

# C'est-à-dire...

Diabète et pathologie cardio-vasculaire



## Sommaire

- p1** Préambule  
Nouvelles du réseau
- p2** Dossier :  
*Témoignages  
sur le By-pass*
- p4** Recettes  
Vécu d'une nouvelle  
adhérente

## Equipe de rédaction

Maryvonne Le Biavant (*diabète*)  
Annick Le Bihan (*diabète*)  
Patricia Le Ny (*HRCV*)  
Sylvain Plaud (*diabète*)  
Christelle Corre (*diététicienne*)

[www.codiab.fr](http://www.codiab.fr)

**203**

nouveaux patients  
en 2016  
à Codiab-Kalon'IC

Création : yume-graphisme.com

Codiab Kalon'IC  
41, rue Chaigneau  
56100 LORIENT  
02 97 36 43 44  
[contact@codiab-kalon.fr](mailto:contact@codiab-kalon.fr)  
[www.codiab.fr](http://www.codiab.fr)

## Préambule

Ce numéro porte sur des témoignages concernant le By-pass, intervention chirurgicale bariatrique de l'estomac. En effet, les rédacteurs ont souhaité faire un focus sur cette opération, plusieurs d'entre eux ont été personnellement concernés et cela a beaucoup bousculé leur vie. Ils n'ont pas souhaité faire un dossier scientifique mais parler de leur vécu.

C'était important de sortir du "je suis pour", "je suis contre" pour véritablement parler de ce qu'ils ont vécu, témoigner de leur ressenti, où ils en sont aujourd'hui. Cela n'a pas été facile mais ils ont joué le jeu.

Pour moi qui suis diététicienne, cela n'a pas été facile non plus, cela m'a demandé d'accueillir leur parole sans la transformer. J'ai réalisé que le rôle du journal n'était pas d'influencer la décision du lecteur qui pourrait être dans ce questionnement.

C'est un constat, une réalité aujourd'hui que dans le cas de forte obésité, l'opération du By-pass est proposée aux patients comme solution thérapeutique. Comme vous le verrez dans les témoignages, c'est une décision difficile pour la personne concernée et chaque histoire est propre à chacun. J'encourage ceux ou celles qui sont dans cette réflexion, à en parler à plusieurs professionnels de santé de confiance.

*Christelle Corre*

## Nouvelles du réseau

### "Vivre avec ma maladie chronique" : Une nouvelle séance proposée par le réseau

Diabète, insuffisance cardiaque, voilà quelques noms de maladies dites chroniques, c'est-à-dire de maladie qui reste tout au long de sa vie. En France, il y a 15 millions de personnes concernées par ces maladies. Derrière ces chiffres, il y a des personnes comme vous, ou quelqu'un de votre entourage, qui trouvent des stratégies pour s'adapter à cette maladie tout au long de sa vie afin de préserver un certain bien-être et une qualité de vie.

Une maladie chronique nécessite que la personne développe de nombreuses compétences : gérer son traitement, adapter ses habitudes de vie (activité physique, diététique), anticiper les situations difficiles, accueillir et gérer ses émotions... Cette séance intitulée "vivre avec ma maladie chronique" est un moment d'échange sur la façon dont la maladie chronique colore votre quotidien. Et c'est surtout l'occasion de mettre en lumière vos ressources et de consolider votre motivation.

Au plaisir d'échanger très prochainement avec vous au réseau.

*Hélène Denoual,*  
coordinatrice du programme "Au cœur de ma santé"

### Calendrier des séances éducatives :

<http://www.codiab.fr/wp-content/uploads/2015/09/Brochure-ETP-2017-pour-site.pdf>

**Patients ressources :** Nous recrutons des patients ressources en ce moment. Si vous voulez en savoir plus, n'hésitez pas à contacter Codiab-Kalon'IC.



### Témoignage de Sylvain

120 kg à 30 ans, 140 à 50 ans, apnée du sommeil (avec des endormissements au volant) qui m'épuisait, traitée pendant 3 ans, usure prématurée des articulations des genoux. J'ai une neuropathie, forme sévère de polynévrite conséquence directe d'un diabète type 2 non dépisté. Enfin, arrêt brutal de ma carrière professionnelle en plein essor et mise en longue maladie.

Toute ma vie, j'aurais lutté pour revenir à un poids de forme. J'ai fait plusieurs séjours d'amaigrissement en établissement spécialisé mais, sédentaire, je reprenais inexorablement mes kilos.

