'intérieur. Le diabète est une charge mentale invisible pour les autres, mais aussi clair que l'eau pour moi.

Comme le personnage l'évoque, cette lampe est bien là pour une raison. Elle m'alerte et me protège malgré tout. C'est grâce à elle que je prends soin de moi, de mon corps et de ma santé mieux que personne. Sans réveil, on serait certainement souvent en retard. Sans lumière rouge, la vie ne serait certainement pas aussi belle. Alors oui, c'est tout de même paradoxal d'être sans cesse confrontée à une vigilance accrue mais en être reconnaissante. Parfois, je baisse intentionnellement son intensité. C'est donc ça, mettre une couverture sur la lampe pour la rendre moins rouge. C'est aussi se perdre dans des moments de vie si intenses que je parviens un peu à oublier la couleur de ce faisceau lumineux.

Et je ne suis pas seule pour couvrir cette lampe. Il y a aussi les DT3, les amis, la famille, qui m'aident à plonger encore plus dans la vie.

Je ne vous ai d'ailleurs pas raconté la fin de ce dialogue entre moi et cette personne qui tente de m'aider à diminuer la lumière rouge de vigilance.

« Tu sais, finalement, cette lumière intense c'est bien TOI qu'elle fait briller. Regarde un peu la personne rayonnante que tu es devenue ».

//PRÉNOM : CORALIE
T1 DEPUIS L'AGE DE 9 ANS
ÂGE : 25 ANS
PROFESSION : CHEF DE PRODUITS
INSTAGRAM : @COCO_AND_PODIE



DIABÈTE

& sexualité



Le diabète est partout, et surtout dans la chambre. Certains mettent leur lecteur de glycémie et quelques morceaux de sucre sur la table de chevet, d'autres les mettent même sous l'oreiller. La luminosité de la pompe à insuline ou du lecteur de glycémie devient même la lampe torche ou l'horloge nocturne du couple !

Le diabète est omniprésent, même dans nos moments les plus intimes. Alors, nous sommes parties à la rencontre de professionnels de santé et de personnes diabétiques afin qu'ils nous livrent leurs témoignages et leurs conseils.

LE DIABÈTE

s'invite sous la couette

Les conseils d'Isabelle Chanoine, sage-femme et sexologue

Isabelle Chanoine est sage-femme ainsi que sexologue. En 2018, elle a mené une enquête auprès de femmes diabétiques de type 1 et de type 2 pour mieux comprendre l'impact que le diabète a sur la sexualité des femmes.

Qu'on l'explore seule ou qu'on la partage avec l'être aimé, une sexualité épanouie permet de se sentir mieux dans sa peau, d'éprouver du plaisir, de se détendre, de sécréter des endorphines, de tisser des liens, de partager son intimité, de se reproduire...

Pour une femme diabétique c'est d'ailleurs souvent uniquement sous ce dernier aspect que les médecins abordent la sexualité avec vous : « attention pour éviter les complications il est important que les grossesses soient programmées, en attendant il faut utiliser une contraception ». Ça fait beaucoup de projections quand on découvre son diabète à 12 ans et qu'on n'a même jamais envisagé d'embrasser quelqu'un sur la bouche !

Pourtant d'autres éléments liés au diabète vous préoccuperont sûrement plus au quotidien. Alors, que devez-vous savoir pour que le diabète ne s'imisce pas sous la couette avec vous ? Je vous propose quelques témoignages reçus durant l'enquête faite dans le cadre de mon mémoire de fin d'études et des réflexions pour essayer d'améliorer les choses.

Dans notre enquête, 47% des femmes diabétiques interrogées pensaient que le diabète impactait leur sexualité, voici les principaux points abordés.

« J'ai l'impression que suivant les hypos ou les hyperglycémies je n'ai pas le même désir » 29 ans.

Effectivement l'équilibre glycémique influe sur votre fatigue, votre humeur, votre désir. Il n'y a bien sûr aucune obligation à avoir envie de sexe 24h/24. Avec ou sans diabète, les problèmes de désirs sont les problèmes sexuels les plus fréquents chez les femmes. Dans une relation à

deux, le dialogue reste primordial pour que l'autre comprenne que le manque de désir n'est pas lié à une baisse de sentiment ou d'attraction. Sans quoi vous aurez quelques quiproquos à gérer en plus de votre glycémie !

