

# LE PATIENT AU CŒUR DE LA RECHERCHE

Quand l'observation personnelle amène  
à une remise en question des conseils  
habituels

**Dr Jean-Marc Ferrara, Christine Sandoz, Anne Vultier,  
Pierre-Alain Thorens, Naomi Cuendet**



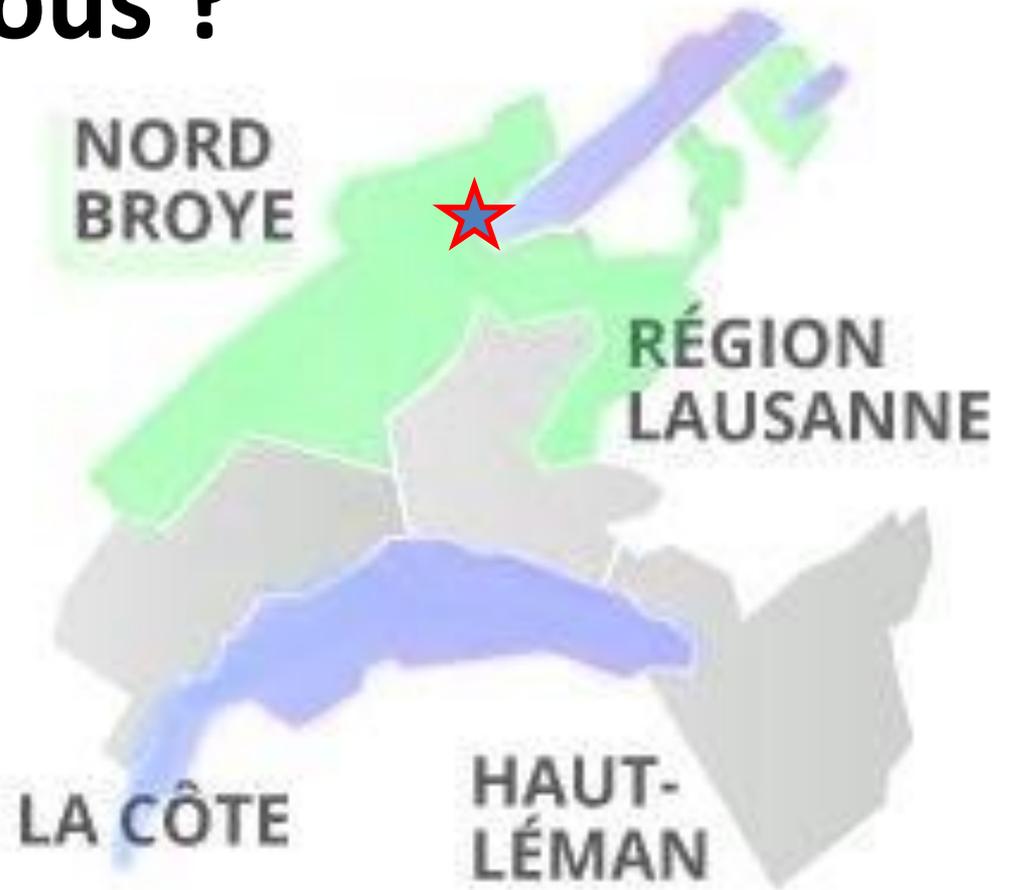
AFDET Paris, le 09 février 2018



# Présentation

- **Qui sommes-nous ?**
- **Contexte de la recherche.**
- **Design de l'étude.**
- **Population étudiée.**
- **Résultats.**
- **Discussion et conclusion.**

