

Foire aux questions

Diabète

Combien y a-t-il de personnes diabétiques en France ?

En France, en 2015, 3,7 millions de personnes prenaient un traitement médicamenteux pour leur diabète (soit 5,4% de la population). A cela, s'ajoutent les 500 à 800 000 personnes qui ignorent qu'elles sont atteintes de diabète. Cette prévalence ne cesse d'augmenter en France, particulièrement chez les hommes, les jeunes (<20 ans) et les plus âgés (>80 ans). Pour en savoir plus : [Les chiffres du diabète en France](#)

Combien y a-t-il de personnes diabétiques dans le monde ?

425 millions de personnes sont atteintes du diabète dans le monde d'après la Fédération internationale du diabète. Celle-ci qualifie le phénomène de véritable pandémie, car la progression est considérable. Ainsi, l'OMS prévoit 622 millions de diabétiques d'ici 2040. Pour en savoir plus : [Les chiffres du diabète dans la monde](#)

Je recherche les coordonnées d'un diabétologue, à qui puis-je m'adresser ?

Votre médecin traitant peut vous recommander de consulter un diabétologue mais ce n'est pas systématique, cela dépend de votre type de diabète (diabète de type 1 ou diabète de type 2), de votre équilibre glycémique et de la présence ou non de complications. Demander conseil à votre médecin. Pour en savoir plus : [Trouver les bons spécialistes](#)

Matériel et équipement

Comment obtenir une carte de diabétique ?

Vous pouvez télécharger gratuitement notre carte de diabétique (traduite également en anglais et en espagnol) sur la page suivante : [Ma glycémie](#)

Comment obtenir un carnet d'autosurveillance glycémique ?

Vous pouvez télécharger gratuitement nos carnets d'autosurveillance : dans votre espace personnel sur notre site. Pour avoir accès à votre espace personnel et pour pouvoir télécharger nos guides, ainsi que nos carnets d'autosurveillance, inscrivez-vous à notre newsletter : [Inscription newsletter](#)

Quelles sont les indications de prescription du traitement par pompe à insuline ?

Le traitement par pompe à insuline est très encadré par la réglementation. La pompe à insuline est prescrite par un diabétologue selon des indications précises (entre autres : un traitement par insuline intensifié, un équilibre glycémique insuffisant malgré une insulinothérapie intensive). La prescription, la prise en charge et le suivi des patients sont assurés par plusieurs acteurs : le diabétologue prescripteur, le centre initiateur de pompe à insuline, le prestataire de santé à domicile. Pour en savoir plus sur le fonctionnement de la pompe à insuline, les indications, contre-indications de prescription, les étapes du traitement, consultez [notre site dédié](#) et [nos visioconférences thématiques](#).

Où puis-je me procurer des pochettes isothermes ?

Vous souhaitez vous procurer une pochette isotherme pour la conservation de votre insuline. Vous pouvez contacter directement le service clients du fabricant qui commercialise votre insuline. Pour en savoir plus : [Le transport de l'insuline](#)

Prévention

Comment savoir si je suis diabétique ?

Le diabète est diagnostiqué par une prise de sang à jeun (au moins 8h), en laboratoires d'analyses médicales, afin de mesurer le taux de sucre dans le sang (glycémie). Le diabète est avéré :

- si la glycémie à jeun est supérieure ou égale à 1,26 g/l à deux reprises;
- si la glycémie est supérieure ou égale à 2 g/l à n'importe quel moment de la journée. Pour en savoir plus sur les causes et le diagnostic du diabète : [Qu'est-ce que le diabète ?](#)

Complications

Comment dépister les complications du diabète ?

L'excès de sucre dans le sang (hyperglycémie) peut à long terme abîmer les nerfs et les artères avec des répercussions sur l'organisme (cœur, reins, yeux, pieds...). Les hyperglycémies fréquentes et prolongées peuvent contribuer au développement insidieux de complications. Des examens réguliers sont donc prescrits afin de vérifier l'équilibre du diabète et prévenir ses complications. En cas de doute, parlez-en à votre médecin. Pour en savoir plus sur les examens de suivi recommandés : [Mon diabète évolue : puis-je éviter les complications ?](#)

Alimentation/diététique

Où puis-je me procurer des recettes adaptées aux personnes diabétiques ?