« En cas de malaise tout est plus pénible (hyperglycémie) ou doit être arrêté (hypo) » 27 ans.

« Le ménage c'est comme le sexe : quand tu le fais à fond c'est super mais un p'tit coup vite fait c'est pas mal non plus ».

La comparaison n'est pas très jolie mais c'est quand même vrai. Et quand on le fait à fond, le sexe est considéré comme une activité physique. Comme avant votre séance de sport, on adapte son insuline, sa collation, sa surveillance glycémique. Qui a dit que c'était un frein à la spontanéité ? Cette scène culte du film « 9 semaines et demi » où ils vident le frigo n'était peut-être qu'une parade pour gérer une hypoglycémie !

« Lorsque mon diabète est très déséquilibré, j'ai beaucoup de sécheresses, d'irritations vaginales, de risque de mycoses » 38 ans.

Lorsque les glycémies sont trop hautes, tous les fluides corporels sont plus « sucrés », ce qui les rends plus propices aux infections. L'exemple le plus flagrant chez les femmes, ce sont les infections vaginales et urinaires. On n'a pas très envie de réécrire le kamasutra lorsque ça gratouille, ça pique, ça brûle. À force d'infections, la flore vaginale peut être endommagée et la sécheresse vaginale peut s'installer. Un manque de lubrification ou une baisse de la sensibilité peuvent également être liés aux complications nerveuses ou vasculaires du diabète.

Bref prendre soin de ses glycémies c'est prendre soin de son Yoni !

« J'ai peur des mycoses et mon vagin est très sec » 33 ans.

Votre médecin peut vous conseiller des produits pour hydrater et rééquilibrer le vagin. Et c'est plus efficace si on s'en occupe avant que ce soit la cata ! Alors n'attendez pas que les rapports soient douloureux pour aborder le sujet lors de votre suivi gynécologique.

Dans notre enquête, 82% des femmes diabétiques n'avaient jamais parlé de leur sexualité durant leurs consultations médicales et parmi elles, plus de la moitié aurait aimé que le médecin aborde le sujet. C'est dommage, car la plupart du temps la prise en charge des difficultés sexuelles est simple. Et lorsque c'est plus compliqué, le médecin peut faire appel à d'autres professionnels de santé, notamment des sexologues pour venir à bout du problème (dans notre enquête, seulement 17% des femmes qui avaient parlé de leur sexualité avec leur médecin avaient eu besoin d'être réorientées).

Pour faciliter votre suivi gynécologique, je vous encourage à demander au diabétologue un courrier qui précise l'équilibre de votre diabète, les complications associées s'il y en a (rétinopathies, angiopathies...) et s'il y a une contre-indication à utiliser des œstrogènes. Cela aidera beaucoup le médecin à savoir ce qu'il peut vous prescrire au niveau de la contraception, des sécheresses vaginales, de la ménopause.

« On a su faire abstraction de la pompe pour avoir des relations sexuelles harmonieuses » 30 ans.

Manque de
lubrification

Douleurs lors
des rapports

Baisse
du désir

Appréhension
des rapports,
évitements

Retirer ou pas la pompe durant les rapports ? Telle est la question ! Et chacune trouvera sa réponse. Que l'on décide de l'afficher, de la cacher sous une nuisette sexy ou sous un tee-shirt, de l'accrocher au porte-jarretelle, de l'enlever une heure... tout est possible en fonction de l'humeur du jour et des envies. Notez que les blocages ne viennent pas toujours de la personne qui porte la pompe : plus votre partenaire sera habitué(e) à voir, toucher, votre appareillage, plus ce sera facile d'en faire abstraction durant les rapports. L'éducation thérapeutique peut aussi permettre de dédramatiser cet aspect du diabète pour vous comme pour lui (elle).

« Je vis une vie tout à fait normale y compris dans ce domaine » 67 ans.

Et oui, diabète et sexualité peuvent faire bon ménage ! Alors, vous faites quoi ce soir ?





Les questions que l'on se pose
lorsqu'on rencontre quelqu'un pour la première fois :

LES RÉPONSES DE HITCH EXPERT EN SÉDUCTION DIABÉTIQUE

C'est mon premier rendez-vous, est-ce que je dois lui dire que je suis diabétique ?

Lors d'un premier rendez-vous, tu n'es pas obligé.e de parler de ton diabète si tu n'en as pas envie ou si tu ne le sens pas. Évalue la situation, et si tu te sens suffisamment à l'aise, parles-en.