# Qui sommes-nous ?

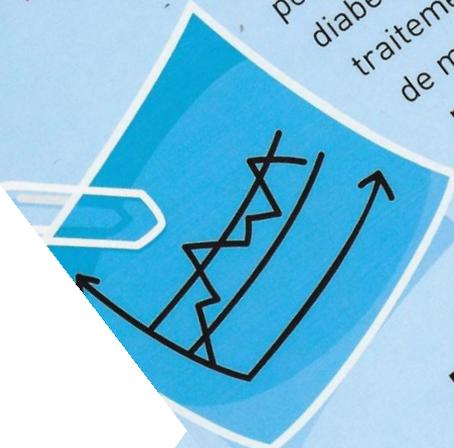






# Comment bien équilibrer mon diabète ?

Enseignement thérapeutique permettant aux personnes diabétiques de mieux gérer leur traitement dans sa globalité, de maintenir un bon contrôle métabolique et d'éviter les complications tardives



“ Mieux collaborer pour mieux traiter ”



Établissements Hospitaliers de Nord-Aurois



diabètevaud  
Information Conseil Soins

octobre

de 9h à 16h,

15 participants diabétiques.

ionnels suivants  
ous renseignements  
ici



## LES SUJETS ABORDÉS

- Qu'est-ce que le diabète ?
- Les différents traitements
- La composition des repas journaliers et particuliers, le rôle des collations **DIABFood**
- La qualité des différents sucres, leurs dosages et utilisations, la lecture des étiquettes
- Les hypoglycémies
- Les complications médicales et diététiques



- Qui sommes-nous ?
- **Contexte de la recherche.**
- Design de l'étude.
- Population étudiée.
- Résultats.
- Discussion et conclusion.



# Témoignage

«En tant que personne atteinte de diabète type 2 et ayant pour hobbies la cuisine, l'alimentation et l'informatique, de plus sensibilisé par la naturopathie qui m'a aussi donné une autre approche sur la nutrition, je me suis aperçu que le jus de pomme naturel, par exemple, n'avait pas d'influence (*pas d'augmentation de la glycémie*), voir était bénéfique dans mon cas (*pour une stabilisation de la glycémie*).

Désirant mieux comprendre le fonctionnement de la glycémie et améliorer les tests, j'ai pris sur moi de faire mon contrôle glycémique toutes les 15 min durant 3 heures afin de voir à quel moment les pics étaient au plus hauts et au plus bas».

«Cela m'a amené à penser faire le test du jus de pomme lors des journées d'éducation thérapeutique.

J'ai eu par la suite l'opportunité de pouvoir, grâce à toute l'équipe qui anime ces journées, de pouvoir établir ces tests sur 4 groupes de 10 à 15 personnes.

Aussi, je profite de ces quelques lignes pour les remercier de leur aide et de leur collaboration.

Ce fût pour moi une belle expérience qui ne demande qu'à être poursuivie».

