

PRÉVENIR, TRAITER & MIEUX VIVRE

# Diabétik

Association des Diabétiques de Nouvelle-Calédonie



# 2

mars, avril, mai 2023



GRATUIT



NOTRE VOLONTÉ : UNE PRISE EN CHARGE PROFESSIONNELLE,  
UNE DISPONIBILITÉ PERMANENTE, UNE HYGIÈNE RIGOUREUSE

**Nous assurons 7j/7 et 24h/24 tous types de transports  
sanitaires depuis plus de 30 ans.**



Transports Sanitaires Terrestres VSL - VSPMR - Ambulances. Patient valide, patient à mobilité réduite, patient handicapé. **Déplacement sur tout le territoire**



Partenaire officiel d'Hermès Protection, les Ambulances  
Saint Jacques veille sur vous en téléassistance

13 Rue du Commandant Rivière - Trianon - 98800 Nouméa  
Tél. 25 27 27 - Fax 25 20 76 - [contact@saintjacques.nc](mailto:contact@saintjacques.nc)

## En chiffre

En **2023**, en Nouvelle-Calédonie, plus de **12 %** de la population serait touchée par le diabète de type 2 (hérédité, surpoids)  
ADNC

En **2020**, en métropole, **5.3 %** de la population française est traitée pour un diabète  
www.santepubliquefrance.nc

Dans **95 %** des cas, le diabète de type 2 sévit en Calédonie  
www.service-public.nc

Graves complications pour **30 %** des diabétiques (crise cardiaque, attaque cérébrale, amputation, cécité, dialyse, etc.)  
www.service-public.nc

Le diabète de type 2 évolue en silence environ **10 ans** avant son apparition  
www.santepourtous.nc

Chaque année, **840** nouveaux cas déclarés  
CAFAT



JOURNÉE  
MONDIALE  
DU DIABÈTE  
14 novembre



Nous joindre

22, rue des géomètres pionniers  
ZAC Panda, Dumbéa  
BP 16161 - 98804 Nouméa cedex  
Tél. : 76 00 88  
[assodiabetiquesnc@gmail.com](mailto:assodiabetiquesnc@gmail.com)

# 2 / mars, avril, mai 2023

Diabetik Mag

Trimestriel gratuit de l'ADNC

Directeur de publication : Jean-Philippe Leroux  
Éditeur : Agence ACP  
Maquettiste : Christelle Soulas  
Coordination : [isabellelurton@yahoo.fr](mailto:isabellelurton@yahoo.fr)  
Photographies : ADNC sauf mention  
Impression : xx



# Trois principaux types de diabète

Le diabète empêche le corps d'utiliser convenablement le sucre comme source d'énergie. C'est un manque d'insuline ou un défaut d'utilisation de cette hormone produite par le pancréas qui cause ce déséquilibre. Le sucre est alors en excès permanent dans le sang.

**Le diabète de type 1**, ou **diabète insulino-dépendant**, se développe le plus souvent durant l'enfance, l'adolescence ou chez le jeune adulte. Il apparaît quand le pancréas n'est plus capable de produire une quantité suffisante d'insuline, ce qui élève constamment le taux de glycémie. C'est une maladie auto-immune. Le traitement remplace l'insuline non produite par le pancréas.

**Le diabète de type 2**, ou **diabète de la maturité** ou **diabète gras**, survient habituellement à l'âge adulte et chez des personnes qui présentent des facteurs de risque (hérédité, surpoids, obésité, origine ethnique, sédentarité, âge). Il peut passer inaperçu de longues années. Les anomalies de sécrétion d'insuline font augmenter le taux de sucre dans le sang qui dépasse alors constamment les valeurs normales. Le traitement normalise la glycémie.

**Le diabète gestationnel** peut se déclencher chez la femme enceinte. Durant la grossesse, l'action de l'insuline est perturbée par certaines hormones sécrétées par le placenta. Pour protéger la santé de la mère et de l'enfant, et limiter le risque de voir perdurer le diabète après la grossesse, certaines mesures hygiéno-diététiques sont nécessaires. Le traitement normalise la glycémie. Pour information, une femme diabétique peut mener à bien sa grossesse grâce à un suivi adéquat.



## Les 5 règles d'or pour mieux vivre le diabète

Pour optimiser l'efficacité de votre traitement et gagner en autonomie, participez activement à la surveillance de votre diabète.



### Le dépistage

#### Par prise de sang prescrite par le médecin

Il y a présence de diabète si la glycémie est supérieure ou égale à 1.26 g/l à jeun, et supérieure ou égale à 2 g/l après le repas.