Dans le cas où la soirée se passe vraiment mal et que tu veux raccourcir votre échange, voici quelques idées de conversations ou d'activités diabétiquement fatales :

1. Expliquer la différence entre tous les types de diabète (sans respirer).
2. Si vous êtes au restaurant, présenter et calculer les glucides du plat de ton interlocuteur (sans oublier de sourire avec condescendance à la fin).
3. Lui demander de faire ton injection.
4. Lui faire une glycémie pour découvrir s'il est diabétique ou non (augmenter la puissance de l'autopiqueur au max).

J'ai peur de faire une hypo chez lui/chez elle.

Prévois toujours un moyen de te resucrer. Si tu as oublié ton resucrage ou que tu es juste un.e dingo qui sort sans morceaux de sucres, il vaut mieux : repérer en douce le frigo et le placard à gâteaux, expliquer à l'hôte.sse de maison ce qu'est une hypo et lui demander si il ou elle peut te montrer où sont les victuailles.

Dois-je retirer ma pompe à insuline lorsque je fais l'amour ?

Il y a deux écoles. L'école des « je garde ma pompe, je ne veux pas faire une hyper » et l'école des « c'est la fête, on enlève tout ! ». Que tu sois de l'une ou de l'autre école, c'est toi et toi seul qui décides ! Choisis en fonction de ce qui est le plus confortable pour toi, physiquement et sexuellement.

Est-ce que le diabète est l'homme de ma vie ?

Il te fait tourner la tête et te rend parfois patraque. Il te rend davantage autonome et te pousse en dehors de ta zone de confort. Souvent, vous vous disputez, mais après quelques heures, tout redevient comme avant. Enfin, vous êtes inséparables. Souviens-toi de cette lune de miel... Sans aucun doute, le meilleur partenaire, c'est ton diabète.

Si vous pensez être un meilleur expert en séduction diabétique qu'Hitch, n'hésitez pas à nous contacter :

lediabeteenchaine@gmail.com





LES CULOTTES

RUBY LIMES

Comment porter sa pompe simplement ? Les culottes Ruby Limes sont diablement sexy et possèdent une poche en plus pour y glisser une pompe à insuline. Nous sommes parties à la rencontre de leur créatrice, Frida.

Qui es-tu ?

Je m'appelle Frida. J'habite et je travaille à Berlin depuis plus de 10 ans. Au départ, j'ai fait des études de journalisme et j'ai travaillé dans le cinéma. Coudre des sous-vêtements était un hobby car je ne trouvais jamais de sous-vêtements confortables, pas trop chers et jolis (tu me verras rarement porter quelque chose d'inconfortable). Je travaillais pour un auteur et pendant une crise de la page blanche, j'ai recommencé à coudre et j'ai eu plein de bons retours. Cela m'a donné l'idée de créer Ruby Limes. Au début, je cousais surtout pour mes amis.

Quel est ta relation avec le diabète ?

À vrai dire, je ne connaissais rien au diabète avant de lancer Ruby Limes. Je ne suis pas diabétique. Nous avons été contacté par une amie qui a une pompe à insuline. Elle nous a demandé si on pouvait coudre une petite poche

dans son sous-vêtement. C'est de là que vient l'idée originale. Après ça, nous avons fait des recherches et fait plusieurs tests. Les retours étaient positifs et j'étais ravie de pouvoir résoudre ce problème. L'hôpital Charité de Berlin nous a soutenus pour développer le concept.

Où sont fabriquées les culottes Ruby Limes ?

Nous avons 12 fournisseurs dans 8 pays européens. Nous avons mis plus d'un an à tester plusieurs tissus (plus d'une soixantaine) et à trouver la qualité que nous recherchions. Aujourd'hui, la plupart des tissus viennent du Portugal. D'autres viennent d'Allemagne, comme les ceintures et les nœuds. C'est important pour moi de proposer des produits de qualité et éthiques. On travaille avec deux ateliers à Berlin et en République Tchèque.

Quels sont vos projets ?