N'hésitez pas à consulter dans [notre rubrique dédiée les recettes](#), conçues par des diététiciennes. Vous pourrez trouver dans les recettes classées par catégorie (entrée, plat, dessert) des astuces pour concocter des menus équilibrés en toute occasion !

Accompagnement

Où m'adresser pour échanger avec d'autres personnes diabétiques ?

Partout en France, des associations fédérées proposent des rencontres entre personnes concernées par le diabète afin d'écouter, partager, échanger, agir et reprendre confiance et pour mieux vivre avec la maladie. N'hésitez pas contacter l'association la plus proche de votre domicile pour connaître les dispositifs d'accompagnement proposés : [Elan Solidaire](#)

Activité physique

J'aimerais reprendre une activité physique adaptée. Où puis-je me renseigner ?

L'activité physique fait partie intégrante du traitement du diabète, au même titre que l'équilibre alimentaire et le traitement médicamenteux. Avant, toute reprise d'activité physique il est recommandé de consulter son médecin pour une reprise progressive et adaptée. Des conseils pratiques dans notre guide " Diabète et activité physique " dans votre espace personnel et dans notre rubrique dédiée : [Je pratique une activité physique](#)

Coordonnées Associations fédérées

Quelles sont les permanences de l'antenne de mon département ?

Pour connaître les coordonnées et les horaires des permanences de votre association locale, consulter la carte des associations fédérées : [Je contacte mon asso locale](#)

J'aimerais devenir bénévole, que dois-je faire ?

Vous souhaitez devenir bénévole et rejoindre notre Fédération ? Vous pouvez contacter directement l'association fédérée la plus proche de chez vous. Pour en savoir plus : [Je contacte mon asso locale](#)

Assurance

Comment prendre contact avec le courtier en assurances avec qui vous avez négocié des contrats ?

Vous pouvez contacter notre courtier EURODITAS qui gère notre contrat d'assurance emprunteur AFD/ALLIANZ au 01 40 51 98 80 ou gestion@euroditas.fr. Pour en savoir plus : [Mon assurance emprunteur](#)

Travail

Existe-t-il des métiers interdits aux personnes diabétiques ?

Il existe actuellement certains métiers dont l'exercice est interdit ou déconseillé aux personnes diabétiques. Il s'agit notamment des métiers liés à la sécurité. Vous pouvez consulter [notre guide " diabète et travail "](#) pour connaître les différentes professions visées.

Permis de conduire

Est-ce que je dois déclarer mon diabète pour passer mon permis de conduire ?

Il existe une législation en vigueur prévoyant une obligation pour les personnes diabétiques de déclarer leur diabète à la Préfecture. Cette déclaration se traduit par la prise de RDV auprès d'un médecin agréé par la Préfecture. Celui-ci octroie ensuite la validité du permis de conduire pour une durée maximale de 5 ans. Pour

plus de précisions selon le type de permis ou les modalités de la visite médicale, consultez la page : [Les conditions médicales d'aptitude à la conduite](#). Les personnes passant leur permis ou n'ayant pas passé de visite auprès d'un médecin agréé doivent, avant toute démarche, en parler avec leur médecin traitant et/ou spécialiste : ce dernier évaluera avec le patient et le conseillera pour déterminer s'il doit passer un contrôle médical auprès d'un médecin agréé par la préfecture.

En arrêt de travail, j'ai des difficultés financières pour payer mon loyer. La Fédération Française des Diabétiques peut-elle m'octroyer une aide financière ?

Afin de bénéficier d'une garantie de revenus dans le cas d'un arrêt de travail, certaines assurances et mutuelles proposent des garanties complément de salaire. La Fédération Française des Diabétique n'octroie pas d'aide financière aux particuliers. Pour tout autre question d'ordre juridique et social, contactez [le service social et juridique](#) de la Fédération.

MDPH (non handicap)

Diabétique, est-ce que je peux demander une reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé (RQTH) ou une carte d'invalidité ?

En cas de difficultés liées à votre pathologie ou en cas de difficultés à vous maintenir à votre poste, il est possible de déposer une demande de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé auprès de la MDPH. La demande de carte d'invalidité est également possible auprès de la MDPH.