En août 2015, au seuil du bloc opératoire pour une opération du By-pass, l'anesthésiste me pose cette question : «alors monsieur, toujours décidé, on y va ?» je lui réponds «oui bien sûr» tout en ayant une tendre pensée pour ma défunte mère qui m'avait donné une magnifique machine à digérer n'importe quel repas que le chirurgien s'appêtait à m'abimer en me disant : « je vais vous offrir 10 ans de plus à vivre et demain vous commencerez votre rémission diabétique. Aucune souffrance post- opératoire ».

Le chirurgien a insisté sur le fait qu'il met à ma disposition un nouvel « outil » pour ressentir la satiété. Quand je mange trop gras ou trop sucré, ça fait tellement mal qu'on connaît tout de suite ses limites !

Aujourd'hui, je ne prends plus d'insuline et j'ai diminué de 30% la Metformine®. J'ai stoppé les médicaments anti-hypertenseurs et diminué ceux qui traitaient les douleurs d'origine neuropathique. Mon diabète est stabilisé à 6,8%. J'ai repris des activités physiques importantes : longe côte, natation, vélo d'appartement; Je n'ai perdu aucune force. Je continue à perdre de la graisse (50 kg) et à reconstruire ma musculature, je joue gagnant.

Sur le plan psychologique, à nouveau corps, ses nouvelles exigences de la vie. Après cette

opération importante, le cerveau m'a imposé un bilan de ma vie passée. Il s'en est suivi des troubles psychologiques ayant fait souffrir mon entourage, sans doute le fait de n'avoir plus l'«amortisseur» qu'était mon estomac. Mes émotions, je les vis à 200 à l'heure sans pouvoir les contrôler. Dans mon cercle d'amis, certains en ont fait les frais ! Et mon couple a traversé une période très difficile. Actuellement en reconstruction, mais la blessure est à vif, il faut s'aider mutuellement avec tolérance. Depuis l'opération, je suis suivi par une psychologue régulièrement et cela me paraît indispensable, cela devrait faire partie du protocole !

Enfin, je pense qu'une échographie de la vésicule biliaire au bout d'un an devrait être proposée pour tous les opérés et je ne comprends pas pourquoi cela n'a pas fait partie de mon protocole car je viens de faire une crise inflammatoire aigüe de ma vésicule biliaire en décembre 2016 qui aurait pu être décelée plus tôt.

### Témoignage de Maryvonne

Le By-pass m'a été proposé par un médecin pour perdre du poids et soigner mon diabète. J'ai demandé des explications sur la préparation à l'opération, sur l'opération en elle-même et enfin sur le suivi après l'opération.

Si le régime n'est pas bien suivi, la personne opérée ressent des douleurs.

Le suivi psychologique m'a paru très important. Mon neveu a été suivi pendant un an puis plus rien. Il a repris le poids qu'il avait avant l'opération en deux ans.

Ma décision a été ferme. J'ai immédiatement dit non à l'opération et je pense toujours non. Je suis convaincue qu'il faut un suivi très important et durable pour bien accompagner la personne opérée à comprendre et à accepter tous ces changements.

### Témoignage de Patricia

Je me souviens bien être sur le parking de l'hôpital sortant de la consultation avec ma cardiologue. En résumé, elle m'a annoncé qu'il fallait sérieusement penser à mon poids. Mon cœur souffrait et je pouvais mourir demain ou dans les dix prochaines années à venir..... Donc j'étais sur ce parking un peu hébétée, je marchais la tête pleine de questions et de peur.

Quelques temps après, mon généraliste m'a parlé du By-pass, opération de l'estomac.

En compagnie de ma fille aînée, le chirurgien m'a expliqué le déroulement de l'opération et le protocole. Grand débat dans la famille entre les « Pour » et les « Contre ». Finalement j'ai choisi : je fonce !

S'en suivent une batterie d'examen et deux visites chez un psychiatre. Puis envoi de mon dossier pour approbation à la Sécurité Sociale. Cela dépend de mon indice de masse corporelle. Il fallait qu'il soit au-dessus de 40 et si en-dessous, souffrir de gros problèmes de santé. Tout ceci effectué, décision avec le chirurgien de la date d'intervention deux mois plus tard. Durant cette période d'attente, s'installèrent beaucoup de questions et de doutes.