#### Par glucomètre

On prélève une goutte de sang au bout du doigt. Le lecteur de glycémie interprète le taux de sucre dans le sang à l'instant T, en quelques secondes. L'ADNC pratique ce type de dépistage lors des journées de sensibilisation.

#### Par glycosurie

Cet examen, essentiellement pratiqué lors d'un bilan de santé, consiste à rechercher l'albumine et le sucre dans les urines.

### Les signes d'alerte du corps

- cicatrisation lente
- vision trouble
- sensation de bouche sèche
- soif importante (excessive)
- envie fréquente d'uriner (y compris la nuit)
- amaigrissement (malgré un appétit constant voire augmenté)
- fatigue générale, faiblesse, état dépressif
- augmentation des infections (cystite, mycoses, etc.)
- troubles de la conscience ou coma (acidocétose)

**Plus votre diabète est détecté tard, plus les risques de complications sont élevés ; il est important que vous en ayez conscience pour vous y préparer.**

### 1 je mange différemment

Facile à dire, mais avec le temps, vous parviendrez à modifier votre alimentation, qui occupe un rôle central dans l'équilibre glycémique de la maladie. Il est donc important de la contrôler. Au besoin, un programme diététique et personnalisé peut être mis en place avec l'aide d'un diététicien.

### 2 je contrôle mes facteurs de risque cardiovasculaire

- ✓ en arrêtant, ou en diminuant, ma consommation de tabac
- ✓ en contrôlant mon poids
- ✓ en traitant mon hypertension artérielle
- ✓ en réduisant ma consommation de graisses

### 3 je lutte contre la sédentarité

La marche, le vélo, la natation sont les sports les plus recommandés pour contribuer à un meilleur contrôle glycémique : 30 minutes par jour suffisent. L'activité physique doit être adaptée à votre état de santé et à vos préférences. Cela doit rester un moment plaisir.

### 4 je surveille mes pieds

Un pied diabétique est sujet à non-cicatrisation et à surinfection, car il est mal irrigué par le sang.

- ✓ Veillez à ne pas couper vos ongles trop à ras
- ✓ lavez minutieusement vos pieds à l'eau tiède et au savon, et séchez-les bien
- ✓ inspectez-les régulièrement
- ✓ signalez toute lésion ou coloration suspecte
- ✓ appliquez une crème hydratante en cas de peau très sèche
- ✓ changez régulièrement vos chaussettes et préférez les fibres naturelles (coton, fil d'Écosse, etc.)
- ✓ portez des chaussures souples et larges, et évitez les talons
- ✓ faites appel à un spécialiste pour traiter vos cors, ampoules et durillons
- ✓ prenez garde aux brûlures et aux gelures
- ✓ ne marchez pas pieds nus, quel que soit l'endroit

### 5 je prends soin de mes dents

- ✓ brossez-vous les dents après chaque repas durant 3 minutes
- ✓ complétez le brossage avec du fil dentaire pour éliminer les débris
- ✓ consultez votre dentiste 1 à 2 fois par an selon votre protocole de soins

**POM SANTÉ**  
PROTHÈSES - ORTHÈSES - MÉDICALES

**POM NORD**

**PROTHÈSES  
ORTHÈSES  
MÉDICALES  
CHAUSSURES  
ORTHOPÉDIQUES  
SUR MESURES**

**POM SANTÉ**  
Zone d'activité de Normandie  
228 rue Georges Lèques  
BP 31282 - 98895 Nouméa Cedex  
Tél. 464 564 | Fax 464 565

**POM NORD**  
133 RUE DE BELLEVUE C.R.3  
98860 KONÉ  
direction@pomsante.nc  
Tél. 464 564 | Fax 464 565

# La maladie aux multiples traitements

## La nutrition normalise la glycémie

> **Pour le diabète type 1**, il n'y a pas d'interdiction majeure dans l'alimentation.

> **Pour le diabète type 2**, il est impératif d'adapter son comportement alimentaire pour éviter les fortes variations glycémiques et l'excès de poids. Cela peut retarder la prise d'insuline.

Aliments préconisés : viande (de préférence maigre : volaille, lapin), œuf, poisson et crustacé, tofu, légume et légumineuse, fruit, condiment (huile et vinaigre), épice, laitage (de préférence sans sucre).

L'alimentation cétogène (riche en lipides, pauvre en glucides) peut aussi convenir à certaines personnes. Demandez conseil à votre médecin.

L'apport en eau doit être régulier, tout au long de la journée, en petite quantité. Café, thé, soda ne remplacent pas l'eau pure qui, elle, aide à contrôler votre glycémie.



