

20 Minutes Communication

Médecine 27

### SANTÉ

## Ma journée type de diabétique

**Stéphane Abbott** conseils parfaitement le geste. Depuis quinze ans, chaque matin avant chaque petit déjeuner, Frédéric Pawloda corrige sa glycémie, le taux de sucre présent dans son sang. Agé de 26 ans, cet Aveyronnais est atteint d'un diabète de type 1. Accablé de cotisations médicales, son organisme démontre les cotilles qui accablent l'insuline, une hormone qui permet d'assimiler, utiliser et stocker les sucres apportés par l'alimentation. Pour mieux prendre en charge ces sucres, il doit donc injecter de l'insuline médicamenteuse. « En général, le taux de glucose dans le sang doit être compris entre 1 et 1,3 gramme par litre de sang, raconte Frédéric. Le matin, je suis souvent à 0,9 gramme. Je dois donc ajuster ma dose d'insuline pour faire remonter le taux. Mais c'est assez variable. » Pour cela, il fait ses injections dans les avant-bras et les cuisses. « Certains dia-



Facteur et blogueur, Frédéric Pawloda est atteint d'un diabète de type 1.

bétiques les font dans le ventre, mais personnellement, je n'aime pas. Trop douloureux pour moi. » Une opération qu'il répète après le travail, au moment de déjeuner.

**A l'écoute de son corps**  
Créateur du blog *Wie* avec un diabète, Frédéric est aussi facteur. Il n'a pas seulement appris à vivre avec sa maladie, il a trouvé un équilibre au quotidien. Être diabétique, c'est savoir gérer les efforts physiques, les stress, les passages à vide. C'est surtout apprendre à respirer les signes que votre organisme vous envoie, pour savoir quand votre taux de sucre est trop bas ou trop haut. « Si j'ai des tremblements dans les mains ou les jambes, si je me sens comme si j'avais fait un effort sportif alors que ce n'est pas le cas, je sais que je suis en hypoglycémie. Les saignés d'hypoglycémie, c'est un peu plus difficile à détecter, je l'avoue. Le plus souvent, je les repère quand j'ai particulièrement soif sans raison. »

Dans tous les cas, il faut s'adapter. Prendre une petite dose de sucre ou simplement dans les mains ou les jambes, si je me sens comme si j'avais fait un effort sportif alors que ce n'est pas le cas, je sais que je suis en hypoglycémie. Les saignés d'hypoglycémie, c'est un peu plus difficile à détecter, je l'avoue. Le plus souvent, je les repère quand j'ai particulièrement soif sans raison. »

Partir l'après-midi dans les environs d'Avail, la commune où il habite, l'aide à se sentir bien.

En fin de journée, avant de dormir, Frédéric fera une nouvelle injection d'insuline. Avant de comprendre que cette maladie ne m'empêcherait pas de faire ce que j'aime si je suis attentif à ce que je ressens. » Mordu de rando et de balades à vélo, il a toujours aimé faire du sport.

**Découvrez une nouvelle façon de pratiquer votre autosurveillance.**

Le temps de la glycémie avec lancettes et électrodes va changer.\*  
Pourquoi se piquer quand on peut scanner?\*



**VOUS POUVEZ LE FAIRE EN PUBLIC**

Pour en savoir plus : [www.freestylelibre.fr](http://www.freestylelibre.fr)



\* La réalisation d'un test par prélèvement au lieu de déglutir un bâton de glucose est nécessaire au moment des fluctuations rapides de la glycémie. Ce test est réservé aux personnes atteintes de diabète de type 1 ou de diabète de type 2 avec un traitement par insuline. Il est contre-indiqué en cas de grossesse, de diabète gestationnel, de diabète de type 2 avec un traitement par insuline, de diabète de type 2 avec un traitement par insuline et de diabète de type 2 avec un traitement par insuline et de diabète de type 2 avec un traitement par insuline. Les personnes atteintes de diabète de type 1 ou de diabète de type 2 avec un traitement par insuline doivent être accompagnées d'un professionnel de santé lors de la réalisation de ce test. Ce dispositif médical est un produit de diagnostic in vitro. Abbott Diabetes Care Ltd, King's Reach, Welwyn, Herts SG13 7PL, UK. Distributeur : Abbott Diabetes Care, 17 rue de la Chapelle, 93000, NOISY LE GRAND Cedex.



## Objectifs de la marque :

A l'occasion de la Journée mondiale du diabète le 14 novembre et pour accompagner le **lancement de FreeStyle Libre**, un nouvel outil d'aide à la mesure du taux de glucose pour les diabétiques.