En août 2010, 4 heures et demie sur la table d'opération. Réveil aux soins intensifs. Pas de douleurs et sous morphine. Dès le lendemain, examen pour contrôler que les sutures soient bien solides avant le 1er repas. 4 jours d'hospitalisation. Retour à la maison. Pas simple surtout avec toutes les vitamines et autres médicaments à avaler. J'avais acheté un broyeur de cachets sinon impossible de les avaler. Les vitamines sont à prendre à vie et la posologie diffère selon la prise de sang obligatoire annuelle.

La nourriture : Difficile. Tout mixé ou liquide et en petites portions 5 fois par jour. J'oubliais de manger et de boire, par manque de sensation de faim et de soif. Le sommeil très difficile, je me réveillais toutes les deux heures comme les bébés. Je pleurais parfois devant mon tiers de tasse de soupe, mais je l'avalais quand même car je sentais mon corps s'affaiblir. A ce moment, le moral descendait un peu et une grande fatigue s'installait. Ceci pendant 2 mois et demi environ. Mais chaque personne est différente et ne réagit pas forcément pareil.

Un matin, je me suis levée et me suis dit « j'ai l'impression d'aller mieux ». Et c'était vrai ! Au bout d'un trimestre...

### Associations de patients opérés dans le Morbihan

#### > ALLO Association lorientaise des opérés, lutte contre l'obésité à LORIENT

Dominique Guilloux,  
présidente de l'association :  
07 86 17 31 47 - allo.lorient@yahoo.fr

#### > OBS Association Obésité Bretagne Sud à VANNES

obesite.bretagne.sud@gmail.com

Les kilos fondent, les vêtements deviennent trop grands. Joie du chiffre de la balance au début mais le retour de la glace me pose question : je suis contente de ma nouvelle silhouette mais est-ce bien moi ? Les gens ne vous aident pas non plus : « tu as bien maigri mais tu as choisi la solution de facilité » ou « tu n'es plus la même » et j'en passe ! Car dans l'esprit d'un quidam se résume : « gros = bon vivant », « mince = triste ». Ce qui est totalement faux.

Donc pour moi, une période de déprime pointe son nez. Là, il était important d'être suivi par un psychiatre ou psychologue. Ce que j'ai fait, de ma propre initiative. J'appivoise ma nouvelle image et les autres également ; alors le moral remonte.

Surviennent les changements de goûts. Certaines personnes qui aimaient la saveur sucrée préfèrent le salé. Je remarque que des aliments que j'aimais auparavant me paraissent fades. Parfois un repas passe sans difficultés, 8 jours après il me rend malade... C'est la période d'adaptation.

Le dumping syndrome c'est quoi ? Un afflux d'aliments trop sucrés ou trop gras qui arrivent trop vite à la digestion et provoquent un mal-être physique. Malaise général, trouble de la vue, sueurs, grosse fatigue. La solution : s'allonger et manger par exemple des petits gâteaux secs.

Cette opération n'est pas une opération miracle. Je remarque que beaucoup d'opérés reprennent des kilos par rapport à leur poids de départ, même plus pour certains. L'amaigrissement se déroule souvent sur une période entre 12 et 18 mois. Ensuite, on m'explique que je vais faire des paliers, périodes où je ne maigrirai plus jusqu'à la stabilisation. Donc il est important de poursuivre en mangeant équilibré et surtout faire du sport, sinon les kilos reviennent petit à petit.

Pour mon expérience personnelle, j'ai perdu 54 kg en 18 mois. J'ai repris 20 kg depuis. Suite justement à un manque d'activités physiques conséquent à d'autres soucis de santé.

Bien souvent, maintenant j'ai faim et les petites quantités comme il y a quelques années ne me suffisent plus. Néanmoins, je mange moins qu'avant l'opération et plus équilibré.

Malgré tout, après toutes ces épreuves, je referais cette opération.

**Le By-pass est une chirurgie bariatrique qui diminue la taille de l'estomac à une petite poche et qui crée un court-circuit entre l'estomac et l'intestin (assimilation moindre des aliments)**





Idées recettes



## Purée glacée de carottes à la ricotta et aux pistaches

**Ingrédients pour 4 personnes :**

200 g de Ricotta, 3 carottes, 25 pistaches, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 échalote émincée, persil, cumin, sel, poivre.

Cuire les carottes en dés à la poêle avec l'huile, le cumin et l'échalote ou au micro-ondes avec un peu d'eau.

Mixer pour en faire une purée. Assaisonner.