## Le sport régule le métabolisme

> **Pour le diabète type 1**, l'activité sportive doit être contrôlée afin d'éviter l'hypoglycémie. Le principe est de réduire la dose d'insuline lorsque vous pratiquez votre sport, tout en veillant à apporter à votre corps une quantité adéquate de glucides.

> **Pour le diabète type 2**, l'activité physique régulière est très importante. On conseille de pratiquer un sport 150 minutes par semaine, soit 20 minutes par jour. L'effort physique régulier réduit la quantité de sucre dans le sang et facilite l'action de l'insuline, baisse la pression artérielle au repos, augmente le bon cholestérol, diminue la graisse abdominale.

Activité sportive préconisée : marche, course, natation, cyclisme, musculation.

Certains sports ne sont pas compatibles avec un diabète si des complications sont déjà présentes : hypertension mal contrôlée, maladie coronarienne, rétinopathie évoluée, etc. il faut adapter ses pratiques avec son profil.

## Les médicaments équilibrent la glycémie

> **Pour le diabète type 1 et type 2**, le traitement est administré par voie orale ou sous forme injectable.

Un choix de 4 traitements pour ralentir l'absorption des sucres après le repas ; pour compenser la sécrétion de l'insuline endogène ; pour augmenter la sensibilité à l'insuline ; pour stimuler le pancréas.

## Le suivi

- évaluation de la fonction rénale > vérifie l'absence de complications rénales
- bilan lipidique > mesure les graisses du sang, évalue le risque de complications cardiovasculaires
- bilan cardiologique > dépiste les maladies cardiaques
- bilan ophtalmologique > examen approfondi des yeux, dépiste les atteintes de la rétine
- bilan dentaire > dépiste des lésions des dents et des gencives
- examen des pieds > dépiste des lésions ou des plaies, vérifie la sensibilité des pieds
- à chaque consultation avec votre médecin : faites un point sur vos objectifs de traitement, et n'hésitez pas à le solliciter pour en comprendre les résultats.
- tous les 3 mois : prise de sang pour mesurer la moyenne des glycémies sur une longue période (HbA1c)

**CENTRE DE L'AUDITION**  
CORRECTION AUDITIVE

Essais & prêts<sup>®</sup> GRATUITS

Maud ESTRADE  
audioprothésiste diplômée d'Etat

AIDES AUDITIVES de dernière technologie

• Performantes  
• Confortables  
• Discrètes  
• Bluetooth

UN LARGE CHOIX POUR TOUTS LES BUDGETS

Agencé Cafat, Mutuelles, Aides médicales

Tél./Fax : 27 30 50 - centredeaudition@gmail.com | 19, rue Jules Ferry - Face à la gare maritime  
Lundi au vendredi 9h-12h / 13h30-17h30 et Samedi 9h30-12h

**APEHNC**

☎ 25 16 13

**RESIR**  
Réseau de l'insuffisance rénale en Nouvelle-Calédonie

Un réseau de santé au service des patients et des professionnels de santé

BP 12892 - 98802 Nouméa Cédex  
Tél 26 90 90  
www.resir.nc  
www.risquegedialyse.nc  
contact@resir.nc

# Une bonne hygiène de vie, des reins en bonne santé

Au 31 décembre 2021, 860 personnes souffraient d'une insuffisance rénale chronique en Nouvelle-Calédonie et à Wallis-et-Futuna. Parmi elles, 684 personnes étaient en dialyse et 176 étaient greffées. Les maladies rénales sont le plus souvent silencieuses et indolores jusqu'à un stade très avancé. D'où l'importance d'un dépistage régulier dès l'apparition d'un diabète, d'une hypertension ou de protéines dans les urines pour éventuellement dépister une insuffisance rénale qui, si elle est prise à temps, peut être freinée, voire stabilisée et permettre d'éviter la dialyse. Surveiller son hygiène de vie et son poids sont également des mesures de prévention.

Pour comprendre l'intérêt de prendre soin de vos reins, il faut connaître ses principales fonctions indispensables à la vie.