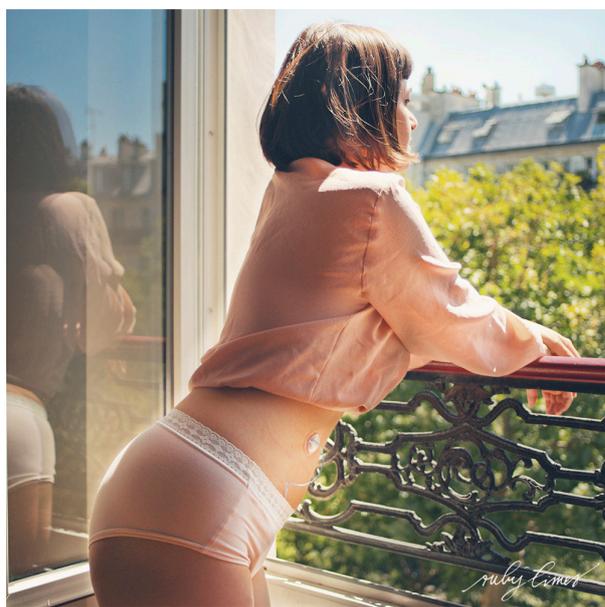
Nous venons de recevoir les réponses d'un sondage que nous avons mené. D'ailleurs, n'hésitez pas à nous écrire et à nous faire parvenir vos remarques et vos souhaits. J'espère que nous développerons d'autres modèles, comme des culottes avec une poche sur la gauche ou des nœuds différents. On travaille aussi sur un nouveau soutien-gorge avec une poche pour la pompe à insuline.

Un conseil pour les hommes et les femmes qui veulent se sentir sexy avec une pompe à insuline ?

Nos clients nous disent qu'ils se sentent plus libres en termes de choix vestimentaires. Deux jeunes mariées ont aussi porté nos culottes lors de leur mariage et nous ont envoyé des photos. Ce genre de retours me rend toujours heureuse et m'encourage vraiment. Je crois qu'être sexy c'est se sentir à l'aise et bien avec soi-même et son corps. Si je peux vous aider à vous sentir mieux en vous offrant une option discrète et jolie pour porter votre pompe, alors je suis très heureuse !

Mais je ne pense pas qu'il faille cacher sa pompe pour se sentir sexy.





www.rubylimes.com



Karma Sutra du diabétique

lorsque le diabète gâche (ou pimente) le plaisir



Le diabète à pointé le bout de son nez pile au mauvais moment pour mon couple naissant. J'étais en couple depuis 6 mois et tout allait parfaitement bien. Soudain, j'ai commencé à avoir des lésions intimes masculines. La douleur et l'incompréhension ont mis un terme à nos activités câlines. Au bout de deux mois, je ne voyais toujours pas d'amélioration. Je vais voir un spécialiste, qui m'opère le frein. La période de cicatrisation était d'un mois. Un mois plus tard, les lésions réapparaissent. Je décide alors de faire une dextro ! Et là, le verdict tombe. Les lésions intimes étaient bien causées par le diabète. Après le diagnostic, tout est revenu à la normale ! Ces péripéties ont tout de même duré 5 mois. Pour une première année en couple, ce n'était pas l'idéal !

Ma chérie aurait pu partir mais, comme le diabète, elle est restée. Chez les hommes, le diabète cause aussi une baisse de libido. C'est plus tabou d'en parler pour les hommes mais c'est bien réel.

- **Clément**



J'ai déjà fait une injection en public pour attirer l'attention d'une fille qui me plaisait... et ça a marché !

- **Guillaume**

Je me suis habitué à la pompe de ma femme et je fais toujours attention au cathéter. Je vous rassure, je ne me suis jamais retrouvé enroulé dans la tubulure en pleine nuit !

- **Louis**

Mon copain a un sommeil très léger. Si je me réveille pour faire une glycémie ou un bolus correctif la nuit, je le réveille à coup sûr à cause de la luminosité de mes dispositifs et impossible pour lui de se rendormir ensuite. On se dispute souvent à cause de ça, non qu'il m'en veuille de faire des glycémies à 4 heures du matin, mais plutôt parce qu'il n'y a pas vraiment de solution.

- **Julie**

Faire l'amour, c'est se mettre à nu et c'est déjà difficile ! Alors quand on porte une seconde peau technologique ou des traces de piqûres cet acte est encore plus compliqué. Bien souvent, le dialogue est la meilleure des clés pour briser toutes fausses peurs qui nous habitent et nous rendent paranos !

- **Coralie**



PÂTE À PIZZA LOW CARB À BASE DE CHOU-FLEUR

Une alternative pour éviter de s'injecter 20 unités d'insuline lors des soirées pizzas !

