



**diabète**jurabernois  
Information. Conseil. Prévention.

# JOURNAL No 1 2023



## QUI SOMMES-NOUS ?



Créée en 1982, l'Association des Diabétiques du Jura bernois (ADJB), regroupe des personnes de tous âges atteints de diabète ou des membres des familles touchées ou encore des personnes soutenant notre démarche. Notre but est d'apporter un soutien pour atteindre une meilleure qualité de vie.

L'Association des Diabétiques du Jura bernois est une association de droit privé, membre de l'Association Suisse du Diabète.

L'appellation officielle est maintenant Diabète Jura bernois (DJB).

## QUELS SONT NOS ATOUTS ?



Le comité est composé de bénévoles concernés par le diabète et connaissant les conséquences de ce dernier dans la vie de tous les jours.

A travers l'Association Suisse du Diabète, nous défendons les intérêts des personnes diabétiques face aux caisses maladie et à l'Etat.

Les aspects médicaux, scientifiques et le contenu des informations fournies aux membres sont gérés par une commission médicale composée de médecins spécialistes.

Des cours sont donnés par des professionnels du domaine (médecins, infirmiers, diététiciens).

L'ADJB est reconnue comme un centre de compétences en diabétologie.

Elle constitue un complément aux prestations des hôpitaux, cliniques, cabinets médicaux, soins à domicile, etc.

# NOS PRESTATIONS



## INFORMER

Organisation de cours et de conférences.  
Publication et envoi de documents relatifs à la prise en charge et au suivi du diabète.  
Abonnement au "D-Journal", la revue "Diabète" de Suisse, une mine d'informations.  
Actions d'information et de prévention pour les diabétiques.

## CONSEILLER

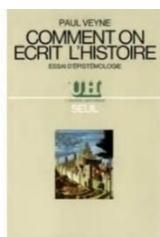
Conseils et informations aux personnes diabétiques et à leur entourage.  
Conseils juridiques.

Démonstration et vente de matériel, livres et brochures spécifiques à des prix avantageux.

## SE RENCONTRER

Activités variées et marches découvertes  
Sorties récréatives, Conférences

## NOTRE HISTOIRE EN BREF ...



Ce texte est dédié à ceux qui un jour ont su être des pionniers !  
Le diabète sucré, pandémie mondiale, restait encore il y a 30 à 40 ans une maladie méconnue du grand public.  
Lentement cependant, devant l'explosion du nombre des diabétiques, explosion liée en partie aux erreurs diététiques de notre société d'abondance, une prise de conscience a lieu.  
Durant la période de 1976 à 1978 la Fondation Flückiger alloue CHF 10'000.- pour la création d'un centre de diabétologie.

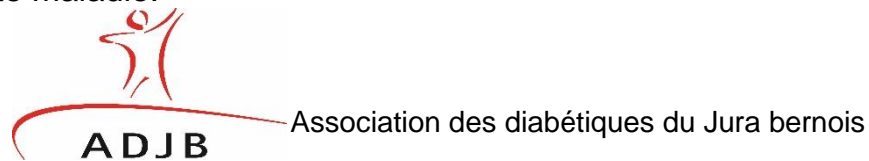
Aux USA, pays particulièrement touché, un cas exemplaire nous est donné par une population indienne, les Pima. Ces derniers vivaient activement de la chasse, de la pêche, de la cueillette et de leur potager. 1% d'entre eux était diabétique. Depuis 50 ans, pour diverses raisons, ils bénéficient de l'alimentation américaine qui leur est remise quasiment gratuitement. A ce jour, 90% d'entre eux sont diabétiques.

En Suisse, 2% de la population était diabétique en 1940. Elle est près de 5% à l'être en 2000.

Devant ce constat, qui n'intéresse guère le monde politique, de nombreuses personnes décident de s'unir pour tenter de contenir ce fléau.

M. Pierre Flückiger tenait beaucoup à ce combat !

En effet, depuis un certain temps déjà, M. Pierre Flückiger s'intéressait au problème des diabétiques, de leur traitement et de leur avenir, dans un contexte de méconnaissance et de manque d'intérêt général au sujet de cette maladie.



Jusqu'en 1980, aucune association francophone des diabétiques n'existe pas dans le canton de Berne. A cette date Pierre Flückiger, industriel à Saint-Imier, et le Dr Uebersax, médecin-chef à l'hôpital, décident de fonder l'Association des diabétiques du Jura bernois, l'ADJB.

Une année plus tard, en 1981, c'est chose faite. La Fondation Flückiger prend d'emblée une part importante dans les frais induits par la création de cette nouvelle association.

Le président en sera M. Pierre Flückiger, et le président médical le Dr R. Uebersax. En quelques années, cette association se développera et atteindra plus de 400 membres.

Après diverses prises de contact et conférences qui ont lieu à Moutier, Tavannes, Tramelan, Saint-Imier, La Neuveville, l'ADJB voit le jour et est portée sur les fonds baptismaux le 1er janvier 1981.