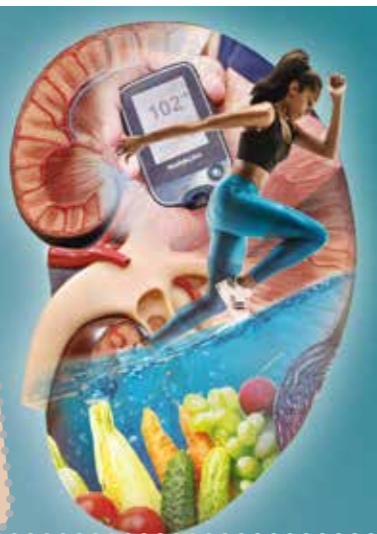
- Chaque jour, nos reins filtrent notre sang en continu, afin d'éliminer, via l'urine, les toxines ingérées ou produites par l'organisme.
- Nos reins synthétisent l'EPO, une hormone vitale au renouvellement des globules rouges qui transportent l'oxygène.
- Les reins synthétisent la rénine, une enzyme essentielle à la régulation du volume sanguin, le principal déterminant de la pression artérielle.
- Les reins activent la vitamine D, dont le rôle est primordial pour le métabolisme osseux.

**Vous avez un doute sur l'état de vos reins ? n'hésitez pas à en parler à votre médecin**

Selon les données du registre Rein (Réseau épidémiologiste et information en néphrologie), la Nouvelle-Calédonie est le territoire français avec la plus forte incidence et prévalence de la maladie rénale et du recours à la dialyse. Ce taux est favorisé par une importante prévalence du diabète, de l'hypertension et de l'obésité dans la population calédonienne. Ces maladies sont avant tout la conséquence de notre mode de vie. Ces dernières décennies, notre population a réduit son activité physique et augmenté sa consommation d'aliments et de boissons enrichis en sucres, en sels et en graisses non essentielles. Il est donc impératif d'organiser le dépistage de ces maladies pour une prise en charge précoce qui peut ralentir la progression de la maladie rénale.

## Le don d'organe est une chance

La nature a pourvu notre corps de deux reins, alors qu'un seul suffit à assumer nos besoins vitaux. C'est une chance qui nous permet, par l'acte de don d'un rein, de rendre une meilleure qualité de vie à un patient. Rapprochez-vous du Resir pour toute information complémentaire.



22, rue des géomètres pionniers - Zac Panda  
BP 4286 - 98839 Dumbéa  
Tél. : 26 90 90 / 75 65 54  
contact@resir.nc

[www.resir.nc](http://www.resir.nc) - [www.risquededialyse.nc](http://www.risquededialyse.nc)

Réseau de l'insuffisance rénale en NC - Resir

## En 2023, le RESIR organise

- Le RESIR sera présent pour la journée du Rein avec l'ADNC salle Au Pitiri à Koohné le **Judi 11 Mai** de 9h à 15h. Journée d'informations et de dépistages (diabète, HTA, Insuffisance Rénale)

# Complications Les maladies cardiovasculaires



Les maladies cardiovasculaires sont l'une des principales complications du diabète. Elles sont provoquées par le rétrécissement des artères qui nourrissent certains organes vitaux, comme le cœur et le cerveau. Si ces organes sont privés d'oxygène quelques minutes, cela peut produire de graves complications cardiaques et cérébrales, des dégâts irréversibles.

L'élévation du taux de sucre dans le sang facilite l'apparition de plaques dites d'athérome, constituées de graisses (notamment de cholestérol), de sucre et de cellules inflammatoires. Ces plaques bouchent les artères, progressivement ou brutalement, lorsqu'un caillot se forme sur la plaque.

### La crise cardiaque

Au niveau du cœur, le rétrécissement ou l'obstruction complète des artères coronaires peut provoquer un infarctus du myocarde, dont le diagnostic doit être porté rapidement. On ne dispose en effet que de quelques heures pour déboucher l'artère occluse avec une petite sonde et y implanter un ressort (un stent). C'est pour évaluer ce risque de maladie des artères coronaires que l'on propose aux diabétiques d'effectuer un électrocardiogramme (ECG) ou une épreuve d'effort chez leur cardiologue, notamment en cas de douleurs dans la poitrine ou d'essoufflement anormal à l'effort.

### L'accident vasculaire cérébral

Au niveau du cerveau, l'obstruction des artères carotides (cou) ou cérébrales (à l'intérieur du crâne) peut conduire à un accident vasculaire cérébral (AVC) responsable de paralysies ou de troubles du langage. Sa survenue est brutale, en quelques minutes, et malheureusement souvent irréversible.

### L'impérieuse hygiène de vie

Chacun sait qu'il vaut mieux prévenir que guérir : pour éviter la survenue de ces complications cardiaques et cérébrales, il faut donc adopter certaines mesures d'hygiène de vie et prendre certains médicaments, très régulièrement. Il faut bien sûr en premier lieu perdre du poids, et supprimer définitivement certains aliments trop sucrés (sodas), trop gras ou trop salés. L'exercice physique (la marche) diminue fortement le risque de complications cardiaques. Il faut pratiquer une activité physique tous les jours, ou au moins trois à quatre fois par semaine lorsqu'on souffre du diabète, c'est très important. Il faut également arrêter de fumer : le tabac multiplie par trois le risque d'infarctus chez le diabétique.