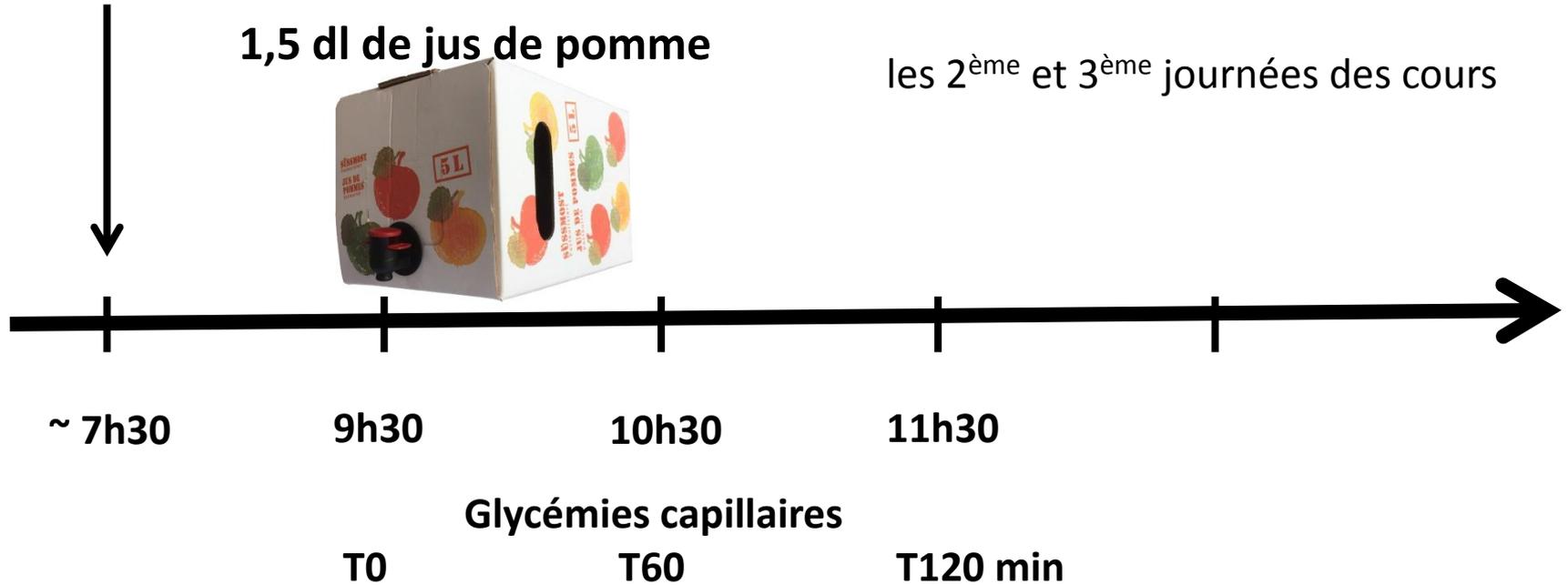
Pierre-Alain Thorens - Le 26 janvier 2018

**Quel est donc le réel effet du jus de pomme et comment mesurer son impact tout en gardant l'aspect formatif de cette expérience ?**



- Qui sommes-nous ?
- Contexte de la recherche.
- **Design de l'étude.**
- Population étudiée.
- Résultats.
- Discussion et conclusion.

# Petit-déjeuner à domicile et prise du traitement habituel



# **Info «jus de pomme»**

**Index glycémique de la pomme : 38**

**Index glycémique du jus de pomme : 44**

**Charge glycémique du jus de pomme : 5,7**

**Glucides par 1,5 dl de jus de pomme : 15 g**

*Brand-Miller, 2004 – Layat, 2010*

## COURS SUR LE DIABETE N° xx

*Période / année*

*Informations et manière de remplir le présent formulaire, voir explications au verso*

Prénom / Nom

Médecin traitant

*Prénom / Nom / Lieu*

Infos personnelles

H / F

Age (ans)

Poids (kg)

Taille haut (cm)

N° AVS (sécurité sociale)

Code personnel (à retenir)

*chiffres/lettres maj, min 6-12 max*

Diabète type 1 / 2 / G

Cours-Fiche

Tour taille/nombriil (cm)

Indice BMI

Médicaments

Médicaments spécifiques au diabète et autres

matin midi soir nuit

*Notez ici vos médicaments*

*et quantités dans les cases*

*correspondantes, par ex. :*

*Type : Metformin 500*

*Prise : 1 matin, 2 soir*

	matin	midi	soir	nuit

Médicaments spécifiques au diabète et autres

matin midi soir nuit

	matin	midi	soir	nuit

Activité physique

*Remplir les cases avec ...*

*aucune (rien)*

*faible (F)*

*moyenne (M)*

*intense (I)*

07:00 07:30 08:00 08:30 09:00 09:30 10:00 10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00

	18 nov	25 nov	2 déc	9 déc															

Collation

*Notez ici l'heure du début*

*vos glycémies en mmol/L*

Heure

T 0'

T 60'

T 120'