Cette recette est proposée par Kenza, une véritable passionnée de cuisine et de pâtisserie. Elle partage des recettes sucrées et salées sur Instagram sur : [@diabete.gourmand](#).

Ingrédients :

300 g de chou-fleur mixé
50 g de farine d'amande
1 œuf
Sel
Origan

INFO : Cette pâte à pizza ne contient que 20 grammes de glucides environ contre 100 grammes dans une pâte à la farine blanche !
Merci qui ? Merci chou-fleur !
(et Kenza)

Préparation :

- Placer le chou-fleur cuit et mixé dans un torchon et le vider de son eau.
- Dans un saladier, placer le chou-fleur et ajouter la farine d'amande, l'œuf, le sel et l'origan.
- Mélanger avec les mains jusqu'à obtenir une boule.
- Étaler la pâte à pizza sur un plateau et la mettre au four pendant 15 minutes à 180°.
- Retirer du four, garnir et remettre au four pendant 15 minutes à 180°.

Découvrez la recette de Kenza en vidéo sur [instagram ICI](#).



Appel à témoignage de voyageurs, sportifs ou aventuriers vivant avec le diabète !

Dans le cadre d'un projet sur la thématique du voyage et du diabète, l'association **Chronic Buddy**, la **Fédération Française des Diabétiques** et leur partenaire **Asten Santé** recherchent des personnes prêtes à partager leur retour d'expérience et leurs meilleurs conseils sur les thèmes suivants :

- Diabète et voyage en itinérance ou tour du monde
- Diabète et pratique d'activités nautiques (voile, surf, plongée...)
- Diabète et pratique d'activités de montagne (escalade, alpinisme, trekking...)

Envoyez-leur votre témoignage

(environ 100 à 300 mots)
accompagné d'une photo (si possible)
à l'adresse hello@chronicbuddy.org
avant le 15/02 !

Vos retours d'expérience seront partagés au sein d'une série de contenus dédiés et/ou sur les réseaux sociaux.

2021

INSULINE100: LA DÉCOUVERTE ET LE DÉVELOPPEMENT

L'insuline est l'une des découvertes médicales les plus importantes du XX^e siècle. En 1921, deux scientifiques, Frederick Banting et Charles Best, sont les premiers à réussir à isoler la substance sécrétée par le pancréas, l'insuline.

C'est un moment historique reconnu par l'UNESCO et commémoré à chaque 14 novembre, (notre fameuse Journée mondiale du Diabète, et l'anniversaire de Frederick Banting !).

DÉCOUVRIR LA TIMELINE

Source et lien : www.definingmomentscanada.ca



Lancement de MEPs Mobilising for Diabetes

Le mois de février marque le lancement officiel du lobby **MEPs Mobilising for Diabetes**, un groupe d'intérêt réunissant les membres du Parlement européen (MEP) pour défendre les intérêts des personnes diabétiques au niveau européen.

**cities
changing
diabètes**

Strasbourg rejoint « **Cities changing diabetes** » et devient la première ville française à rejoindre le mouvement lancé par **NovoNordisk** pour prévenir le diabète en milieu urbain.

En savoir plus [ICI](#).