### L'incontournable suivi médical

Outre le suivi régulier par son médecin traitant, les suivis chez le cardiologue (spécialiste du cœur) et chez l'angiologue (spécialiste des vaisseaux) permettent de surveiller le rythme cardiaque et la tension artérielle, et de dépister les plaques menaçant de boucher les artères. Chez la plupart des diabétiques, la prescription de traitements pour faire baisser le taux de sucre, le taux de cholestérol (statines) et la tension artérielle, ou de fluidifier le sang (Aspirine), permettent d'éviter les complications.

### L'importance de connaître sa maladie

Le diabète est une maladie chronique, que l'on garde en général toute sa vie. Nous encourageons donc les diabétiques à mieux connaître leur maladie, à se faire suivre régulièrement, à respecter les règles d'hygiène de vie, et à bien prendre leurs médicaments. C'est une prise en charge au long cours, toute la vie, qui permet d'éviter les complications cardiaques et vasculaires, dont les séquelles sont souvent définitives et altèrent la qualité de vie de manière irréversible. Parlez-en à votre médecin traitant, c'est votre meilleur allié pour votre prise en charge et pour votre traitement. Il vous adressera chez les meilleurs spécialistes pour vous traiter le plus efficacement possible.



## Chaque minute compte

Appelez le 15 lorsque vous ressentez d'intenses douleurs dans la poitrine (comme comprimée dans un étai), parfois accompagnées de nausées ou de vomissements, ou lorsqu'apparaît une paralysie ou un trouble du langage. Dans tous ces cas, chaque minute compte !

# « Plus de 800 nouveaux diabétiques chaque année ! »

Propos recueillis par Sylvie Nadin



## Diabétik Mag : Quelle est la situation épidémiologique du diabète en Nouvelle-Calédonie ?

**Jean-Philippe Leroux :** Il y aurait environ 15 000 diabétiques sur le territoire, mais ce sont de très vieux chiffres. Leur nombre est estimé à plus de 20 000 aujourd'hui. Les résultats d'une nouvelle étude de prévalence du diabète de l'Agence sanitaire et sociale devraient bientôt paraître. En tout cas, ce nombre est en constante augmentation. Selon la Cafat, il y aurait plus de 840 nouveaux cas déclarés par an. Ce n'est pas étonnant vu les problèmes de

Calédonie. Les produits transformés dans notre pays contiennent 40 à 45 % de sucre en plus par rapport aux fabrications européennes. Pourquoi ne pas se mettre aux normes européennes pour diminuer les chiffres de l'obésité et améliorer la condition des Calédoniens ? D'autre part, on entend parler de la taxe sur le sucre mais elle n'existe toujours pas. Actuellement, on est en train de leurrer la population avec des boissons sans sucre mais avec de l'édulcorant, ce qui n'est pas mieux.

## Sur quels leviers pourrait-on également agir pour promouvoir une meilleure alimentation ?

Il s'agirait déjà de promouvoir nos produits du terroir. Ils sont aujourd'hui inaccessibles car devenus beaucoup trop chers. Certains produits locaux sont aujourd'hui deux à trois fois plus chers que des produits importés. S'ils sont à un prix correct, les Calédoniens vont favoriser les produits sains du pays. Avec une bonne hygiène de vie, même une forme héréditaire est évitable. On ne parle pas d'hygiène corporelle mais d'une alimentation équilibrée. Il y a du sucre partout, dans les conserves, dans les plats cuisinés, les surgelés. Les gens ne le savent pas, ils ne lisent pas les étiquettes. On voit beaucoup de jeunes au McDo, ce n'est pas un repas équilibré, c'est très sucré. Le diabète ne concerne pas uniquement les adultes. La sensibilisation doit être faite dès le plus jeune âge, pour intégrer de bonnes habitudes alimentaires. Ce qui signifie aussi, pour les enfants, de prendre un petit-déjeuner le matin à la maison. Certains parents préfèrent leur donner de l'argent, pour gagner du temps ; les enfants achètent alors un paquet de Twisties et du Tulem à la station-service.