Quelles sont les coordonnées de la MDPH près de chez moi ?

Il existe une Maison Départementale pour Personnes Handicapées par département. Vous trouverez donc sur internet les coordonnées de chaque MDPH.

Sécurité sociale

La mise en [Affection Longue Durée \(ALD\)](#) par la CPAM me permet-elle de bénéficier du remboursement à 100% sur tous mes soins ?

La mise en ALD permet de bénéficier d'une prise en charge de 100% pour tous les soins liés au diabète de type 1 ou de type 2. Cependant, cela implique que certains frais médicaux ne soient pas pris en charge dans le cadre de l'ALD (le forfait hospitalier, les séances chez un diététicien...)

Voyage

Je pars à l'étranger pour une année, existe-t-il une assurance santé pour couvrir les frais de soins (insuline, aiguille, bandelettes) ?

Votre assurance vie quotidienne ou celle de votre carte de crédit incluent peut-être les voyages. Veillez à ce que votre assurance n'exclut pas les maladies "préexistantes" ou bien qu'une clause exclut les complications du diabète. C'est pourquoi vous devez consulter les garanties dans le détail et vous poser les bonnes questions sur les plafonds de garanties, les modalités d'assistance, la couverture des membres de la famille, etc. Pour en savoir plus : [Le transport de l'insuline](#)

Je pars à l'étranger pour un certain temps pour travailler, étudier...

Si vous préparez un séjour prolongé à l'étranger pour y travailler, étudier ou une autre raison, sachez que le Centre des Liaisons Européennes et Internationales de Sécurité Sociale (établissement public national) délivre un grand nombre d'informations variées et classées en fonction des pays de destination :

Site : <https://www.cleiss.fr/> Tél. : +33 (0)1 45 26 33 41

Existe-t-il des boîtes ou des pochettes pour conserver l'insuline ?

Les médicaments et l'insuline pourront être conservés dans un sac isotherme, tout en veillant à ce qu'ils ne touchent pas les pains de glace, car ils ne doivent pas geler. Pour en savoir plus : [Le transport de l'insuline](#)

DASRI (Déchets d'activités de soins à risques infectieux)

Où se procurer les boîtes à aiguilles ?

Toutes les pharmacies françaises délivrent gratuitement des boîtes jaunes à couvercle vert sur présentation d'une ordonnance. Trois modèles de BAA sont actuellement proposés aux patients : 0,5L, 1,5L et 2L. Les pharmaciens s'approvisionnent auprès de l'éco-organisme DASTRI. Les boîtes à aiguilles permettent de stocker les déchets de soins en toute sécurité. Elles doivent porter la marque NF, le pictogramme déchet médical puis le numéro vert gratuit : 0805 69 35 36. Pour en savoir plus : [Comment gérer mes déchets d'activités de soins à risques infectieux \(Dasri\) ?](#)

Que jeter dans la boîte à aiguilles ?

" Seul le matériel piquant, coupant ou perforant doit être collecté dans des containers; les déchets dits "mous" pouvant être jetés avec les déchets ménagers dans la poubelle. "

On met donc dans le collecteur DASRI :

les lancettes (y compris les barillets),
les aiguilles à stylo
les seringues d'insuline ou de glucagon,
les cathéters prémontés avec aiguille pour les porteurs de pompe,
et tout autre objet piquant coupant ou tranchant que j'aurais pu utiliser pour mes soins.
L'applicateur du capteur Freestyle Libre d'Abbot*.

*En attendant une solution des pouvoirs publics, le capteur doit être stocké à domicile car ce déchet est composé d'une pile et d'une carte électronique qui ne peuvent être pris en charge par la filière DASRI.

Pour en savoir plus : [Comment gérer mes déchets d'activités de soins à risques infectieux \(Dasri\) ?](#)

Où rapporter mes boîtes pleines ?