Aliment ou boisson test

Glucides

	25 nov	2 déc																	

*Jus de pomme, 1,5 dl*

*15*

*Jus de pomme, 1,5 dl*

*15*

Repas de midi

*Notez ici l'heure du début*

*vos glycémie en mmol/L*

*la composition du repas*

*et la totalité des glucides*

Heure

T 0'

T 120'

Aliments composant votre repas, poids ou selon tablelle des portions

Glucides

	18 nov	25 nov	2 déc	9 déc															

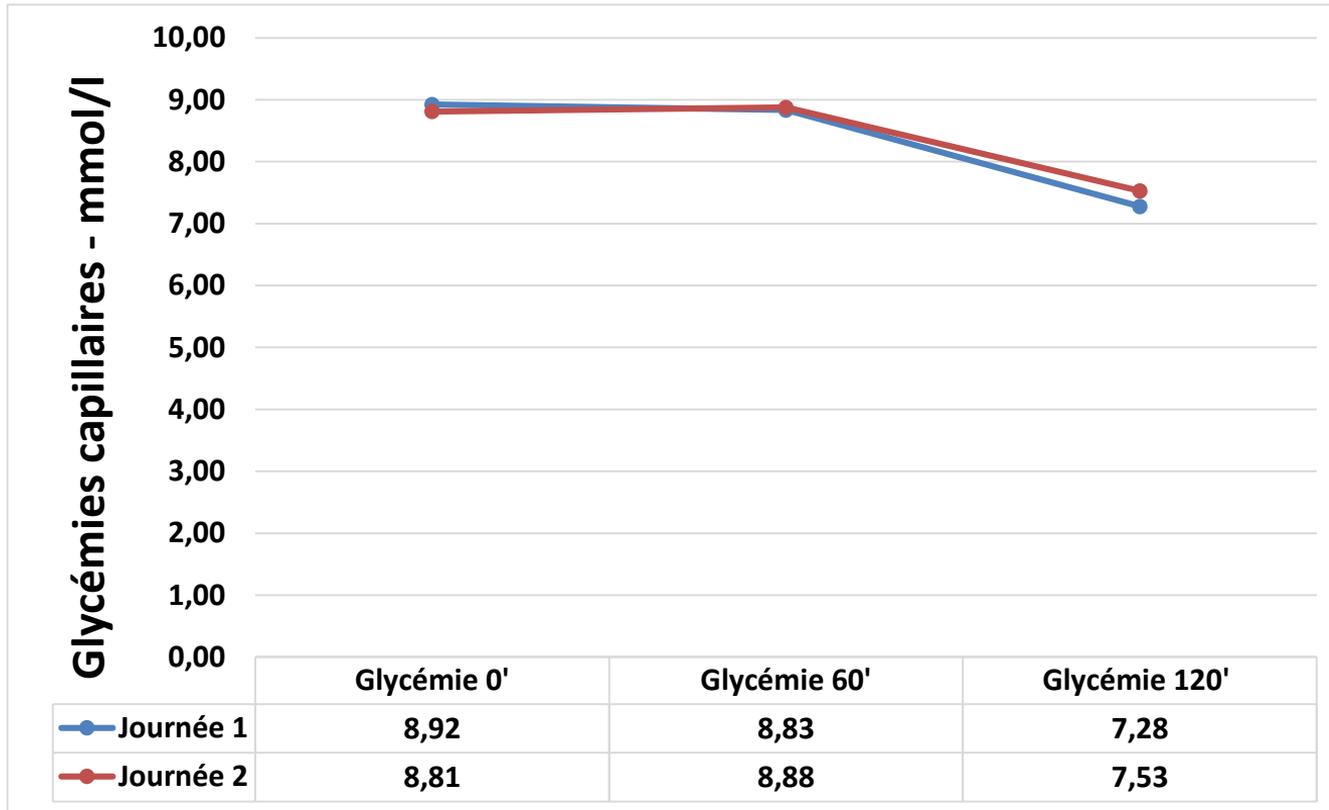
*Par votre signature, vous confirmez avoir lu les informations figurant au verso et donnez votre accord pour que les données soient transmises à votre médecin traitant*

- Qui sommes-nous ?
- Contexte de la recherche.
- Design de l'étude.
- **Population étudiée.**
- Résultats.
- Discussion et conclusion.