## Y-a-t-il une bonne prise de conscience de la population ?

Tant qu'il n'y a pas de complication, les gens ne réalisent pas la gravité de la maladie. Le diabète comporte plusieurs risques : cécité, artères bouchées, AVC, crise cardiaque, problèmes rénaux, blessures qui ne guérissent pas. Lorsque nous faisons des dépistages, certains prennent vraiment la maladie en considération mais d'autres disent que ce n'est pas vrai, que ce n'est pas possible. Ils

n'arrivent pas à y croire. Malheureusement, nous n'assurons pas le suivi des personnes après leur diagnostic. Et les gens se soignent mal. C'est une prise de médicaments à vie, tous les jours. Donc, pour eux, le traitement est trop contraignant. De plus, c'est un sujet encore tabou. C'est une maladie récente, elle s'est surtout développée depuis la mondialisation.

## Comment permettre une meilleure prise de conscience ?

Avec encore plus de communication d'abord. Par exemple, le maintien de nos stands de sensibilisation pour informer sur la maladie, sur les risques. J'ai l'impression, malgré tout, que les gens font davantage attention et viennent se faire dépister. Mais, là où il faut agir en priorité, c'est dans l'amélioration de la prise en charge.

## On leurre la population avec des boissons sans sucre mais avec édulcorant, ce qui n'est pas mieux

Un diabétique n'est plus pris en charge à 100 %. Aujourd'hui, nous payons 10 % des médicaments. Auparavant, une boîte de bandelettes nous était remboursée chaque mois pour tester notre glycémie. Depuis plus de deux ans, nous y avons droit seulement deux fois par an. En conséquence : au lieu de se contrôler trois fois par jour, comme il le faudrait, un diabétique va se contrôler tous les quatre à cinq jours. La Cafat souhaite faire des économies,

qu'elle estime à 670 millions de francs par an. Mais ce qu'elle ne voit pas, c'est qu'il va y avoir de plus en plus d'hospitalisations et de complications médicales, qui se chiffrent en milliards de francs. En 2017, le coût du diabète était estimé à 10 milliards de francs en Nouvelle-Calédonie.

## Comment l'association épaulé-t-elle les diabétiques calédoniens ?

Nous les aidons surtout administrativement. Il y a beaucoup de démarches à effectuer pour la prise en charge et les renouvellements auprès de la Cafat. Nous les aidons aussi lorsqu'il y a des conflits au travail. Il faut savoir qu'un diabétique ne peut pas travailler sur certains postes, car il y a des risques de somnolence, d'hypoglycémie. On ne peut pas licencier un diabétique à cause de sa maladie. Normalement, les personnes diabétiques sont reclassées au sein de l'entreprise lorsqu'elles ne peuvent plus effectuer leur travail initial. Nous leur expliquons donc leurs droits. Les médecins ne les informent pas toujours des prises en charge auxquelles elles ont droit : contrôle des yeux, du cœur, des pieds et des dents tous les ans, contrôle des artères tous les cinq ans. Depuis la crise sanitaire, beaucoup de diabétiques vivent dans la précarité, avec très peu de revenus. Nous sommes affiliés à la banque alimentaire et nous leur redistribuons des denrées alimentaires. Nous n'avons pas de budget pour les aider directement financièrement. Un jour, j'aimerais ouvrir une maison du diabète, où les diabétiques puissent trouver tout ce dont ils ont besoin, des produits, des équipements, à des tarifs accessibles. C'est un rêve.

## 95 % des diabétiques calédoniens sont atteints d'un diabète de type 2, qui se développe par abus de sucre, de malbouffe et de sédentarité

malnutrition et d'obésité qui persistent. Et 95 % des diabétiques calédoniens sont atteints d'un diabète de type 2. Or, il est évitable, il se développe à cause de l'abus de sucre, de la malbouffe et de la sédentarité. Il y a aussi des facteurs d'hérédité prédisposant à la maladie. La dernière étude menée par le laboratoire Abbott, en 2022, estime qu'il y aura d'ici 5 ans 40 000 diabétiques en Nouvelle-Calédonie. Ils représentent déjà 12 % de la population, comparé à l'Europe où ils sont à peine à 4 %. Et ce pourcentage va sûrement doubler. C'est un vrai problème de santé publique. On ne peut pas en guérir mais le diabète peut être stabilisé par une bonne prise du traitement, une alimentation équilibrée et de l'activité physique.

## Les politiques se sont-ils emparés de ce problème de santé publique selon vous ?

Non, ils ne font rien. Ils regardent leurs poches plutôt que d'agir. La situation se détériore. Le diabète devrait être l'une des priorités sanitaires, c'est la maladie la plus répandue en Nouvelle-



« Il faut promouvoir nos produits du terroir. » S'ils étaient vendus à un prix correct, les Calédoniens les achèteraient.