" Plus de 15 000 pharmacies sont volontairement points de collecte de la filière DASTRI (éco-organisme en charge de la collecte des Dasri), soit près de 3 pharmacies sur 4. Une fois la boîte à aiguilles pleine (dans le respect de la limite de remplissage indiquée sur le couvercle), il convient pour l'utilisateur d'actionner la fermeture définitive de la boîte à aiguilles. "

Les coordonnées du point de collecte DASTRI* le plus proche de chez vous sont accessibles :

- sur le site www.dastri.fr : « Où rapporter ma boîte »
- au 08 00 664 664 (numéro gratuit)

Pour en savoir plus, sur la gestion des DASRI : [Comment gérer mes déchets d'activités de soins à risques infectieux \(Dasri\) ?](#)

La filière est nationale, les patients peuvent déposer leurs DASRI où ils le souhaitent. Ils le feront cependant généralement dans le point de collecte le plus proche de chez eux.

Dons

Comment puis-je affecter mon don spécialement à la recherche ?

Chaque année, la Fédération Française des Diabétiques soutient les projets de recherche les plus prometteurs pour améliorer la qualité de vie des personnes malades et guérir le diabète. Rendez-vous sur notre page "[Je donne pour la recherche](#) " pour y découvrir les projets et y apporter votre soutien !

Comment savoir si mon don vous est bien parvenu et à quel moment je vais recevoir mon reçu fiscal ?

Vous avez fait un don à la Fédération :

- par voie postale : au moment de l'enregistrement de votre don ponctuel, nous générons automatiquement votre reçu fiscal et vous l'envoyons par courrier dans les plus brefs délais. Pour les dons réguliers, nous établissons un reçu fiscal annuel qui cumule les prélèvements et est émis en début d'année suivante. Vous avez également accès à votre espace personnel en ligne, <https://espace-perso.federationdesdiabetiques.org/site/ffd/default/fr/don/identification.html>, sur lequel vous pouvez retrouver vos derniers reçus fiscaux au format pdf : pour y accéder, connectez-vous avec votre numéro de donateur et le mot de passe qui vous a été envoyé. Si vous avez oublié votre mot de passe, il vous suffit de cliquer sur "J'ai oublié mon mot de passe ", de compléter votre numéro donateur et de suivre les instructions. Si vous ne retrouvez pas votre identifiant, cliquez sur "J'ai oublié mon identifiant " et suivez les instructions.

- par internet : une fois votre paiement effectué, vous recevez, dans l'heure, une confirmation de don par email. Votre reçu fiscal sera disponible dans votre espace personnel quelques jours après. Dans la partie " don par voie postale " ci-dessus, retrouvez les informations concernant l'accès à votre espace personnel. Si vous avez choisi le mode de paiement par chèque, n'oubliez pas de nous l'envoyer par courrier avec votre bulletin de don imprimé.

Si vous avez fait un don à votre association locale (AFD), nous vous invitons à vous rapprocher d'elle directement. Pour retrouver ses coordonnées, cliquez ici : [Je contacte mon asso locale](#)

Je n'ai pas eu mon reçu fiscal, que faire ?

Si vous n'avez pas réceptionné votre reçu fiscal plus d'un mois après le règlement de votre don, nous vous invitons à contacter notre chargée des relations donateurs par téléphone 01 40 09 24 25 ou par email dons@federationdesdiabetiques.org ou en lui adressant un courrier à l'adresse suivante : Fédération Française des Diabétiques, Service relations donateurs, 88 rue de la Roquette, CS20013, 75544 Paris cedex 11.

Comment obtenir un duplicata de mon reçu fiscal ?

Pour recevoir un duplicata de votre reçu fiscal original, vous pouvez soit :

- vous connecter à votre espace personnel, dans la rubrique « historique de mes dons » et imprimer directement et simplement votre duplicata :

<https://espace-perso.federationdesdiabetiques.org/site/ffd/default/fr/don/identification.html>

- contacter notre chargée des relations donateurs par téléphone 01 40 09 24 25 du lundi au jeudi de 14h à 17h, par email à dons@federationdesdiabetiques.org ou en lui adressant un courrier à l'adresse suivante : Fédération Française des Diabétiques, Service relations donateurs, 88 rue de la Roquette, CS20013, 75544 Paris cedex 11.

Comment puis-je modifier mes coordonnées personnelles ou bancaires ?

Si vous êtes donateur, ou adhérent, ou abonné à la revue équilibre, ou encore abonné à nos emails et newsletters, vous pouvez modifier directement vos coordonnées personnelles dans votre espace personnel,

rubrique " mettre à jour mes coordonnées ".