	<b>Nombre</b>	<b>Age années</b>	<b>Poids kg</b>	<b>Taille cm</b>	<b>IMC kg/m<sup>2</sup></b>
<b>Femmes</b>	<b>22</b>	<b>61,5 +/- 9,4</b>	<b>80,8 +/- 12,3</b>	<b>163 +/- 6,6</b>	<b>30,5 +/- 3,9</b>
<b>Hommes</b>	<b>30</b>	<b>63,9 +/- 10,5</b>	<b>91,2 +/- 12</b>	<b>173 +/- 6,2</b>	<b>30,5 +/- 3,5</b>
<b>Total</b>	<b>52</b>	<b>62,9 +/- 10</b>	<b>86,8 +/- 13,1</b>	<b>169 +/- 8,2</b>	<b>30,5 +/- 3,7</b>

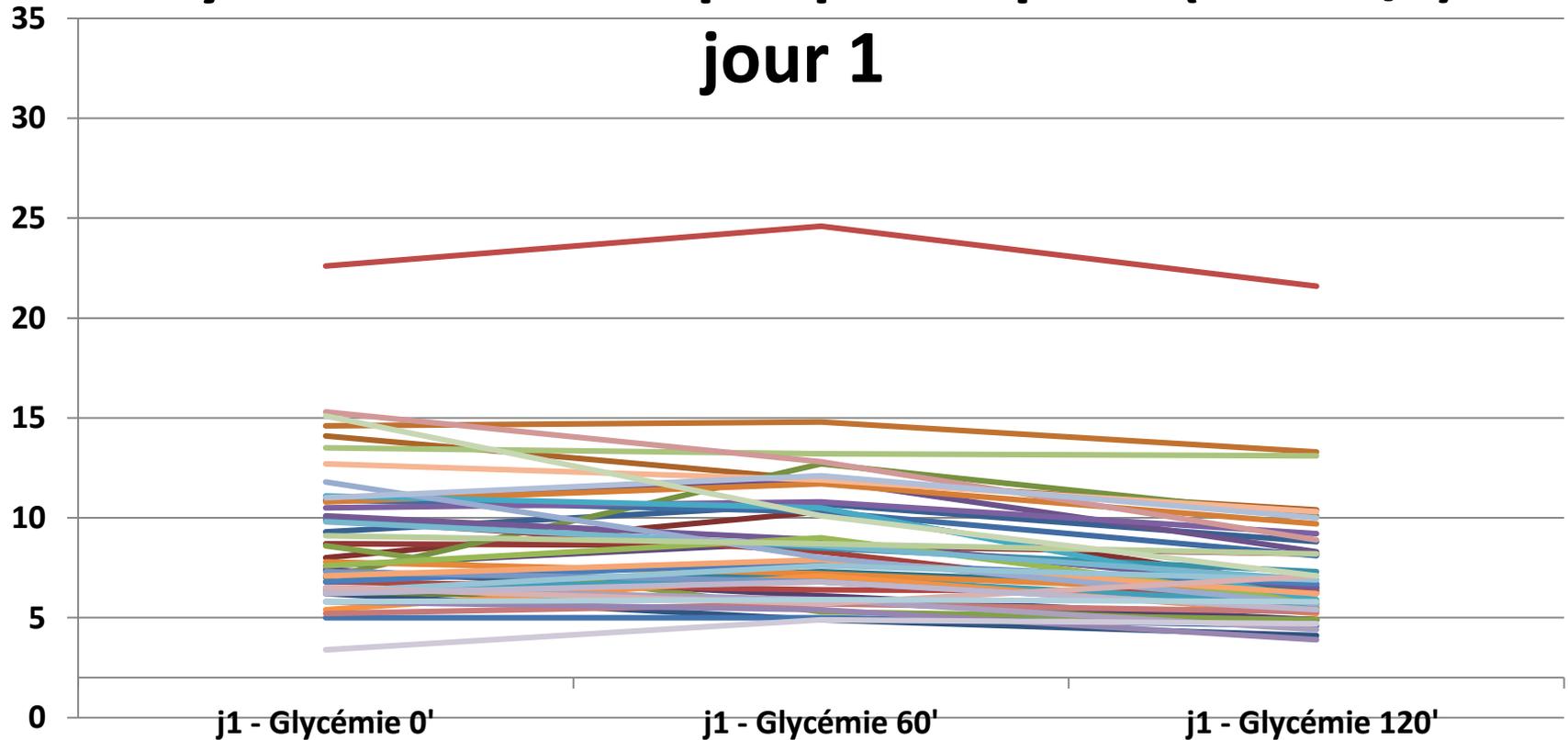
- Qui sommes-nous ?
- Contexte de la recherche.
- Design de l'étude.
- Population étudiée.
- **Résultats.**
- Discussion et conclusion.