# Nos actions de sensibilisation en 2022



**Mars** ▶ Nouméa, promenade Pierre-Vernier, en partenariat avec le Lions Club



**Décembre** ▶ Port Vila, Vanuatu, remise de lecteurs de glycémie à l'hôpital par l'un de nos membres



**Septembre** ▶ Dumbéa, Dumbéa Mall



**Septembre** ▶ Lifou, foire des Îles



**Octobre** ▶ Arama, Journée du diabète en province Nord



**Septembre** ▶ Dumbéa, parc de Koutio, marche contre le diabète, avec le Lions Club Nautile



Juillet • Koumac, cross du collège



Mai • Boulouparis, fête du cerf et de la crevette



Juillet • Nouméa, UNC, forum santé handicap



- Nous étions aussi à**
- Païta, marché broussard en avril
  - Plum, Ultra trial EEC en juin
  - Bourail, foire de Bourail en août
  - Nouméa, journée portes ouvertes de l'AVHNC en septembre
  - Nouméa, kiosque à musique, journée des dialysés en octobre
  - Poya, journée bleue en novembre

Août • Bourail, balade solidaire Groupama à Deva



# Regilait 0% FAT

## Prévention du Diabète

Le diabète de type 2 est le plus répandu. L'âge et le surpoids en sont des facteurs de risque et sa prise en charge repose sur un régime alimentaire adapté. Regilait « 0% FAT » peut vous aider à rééquilibrer votre alimentation en prévention ou dans le cadre d'un diabète de type 2.



- ▶ Rôle prouvé dans la prévention du risque de diabète de type 2\*
- ▶ Faible apport calorique (36 kcal/100 mL), pour le contrôle de la prise de poids
- ▶ Faible index glycémique (32)
- ▶ Le bon goût du lait !

Pour une vie  
**Légère !**



Pour **toutes** nos vies !

## RECETTE

### Poêlée de poulet au potiron

Recette sur [federationdesdiabetiques.org](http://federationdesdiabetiques.org)

#### INGRÉDIENTS

- 1 potiron
- 400 g de filets de poulet
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 200 g de champignons de Paris (production calédonienne)
- 20 g de noisettes concassées
- thym

#### PRÉPARATION

- Lavez le potiron, coupez-le en deux et épépinez-le. Découpez de petits cubes. Cuisez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 7 minutes.
- Émincez l'échalote. Lavez les champignons puis émincez-les. Coupez le poulet en lanières.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'échalote et le poulet à feu vif en remuant pendant 2 minutes. Baissez le feu et laissez cuire à feu moyen 7 minutes. Réservez.
- Dans la même poêle, faites chauffer les champignons à feu vif 3 minutes. Ajoutez le poulet pour le réchauffer et les dés de potiron.
- Mélangez délicatement l'ensemble, salez, poivrez puis parsemez de thym et de noisettes concassées.

