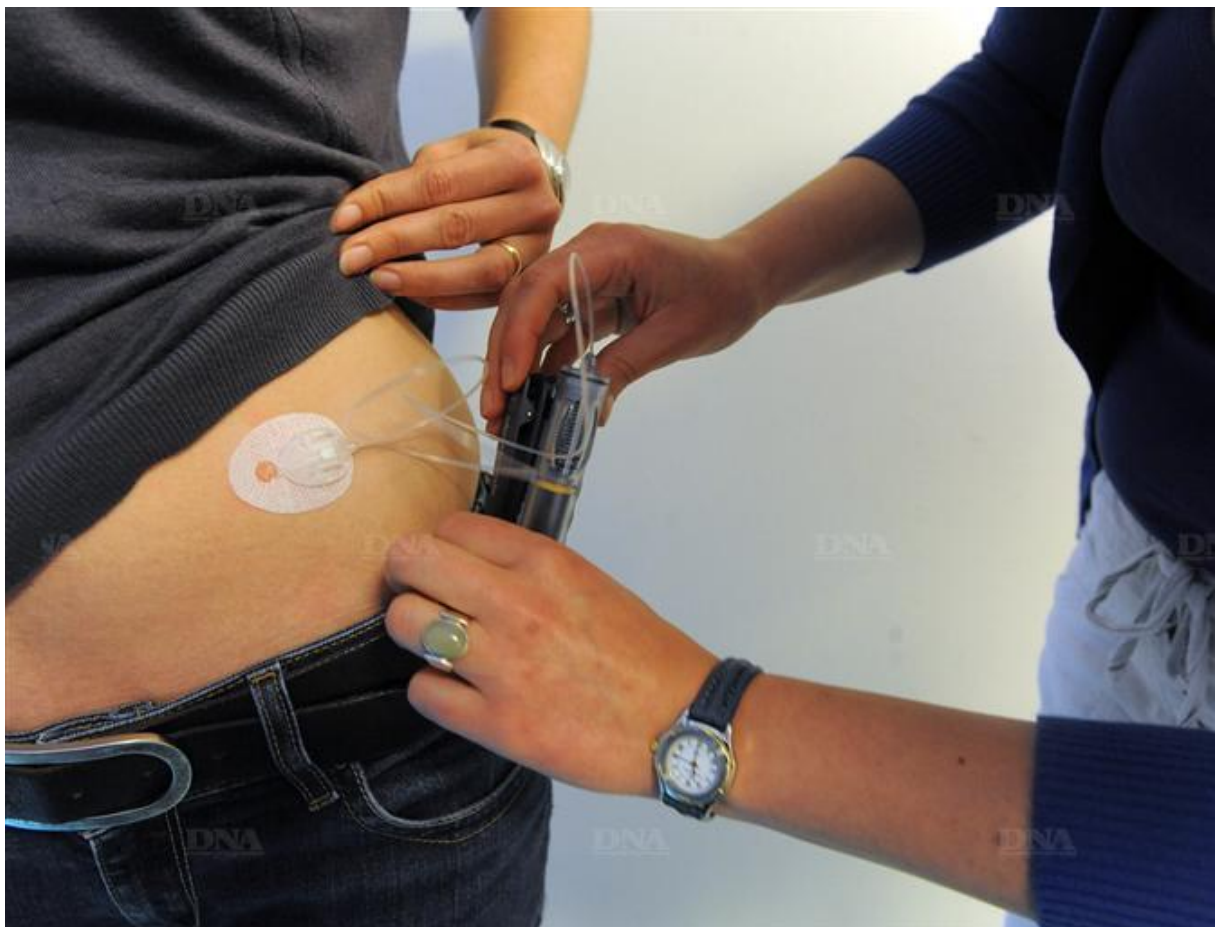


par Laurence Rey, publié le 29/01/2013 à 05:00

Santé Diabète insulino-dépendant

Liberté retrouvée



Pose d'une pompe à insuline. Photo archives DNA – Cédric Joubert

Très longtemps, le patient diabétique sous insuline était soumis à un protocole strict qui ne tenait pas compte de son mode de vie ni de ses contraintes quotidiennes. Une autre voie existe, celle de l'insulinothérapie dite « fonctionnelle », qui a de plus en plus d'adeptes en Alsace.

Les malades insulino-dépendants sont majoritairement des diabétiques de type 1 (destruction du pancréas), mais aussi de type 2 (« gras ») qui ne se limitent pas à la prise de cachets.