# Glycémies moyennes du groupe



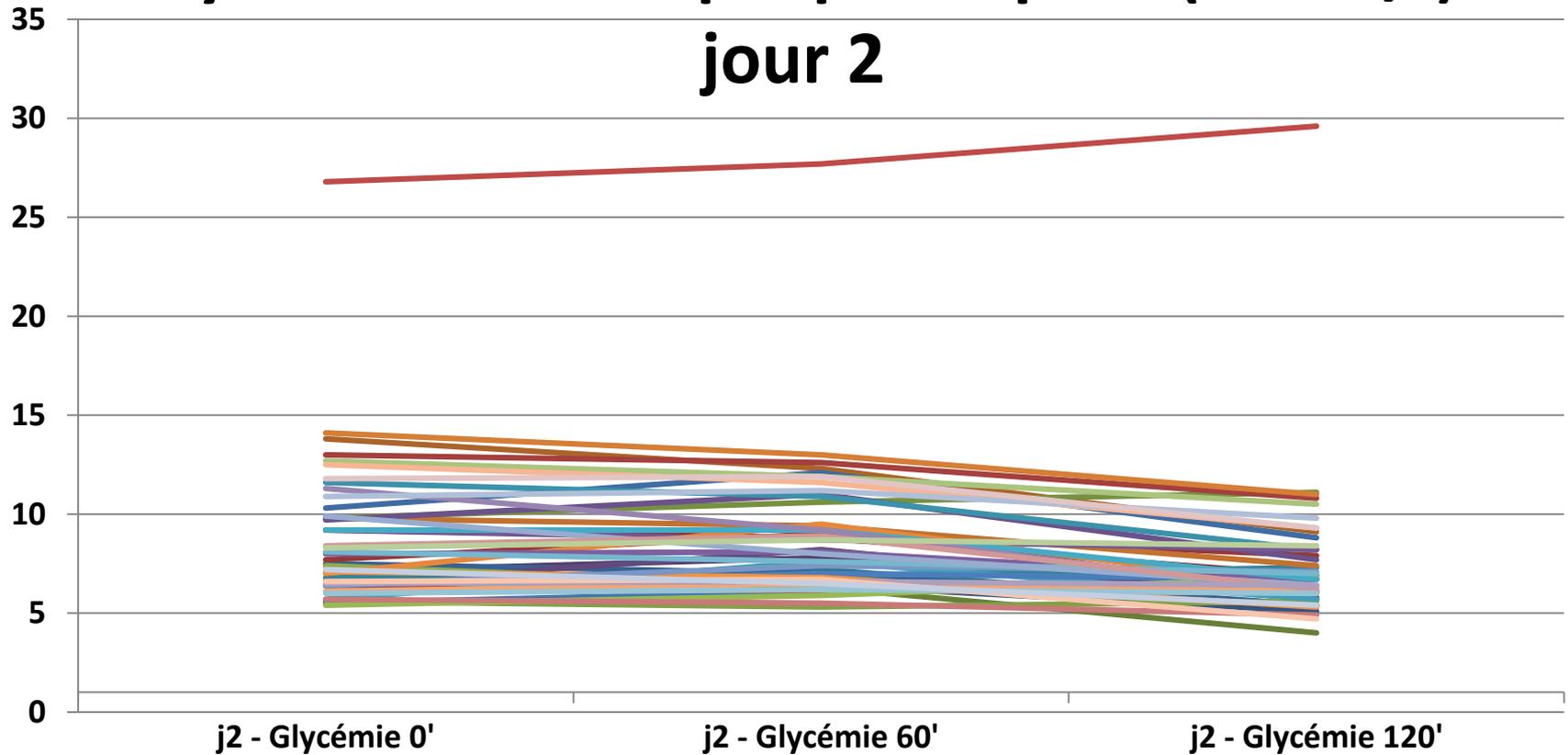
# Glycémies de chaque participant (mmol/l)