#### ÉQUIVALENCE EN GLUCIDES

75 g de pâtes ou de  
pommes de terre cuites,  
ou 30 g de pain


#### PAR PORTION

Calories 234  
Protéines 30 g  
Glucides 15 g  
Lipides 6 g




# LABORATOIRE D'ANALYSES MEDICALES





**BOURAIL**  
Tél. 44 16 17

**KONÉ**  
Tél. 47 14 92



OUVERT LE MATIN DE 06H30 À 12H00 ET DE 14H00 À 17H00

<p><b>LABORATOIRE D'ANALYSE MEDICALE DE DUCOS</b> 7 bis route de la Baie des Dames Tél. : 25 10 18</p>	<p><b>PHARMACIE DE BOURAIL</b> 196 rue Simone Dremont Tél. : 44 11 33</p>	<p><b>PHARMACIE DES TULIPIERS</b> 36 rue des Anciens Combattants Païta - Tél. : 43 97 93</p>	<p><b>PHARMACIE DE LA BAIE</b> 35 rue Jules Garnier Port Plaisance - Tél. : 26 16 05</p>
<p><b>UNIPHARMA</b> Lot Industriel Pentecost - PK5 Magenta - Tél. : 41 31 10</p>	<p><b>PHARMACIE DU LAGON</b> 10 route du Port Despointes Faubourg Blanchot - Tél. : 27 44 26</p>	<p><b>PHARMACIE DE DUCOS</b> 5 rue du Grand Chef Henri Naïsseline - Kaméré Tél. : 27 36 00</p>	<p><b>PHARMACIE DE ROBINSON</b> 2795 avenue des Deux Baies Mont-Dore - Tél. : 43 52 80</p>
<p><b>STATION SHELL LA FOA</b> Village RT1 - La Foa - Tél. : 44 38 26</p>	<p><b>PHARMACIE DE LA VDE</b> 224 rue Jacques Iékawé - Centre Commercial « La Belle Vie » Tél. : 43 03 35</p>	<p><b>PHARMACIE DU KADUCÉE</b> 4 rue Félix Trombe - Koutio Tél. : 41 00 25</p>	<p><b>PHARMACIE DU CMK</b> 34 avenue de la Vallée - Koutio Tél. : 41 90 06</p>
<p><b>CALEDOBIO</b> 31 rue Eugène Porcheron Quartier Latin - Tél. : 27 58 34</p>	<p><b>PHARMACIE DE LA FOA</b> Village RT1 - La Foa - Tél. : 44 31 69</p>	<p><b>PHARMACIE DE KOUTIO</b> Galerie Kenu-In - Tél. : 41 64 00</p>	<p><b>PHARMACIE DU MEDICENTRE</b> 57 boulevard Joseph Wamytan Dumbéa-sur-mer - Tél. : 46 47 45</p>
<p><b>PHARMACIE DE LA CORNICHE</b> 3101 route de la Corniche Mont-Dore - Tél. : 43 25 00</p>	<p><b>PHARMACIE DE L'OCEAN</b> 97 rue Gabriel Laroque - Tuband Tél. : 28 81 28</p>	<p><b>PHARMACIE DE LA RIVIÈRE-SALÉE</b> 53 avenue Bonaparte Tél. : 43 67 57</p>	
<p><b>PHARMACIE DE L'ALMA</b> 22 bis rue de l'Alma - Tél. : 27 37 07</p>	<p><b>PHARMACIE DE DUMBEA NORD</b> 889 rue du RT1 - Dumbéa Tél. : 43 43 67</p>		
<p><b>PHARMACIE DE LA VICTOIRE</b> 60 Avenue Victoire Henri Lafleur Quartier Latin - Tél. : 27 52 46</p>	<p><b>PHARMACIE ONDEMIA</b> Lot 169 RT1 - Ondemia Païta Tél. : 45 04 74</p>		
<p><b>PHARMACIE DE LA VALLÉE DU TIR</b> 50 rue Edouard Unger Tél. : 27 37 58</p>	<p><b>PHARMACIE DU 7<sup>ÈME</sup> KM</b> 302 rue Jacques Iékawé - PK7 Tél. : 41 91 19</p>		





## Bulletin d'adhésion et de don

Association des diabétiques de Nouvelle-Calédonie

BP 16161 · 98804 Nouméa cedex · tél. : 76 00 88  
assodiabetiquesnc@gmail.com

Nom ..... Prénom ..... Date de naissance .....

Tél. .... E-mail .....

Adresse .....

Code postal ..... Commune .....

Êtes-vous diabétique ?  oui  non

Si oui, de quel type ?  type 1  type 2

### - ADHÉSION -

Je soussigné(e) ..... désire adhérer à l'Association des diabétiques de Nouvelle-Calédonie.

**cotisation** : 1 500 F par an (mille cinq cent francs)

### - DON -

Je soussigné(e) ..... désire faire un don à l'Association des diabétiques de Nouvelle-Calédonie d'un montant de (écrire en toutes lettres)

..... F CFP.

Je joins mon règlement par chèque, à l'ordre de l'ADNC.

Fait à ..... le .....

**Signature**

**L'Association des diabétiques de Nouvelle-Calédonie vous remercie pour votre soutien**

*En remplissant ce bulletin, j'accepte que les informations recueillies soient exploitées dans le but d'une mise à jour du fichier d'adhérents de l'ADNC. **Droit d'accès et de rectification** : vous pouvez, en vertu du règlement européen sur la protection des données personnelles en vigueur, avoir accès aux données vous concernant, demander leur rectification ou leur suppression.*

# DIABÈTE | PRÉDIABÈTE | DIABÈTE GESTATIONNEL | OBÉSITÉ



AU CENTRE D'ÉDUCATION



L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



LE BIEN-ÊTRE LA GESTION DU STRESS

Je gère ma maladie, j'évite les complications, je vis mieux !

Parlez du Centre d'éducation avec votre médecin



Pour tous renseignements :  
Tél : 26 90 61  
cedd@ass.nc



AGENCE SANITAIRE ET SOCIALE DE LA NOUVELLE-CALÉDONIE