## La réponse 20 Minutes :

20 Minutes propose une **approche cross médias sur mesure**, articulée autour de ses 2 savoirs-faire majeurs : **publishing et formats native, couplés avec un dispositif publicitaire** pour maximiser l'impact de la communication.

Création d'un **espace dédié « Mieux vivre avec son diabète »** par le **pôle Magazine de 20 Minutes**, consacré au quotidien des diabétiques et qui dresse des pistes de mieux-vivre, autour des axes alimentation, loisirs, santé.

## Le dispositif en exclusivité PGI :

- Print : ½ page pub + ½ page publishing.
- Numérique : un espace dédié sur 14 jours, une douzaine d'articles, avec mise en avant native en Home page du site et de l'application mobile.

Lien vers l'espace dédié : [ici](#)

**Innovation dans l'auto-surveillance du diabète.**  
Suivre son taux de glucose sans se piquer, c'est désormais une réalité.

**FreeStyle Libre**

20.11.2014

Aujourd'hui	14°C - 19°C	Ensoleillé
Demain	13°C - 17°C	Ensoleillé
Après-demain	14°C - 18°C	Ensoleillé
Le 22/11	12°C - 16°C	Ensoleillé
Le 23/11	11°C - 15°C	Ensoleillé
Le 24/11	10°C - 14°C	Ensoleillé
Le 25/11	11°C - 15°C	Ensoleillé
Le 26/11	12°C - 16°C	Ensoleillé
Le 27/11	13°C - 17°C	Ensoleillé

**Mieux vivre avec son diabète**

11 novembre 2014

Abbott Diabetics Care

Diabète et sport, les précautions à prendre

Précautions à prendre

Un sérum à la glycémie au finger

Sébastien Basserville: «Quand j'ai été diagnostiqué diabétique je ne pouvais pas courir plus de 260m...»

Diabète et régime de Noël, des précautions à prendre

Diabète et régime de Noël, des précautions à prendre

Diabète et régime de Noël, des précautions à prendre

Diabète et régime de Noël, des précautions à prendre

Diabète et sport, les précautions à prendre

11 novembre 2014

Abbott Diabetics Care

Précautions à prendre

11 novembre 2014

Abbott Diabetics Care

Diabète et sport, les précautions à prendre

11 novembre 2014

Abbott Diabetics Care

Diabète et sport, les précautions à prendre

11 novembre 2014

Abbott Diabetics Care

Diabète et sport, les précautions à prendre

11 novembre 2014

Abbott Diabetics Care

Espace dédié : « Mieux vivre son diabète »  
+ habillage publicitaire dédié à l'outil FreeStyle

Actualité Entertainment Economie Sport Locales T'es vu ? Vidéos

Par amour du livre, des libraires posent nus

Quand l'homme le plus grand du monde rencontre le plus petit

Le journal «La Marseillaise» annonce son dépôt de bilan

CLIQUEZ ICI VOUS DÉCOUVRIEZ LE POINT DE COLLECTION LE PLUS PROCHE !

GAGNEZ UN VOYAGE aux Îles Canaries JOUEZ !

Notre guide anti-galeries pour devenir propriétaire

LES + LUS DE LA JOURNÉE

Une journée dans la peau d'un diabétique

Le cours fait brûler 800 calories en 45 minutes

Créer son entreprise, mode d'emploi

Mise en avant native publishing web en Home Page

Orange F 15:12

SCIENTIF Rosetta: Philae a fait un forage, mais le résultat n'arrivera peut-être pas sur Terre

MONDE Un sous-marin étranger a bien violé les eaux territoriales de la Suède

JOURNÉE MONDIALE Une journée dans la peau d'un diabétique, ça ressemble à ça

Irène Théry: «Le Pacs a été la première marche vers l'égalité de tous les couples»

SPORT SOS Racisme porte plainte contre Sagnol

société L'animal traqué en Seine-et-Marne s'est tué un tir de fusil

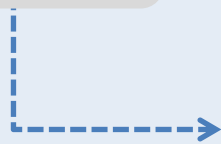
RENAULT ZOE 169€/MOIS\* TOUT COMPRIS\*

Mise en avant native publishing mobile en Home Page

Performances du dossier « Mieux vivre avec son diabète »



Taux de clic sortant : **2,7%**  
**(1 058 clics** sur le format de l'espace dédié)



**1 936 likes** sur Facebook