## jour 1



# Glycémies de chaque participant (mmol/l)

## jour 2



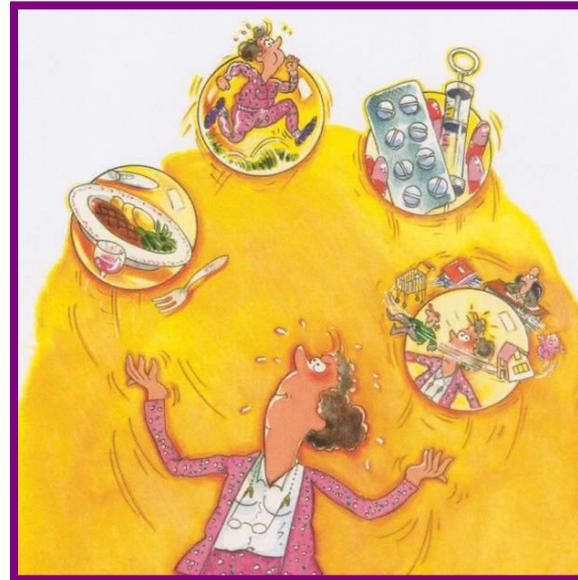
- Qui sommes-nous ?
- Contexte de la recherche.
- Design de l'étude.
- Population étudiée.
- Résultats.
- **Discussion et conclusion.**

Lors des 2 jours de tests, les 15 g de glucides sous forme de jus de pomme, n'ont eu que peu d'impact sur la glycémie dans notre groupe de 52 patient-e-s.

## **Pour les patient-e-s :**

- Mise en pratique de la technique des autocontrôles.
- Mise en pratique de l'autosurveillance : intérêt de la comparaison des résultats personnels et des résultats entre les membres du groupe pour les 2 jours.

La fiche de relevé créée par Pierre-Alain a rendu bien visible la relation entre l'alimentation, l'activité physique, la prise de médicaments et les glycémies de la journée.



Les patient-e-s ont montré beaucoup d'intérêt à comparer et discuter leurs résultats personnels avec les résultats des autres membres du groupe.

Les patient-e-s ont bien accueilli l'implication de Pierre-André dans cette étude, alors même qu'il n'a pas de formation médicale.

# Remerciements

A tous les participant-e-s.

Nicolas Jeanprêtre, statisticien à Yverdon.

Marcelo dos Santos, psychologue à Lausanne.

Anne Voeffray, photographe à Lausanne.

Naomi Cuendet, étudiante en Bachelor Nutrition et diététique à Genève.

Evelyne et Thomas Ferrara.



# Merci pour votre attention