Fouetter la Ricotta assez ferme au mixeur.

Concasser les pistaches.

**Montage :** Faire une couche de purée de carottes, une couche de Ricotta, une couche de carottes, une couche de Ricotta et terminer par des éclats de pistaches.

Placer 5 minutes au congélateur avant de servir.

## Verrines chaudes de Saint-Jacques au safran et petits légumes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

16 noix de St Jacques, 5 cl d'huile d'olive, 1dl vin blanc, cumin, 2 dl de crème fraîche ou crème végétale, 100 g de carottes râpées, 100 g de céleri râpé, 300 g de moules, 2 pincées de safran ou de curcuma.

Cuire les moules avec le vin blanc. Poêler les noix de St Jacques avec l'huile d'olive, le safran ou le curcuma et cuire 1 à 2 minutes. Râper grossièrement carottes et céleri. Dans une petite casserole avec 1 dl d'eau, l'eau de cuisson des moules et la crème, laisser réduire 1 à 2 minutes.

**Montage :** Au fond, le mélange carottes et céleri. Au dessus, les moules. Et enfin, les noix de St Jacques. Servir chaud.

## Sorbet de fromage blanc à la banane

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 cuillères à soupe de crème fraîche, 250 g de fromage blanc à 0 ou 20 %, 1 cuil. à soupe de sirop d'agave, 1 banane écrasée, 4 cuil. à soupe de noix de coco râpée, quelques grains de grenade.

Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche et la banane écrasée avec le sirop d'agave. Placer au freezer la veille ou laisser turbiner 30 minutes dans une sorbetière. Servir avec des grains de grenade.

## Vécu d'une nouvelle adhérente



« En juillet, je me suis aperçue que mon cœur s'arrêtait de battre pendant quelques instants puis qu'il repartait brutalement. C'était très angoissant. Je suis allée voir mon médecin traitant. Il m'a annoncé qu'il s'agissait d'une arythmie cardiaque. Il m'a dirigée aussitôt vers un cardiologue qui m'a dit qu'il faudrait que je suive un traitement jusqu'à la fin de ma vie.

L'annonce de cette maladie chronique a été un choc. J'ai pensé que "c'était injuste". Dépendre de médicaments pour avoir une vie à peu près normale m'était intolérable. Je vivais tellement mal cette situation que je ne voulais même plus voir mes proches.

Mon traitement a été modifié plusieurs fois. À présent, l'arythmie cardiaque est bien maîtrisée, mais j'ai souvent des douleurs aux jambes et j'ai du mal à respirer normalement quand je fais de la marche ou d'autres efforts physiques.

Ma pharmacienne avait remarqué que je n'avais pas le moral et elle m'a mise en relation avec le réseau **Codiab-Kalon'IC** où il m'a été proposé de participer à différents ateliers, ainsi que l'aide d'une psychologue et d'une diététicienne.

Je me suis inscrite en septembre à l'atelier d'exercices physiques adaptés. J'ai réussi à assister à plusieurs séances, mais j'ai dû renoncer en raison des douleurs aux jambes et des problèmes respiratoires dont on n'a pas encore trouvé la cause. J'espère être en mesure de m'inscrire à une nouvelle session plus tard.

J'ai participé à d'autres ateliers : facteurs de risque cardio-vasculaire, importance d'une bonne alimentation, etc. Cela m'a amenée à revoir mon mode de vie : manger correctement, à heures fixes, bien dormir, essayer de ne pas stresser...

Dans le groupe de parole, j'ai pu échanger avec d'autres malades. J'ai entendu des témoignages intéressants. Entre patients, on se livre plus facilement.

Mes journées sont rythmées par la prise des médicaments (trois fois par jour) ce qui m'aide à avoir une vie régulière et à m'organiser. J'ai acheté un pilulier et chaque dimanche soir, j'y répartis mes médicaments pour les jours de la semaine suivante. J'essaie de ne pas être passive face à la maladie. Cela me demande des efforts, mais **Codiab-Kalon'IC** m'apporte beaucoup : nous y avons des conseils, une écoute et des informations que les médecins n'ont pas le temps de nous donner.

»  
Ecrit en novembre 2016

Nous attendons vos questions ou votre témoignage. N'hésitez pas à nous contacter :

Codiab Kalon'IC - 41, rue Chaigneau - 56100 LORIENT - 02 97 36 43 44  
contact@codiab-kalonic.fr - www.codiab.fr