<https://espace-perso.federationdesdiabetiques.org/site/ffd/default/fr/don/identification.html>

Si vous souhaitez modifier vos coordonnées bancaires, contactez notre chargée des relations donateurs par email à dons@federationdesdiabetiques.org, par téléphone au 01 40 09 24 25 du lundi au jeudi de 14h à 17h ou par courrier à l'adresse suivante : Fédération Française des Diabétiques, Service relations donateurs, 88 rue de la Roquette, CS20013, 75544 Paris cedex 11.

Comment puis-je modifier ou arrêter mon prélèvement automatique ?

Si vous souhaitez arrêter ou diminuer le montant de votre don régulier par prélèvement automatique, prévenez notre chargée des relations donateurs avant le 1er du mois de prélèvement. Les prélèvements mensuels, trimestriels, semestriels ou annuels, se font le 10 de chaque mois concernés. Si vous souhaitez l'augmenter, envoyez une lettre datée et signée, en indiquant le nouveau montant souhaité, adressé à notre service donateurs : Fédération Française des Diabétiques, Service relation donateurs, 88 rue de la Roquette, CS20013, 75544 Paris cedex 11.

Abonnement au magazine Equilibre (un an, 6 numéros)

Comment bénéficier d'un tarif préférentiel pour le magazine équilibre ?

Pour bénéficier du tarif préférentiel à 21€ d'abonnement au magazine équilibre, vous devez adhérer à une association fédérée de votre département ou renouveler votre cotisation annuelle auprès de l'association fédérée à laquelle vous adhérez déjà. Pour contacter l'association la plus proche de chez vous, cliquez ici : [Je contacte mon asso locale](#)

Comment renouveler mon abonnement au magazine équilibre ?

Lorsque votre abonnement arrive à échéance, vous recevez, par voie postale en même temps que votre revue, un courrier qui vous alerte de l'arrêt imminent de votre abonnement et vous invite à vous réabonner. Il vous suffit de nous retourner le coupon accompagné de votre règlement dans l'enveloppe pré-affranchie jointe à la lettre. Si vous avez égaré votre coupon, contactez notre service abonnements par email à abonnements@federationdesdiabetiques.org ou par téléphone au 01 40 09 24 25 du lundi au jeudi de 14h à 17h. Vous pouvez aussi vous réabonner directement en ligne sur notre site : [Je m'abonne à équilibre](#)

Puis-je commander un ancien numéro du magazine équilibre ?

Vous pouvez commander les 8 derniers numéros d'équilibre directement ici : [Je m'abonne à équilibre](#)

Comment obtenir une facture pour mon abonnement au magazine équilibre ?

Les demandes de facture doivent se faire auprès de notre service abonnements par email à abonnements@federationdesdiabetiques.org, par téléphone au 01 40 09 24 25 du lundi au jeudi de 14h à 17h ou par courrier à l'adresse suivante : Fédération Française des Diabétiques, Service abonnements, 88 rue de la Roquette, CS20013, 75544 Paris cedex 11.

Adhésion

Comment obtenir une attestation d'adhésion ?

Vous devez vous rapprocher de votre association fédérée. Pour retrouver les coordonnées de votre association, cliquez ici : [Je contacte mon asso locale](#)

Demandes de liens/relais site de la Fédération

Est-il possible de relayer mes informations (blog, site, articles, ouvrages...) ou mes événements sur le site de

la Fédération, ou bien sur ceux des associations locales ?

Voir notre page [Les mentions légales](#)

Legs/donations/assurances-vie

Comment puis-je faire un legs ?

La Fédération Française des Diabétiques est habilitée à recevoir des legs exonérés de droits de succession (art. 795 du code général des impôts). Quelle que soit l'importance du legs ou de la donation, vous contribuez pleinement à la pérennité de nos actions. Pour recevoir gratuitement, sans engagement et en toute confidentialité notre brochure de présentation sur les legs, donations et assurances-vie au profit de la Fédération, merci de compléter le formulaire suivant :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/soutien/particulier/brochure-legs>. Pour en savoir plus, rendez vous sur notre page [Je fais un legs](#) . Pour toute question, contactez-nous au 01 40 09 24 25 ou par email : legs@federationdesdiabetiques.org.