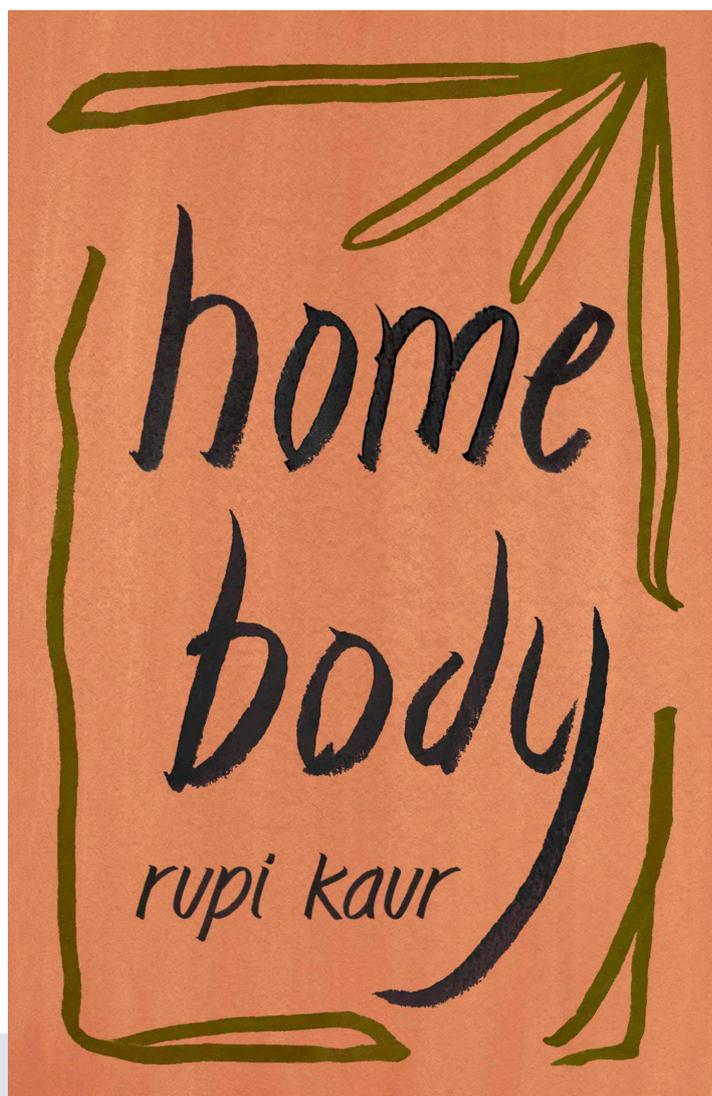
L'ordonnance

Prendre soin de soi au-delà de l'insuline.
Délivrée par Nina.

Home Body de Rupri Kaur

Après le succès de *lait et mielet le soleil et ses fleurs*, la poétesse Rupri Kaur publie un nouveau recueil de poèmes qui donne du baume au cœur. Il résonne si juste, dans ma vie de jeune femme psychologiquement et émotionnellement perdue. Si tu ne comprends pas ce que tu fais sur Terre, que ton cœur est ou a été brisé ou que tu questionnes l'univers... Fais-toi du bien ce mois-ci, offre-toi la poésie de Rupri Kaur !

home body (recueil en anglais, traduction française disponible en mars), 18 €



UN GRAND
merci
À

NOTRE INVENTRICE

TYRA KOZLOW

Gros coup de coeur !

NOTRE CHAMPIONNE

MANDY MARQUARDT

& SA CHARGÉE DE RELATIONS PUBLIQUES : LYNE

INTERVIEW & TÉMOIGNAGES

VAHEA ET SON FILS, TEIVA - HADRIEN - CORALIE (COCO AND PODIE)

DELPHINE ARDUINI (WORLD DIABETES TOUR)

CLÉMENT - LOUIS - JULIE - GUILLAUME

ISABELLE CHANOINE (SAGE FEMME ET SEXOLOGUE)

KENZA (@DIABETE.GOURMAND)

NOTRE PARTENAIRE

FRIDA (RUBY LIMES)

*On a trop hâte
d'avoir vos retours !*

*...et tous ces diabétiques extraordinaires qui nous donnent envie
de créer des initiatives telles que ce webzine ! Merci !*

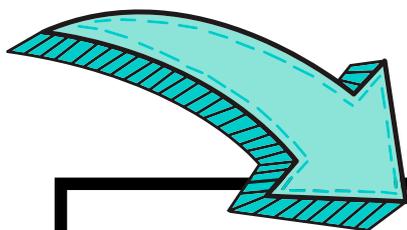


CE WEBZINE EST LE VÔTRE !

Le Diabète Enchaîné est un magazine qui vous veut du bien.
Vous connaissez la démocratie participative? LDE c'est pareil,
tout le monde peut y participer.

Si vous avez des suggestions d'articles, des envies d'écrire
ou des petits mots d'amour, vous pouvez nous les transmettre à

lediabeteenchaine@gmail.com



ABONNEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

ET RECEVEZ LES PROCHAINS NUMÉROS DIRECTEMENT DANS VOTRE BOÎTE MAIL.

**C'EST GRATUIT ET ÇA FAIT
DU BIEN À LA GLYCÉMIE !**

C'est scientifiquement non-prouvé.

UN WEBZINE IMAGINÉ

ET CRÉÉ PAR

NINA TOUSCH
@DIABETPOLE
WWW.DIABETPOLE.COM



GISÈLE NICOLAS
@LABELLEETLEDIABETE
WWW.LABELLEETLEDIABETE.COM

CONTACT

LEDIABETEENCHAINE@GMAIL.COM