L'insulinothérapie fonctionnelle améliore la qualité de la vie des patients qui, tout en respectant un mode de vie et un équilibre alimentaire normal, retrouvent une certaine liberté. Cette nouvelle prise en compte des besoins en insuline facilite grandement la vie sociale et professionnelle des malades... et celle de leur entourage.

« En France, il y a de sérieux progrès à réaliser, y compris parmi les équipes de soignants », estime Eric Dehling, président d'Insulib, une association née en Alsace en 2009. Diabétique depuis 1990, il confie avoir tout d'abord « bêtement appliqué le protocole du diabétologue ».

Jusqu'en 2008 où il découvre, à l'occasion d'une hospitalisation, qu'il est possible d'agir autrement. « Au début, j'ai dit au médecin : je ne comprends rien à ce que vous essayez de m'expliquer. Puis, je me suis inscrit à une formation spécifique de cinq jours à l'hôpital. L'insulinothérapie fonctionnelle a été pour moi une véritable révélation. »

Largement répandue en Allemagne, en Suisse et en Autriche, cette méthode permet d'adapter les doses d'insuline aux besoins réels en sortant des protocoles trop rigides imposés jusque-là aux patients. Cette approche pédagogique, applicable uniquement sous contrôle médical, après une hospitalisation de quelques jours (notamment à Colmar et à Strasbourg) permet de réduire les risques d'hypoglycémie (baisse brutale du taux de sucre dans le sang qui peut entraîner la perte de conscience).

« Une véritable révélation »

Ces conseils sont d'autant plus précieux que chacun peut être amené à vivre des situations différentes : repas de fêtes, contraintes professionnelles, cocktails, activités sportives non régulières.

Tout en évitant les écarts trop fréquents, les diabétiques sous insuline peuvent recourir à une pratique un peu différente qui leur permet de mieux gérer leur maladie et d'éviter les angoisses inutiles.

Le principe repose sur un jeûne préalable de 24 h sous surveillance médicale pour tester les besoins de base et la sensibilité de chacun à l'insuline (qui peut être différente selon les individus). Ensuite débute véritablement l'éducation thérapeutique du patient pour le guider vers une sorte « d'autogestion » de ses injections d'insuline, en tenant compte de ses réels besoins physiologiques, de ses activités et de son style de vie, notamment lorsqu'on est amené à sauter un repas en raison de contraintes extérieures.

Trois paramètres sont pris en compte : les besoins en insuline pour vivre (tonus musculaire, température, respiration), ceux liés à l'absorption de nourriture et les doses nécessaires pour éviter les complications liées à la maladie.

L'association Insulib regroupe des patients, mais aussi des médecins, des infirmières, des pharmaciens, des podopodiatristes.

« Nous organisons des conférences, des groupes de parole à Strasbourg, Colmar et Muhouse... ouverts à tous, de 7 à 80 ans », indique Eric Dehling. « C'est fou ce que les participants confient comme doses de souffrance qu'ils n'osaient exprimer auparavant. Notre objectif ? Que le patient devienne acteur de sa maladie, retrouve une liberté oubliée, tout en

respectant une hygiène de vie qui devrait en réalité être celle de tous les citoyens. Nous ne souhaitons pas un accès élitiste, mais des pratiques de bon sens. »

Muni de ce nouveau mode d'emploi, Eric Dehling a trouvé une aide supplémentaire : une balance... qui calcule automatiquement la quantité de glucides. « Ensuite, c'est devenu un réflexe, j'arrive à estimer de manière assez juste les quantités absorbées. »

Vendredi 1^{er} février, 20 h, Colmar (IFSI, amphithéâtre, rue Betz), conférence du Pr Gérard Reach, chef de service d'endocrinologie de l'hôpital Avicenne à Bobigny, sur le thème : pourquoi se soigne-t-on ? Conférence organisée par l'association Insulib.

Prochains groupes de parole : samedi 26 février à 19h30 à Mulhouse (Air à domicile, 52 rue Jacques Mugnier, parc des Collines), mercredi 6 mars à 19 h 30 à l'hôpital pasteur de Colmar

Application sur téléphone mobile

Un développeur informatique alsacien a conçu une application pour la téléphonie mobile qui permet à chaque diabétique de calculer la quantité de glucides absorbés, même lorsqu'il prend ses repas à l'extérieur. « Very diab », c'est son nom, contient la liste d'environ 1 500 aliments – y compris le bretzel et le kouglof ! On peut se le procurer pour la modique somme de... 1,59 € ! L'auteur de cet outil extraordinaire, très fiable, est Emmanuel Dausse.