Diabète LAB

Questions générales sur le Diabète LAB

Qu'est-ce que le Diabète LAB ?

Pour en savoir plus sur l'équipe et l'histoire du Diabète LAB, [c'est ici !](#)

Pourquoi s'inscrire au Diabète LAB ?

[Comment ça marche ?](#)

Je me suis inscrit à la newsletter uniquement du Diabète LAB depuis plus d'un mois et je ne l'ai pas reçue.

Prévenez-nous en nous envoyant un email à diabetelab@federationdesdiabetiques.org

Comment proposer son témoignage au Diabète LAB ?

Envoyez-nous un email à diabetelab@federationdesdiabetiques.org, pour nous expliquer l'intérêt que vous portez à un sujet en particulier lié au diabète.

Inscription - Diabète LAB

Je n'arrive pas à m'inscrire au Diabète LAB malgré les indications ci-dessous. Envoyez-nous un message à diabetelab@federationdesdiabetiques.org pour nous expliquer les difficultés que vous rencontrez.

[Espace personnel sécurisé](#)

Je n'ai pas reçu de sms pour finaliser mon inscription au Diabète LAB.

Cela peut prendre quelques minutes, si au bout d'une demi heure, vous n'avez pas reçu le sms, contactez-nous à diabetelab@federationdesdiabetiques.org

Je ne reçois pas d'email du Diabète LAB alors que je suis inscrit depuis plus d'un mois.

Envoyez-nous un message à : diabetelab@federationdesdiabetiques.org

Comment s'inscrire au Diabète LAB si je n'ai pas accès à internet ?

Le Diabète LAB est une plateforme digitale. Il est donc pour le moment impossible de s'inscrire sans avoir un accès à internet.

Mon espace personnel sécurisé au Diabète LAB

Je n'arrive plus à retrouver le lien qui m'a été envoyé par email pour me connecter à mon espace personnel sécurisé du Diabète LAB.

Avez-vous bien cherché cet email dans votre boîte mail ? Si c'est le cas et que vous ne trouvez pas ce message, envoyez-nous un email à : diabetelab@federationdesdiabetiques.org

J'ai perdu ou je ne me souviens plus de mon mot de passe. Quand vous cliquez sur votre lien d'accès à votre espace personnel envoyé par mail lors de votre inscription, cliquez sur " Mot de passe oublié " et suivez les indications. Si vous n'y arrivez pas, contactez-nous via diabetelab@federationdesdiabetiques.org

Comment faire quand on n'a pas de téléphone mobile pour s'inscrire au Diabète LAB ?

Il est pour le moment impossible de s'inscrire au Diabète LAB sans un numéro de téléphone portable.

Actuellement, notre système d'inscription demande un numéro de téléphone portable afin de s'assurer de l'identité de la personne, comme le font plusieurs organismes publics. Cela est exclusivement lié à une exigence de qualité et de sécurité des données que vous transmettez en vous inscrivant au Diabète LAB.

ARD

L'ARD et la Fédération Française des Diabétiques, est-ce la même entité ?

Non : l'ARD (Association pour la recherche contre le Diabète) et la Fédération Française des Diabétiques sont deux organisations à but non lucratif totalement distinctes qui n'ont aucun lien.

RGPD

Comment exercer mes droits sur mes données personnelles ?

Si vous devenez donateur, abonné à équilibre, au Diabète LAB ou à l'une de nos newsletters, partenaire, salarié, bénévole, membre assuré, vos données à caractère personnel pourront être traitées par la Fédération Française des Diabétiques dont l'adresse est 88 rue de la Roquette CS 20013 - 75544 Paris cedex 11. Le représentant du responsable de traitement est son président et le délégué à la protection des données a été désigné : il est joignable à l'adresse dpd@federationdesdiabetiques.org.

Vous pouvez exercer vos droits sur vos données (information, accès, rectification, effacement, opposition, limitation, portabilité) soit via [notre formulaire en ligne](#) soit en écrivant à l'adresse suivante : dpd@federationdesdiabetiques.org.

Conformément au droit applicable, vous disposez du droit d'introduire une réclamation auprès de la Commission Nationale Informatique et Libertés.