Ses buts :



- \* Améliorer le sort des diabétiques,
- \* Leur donner des renseignements utiles à leur traitement, un enseignement qui leur permette de se prendre en charge et de retrouver leur indépendance.
- \* Organiser des conférences et des cours d'instruction.
- \* Proposer une approche diététique spécialisée.
- \* Donner l'occasion de se rencontrer et d'échanger des expériences.
- \* De trouver des moyens de se défendre contre les caisses-maladies et l'administration.
- \* Enfin, de faire de la prévention en organisant des matinées de contrôle de glycémie.

Depuis lors, la Fondation Flückiger restera fidèle à cette association et continuera à lui prêter son aide au fil des années.

Jusqu'en 1996 à St-Imier l'enseignement dispensé aux diabétiques consistait en quelques conseils judicieux donnés par un médecin chef de l'hôpital, Dr Uebersax et ceux non moins avisés d'une diabétique Mme Huguette Le Chevalier.

L'ASD donnant de nouvelles consignes de qualité, il fallait désormais que les conseils soient donnés par des infirmières en diabétologie.

Les premières consultations eurent lieu à l'hôpital de St-Imier et Mme Gigon mit en place les prémisses d'une consultation ambulatoire.

Il n'y avait à cette époque ni diététicienne apte à donner des enseignements ni pédicure podologue... charge a été donnée à Mme Gigon de se former dans ces domaines pour pallier au manque de professionnels.

## LE DIABETE (1)



Le diabète est la maladie métabolique la plus fréquente, en Suisse, environ 500'000 personnes sont concernées.

Cette maladie est caractérisée par une élévation du taux de glucose dans le sang en raison d'un manque de l'hormone insuline qui permet aux organes d'assimiler le sucre. Le sucre, respectivement le glucose est contenu dans les féculents, les produits laitiers frais et les fruits et constitue la source principale d'énergie pour notre corps.

Il existe deux formes principales du diabète : Alors que le diabète de type 1 se manifeste souvent chez la personne jeune et nécessite d'office un traitement par insuline en raison d'une destruction complète des cellules du pancréas produisant de l'insuline, le diabète de type 2 se développe plus tard dans la vie et est souvent découvert par hasard lors d'un contrôle médical.

Chez les diabétiques de type 2 le pancréas produit encore de l'insuline, cependant pas suffisant pour surmonter la résistance des cellules à l'insuline. Une élévation du taux de sucre dans le sang est souvent sans symptômes immédiats, mais à long terme, l'élévation du taux de sucre favorise le développement des complications typiques du diabète tel que l'atteinte de la rétine, des nerfs responsables de la sensibilité au niveau des pieds, de la fonction des reins, du cœur et d'autres organes.

Surtout le diabète de type 2 est génétique, c'est-à-dire on trouve en règle générale une disposition dans la famille, cependant il est aussi influencé par notre style de vie, le nombre de diabétiques est en train de croître en raison de notre style de vie sédentaire et notre alimentation trop riche.

Même que la médecine a fait des progrès énormes au fil des dernières années, la prise en charge de cette maladie chronique reste lourde pour les personnes atteintes, il faut s'en occuper chaque jour. Nous avons rassemblé des témoignages de plusieurs personnes ou familles, témoignages regroupés dans un ouvrage édité pour les 40 ans de l'ADJB.

Dans un ouvrage édité par DJB à l'occasion des 40 ans de l'association, nous avons souhaité justement de mettre l'accent sur le quotidien des diabétiques, qu'est-ce que la maladie signifie pour leurs vies, pour leurs décisions et leur famille en dehors d'un contexte médical, leur vécu reflétant aussi l'évolution de la médecine et de notre société au fil des dernières décennies ?

Allons à la découverte de la réalité du diabète à travers ces témoignages, découvrons des hommes et femmes courageux !

Nous reviendrons plus en détail sur cette thématique liée à la maladie dans des prochains numéros.

## ORGANISATION ACTUELLE...



L'Assemblée générale 2022 a pris note que

- Mme Dr. P. Elsässer continuera son activité au sein de la commission médicale et donc au comité.
- Mmes P. Schoos A. Strambini, MM. S. Cananau et D. Gerber (en tant que président) sont aussi réélus.  
Entretemps Mme A. Strambini a présenté sa démission pour le 31.12.2022
- Les comptes 2021 ont bouclé avec un bénéfice de CHF 211.97.
- A l'unanimité tous les points de l'ordre du jour ont été acceptés ; les cotisations 2023 ont été fixés à CHF 60.-

### • AU NIVEAU OPERATIONNEL

- Notre association peut continuer de bénéficier de l'activité précise et régulière de trois personnes :
- Mme Bueche gère avec efficacité la partie administrative de l'association (secrétariat, vente du matériel, gestion des membres).
- Mme Guillod assure avec compétence la gestion de la salle de consultations dans les très modernes locaux du Médicentre de Tavannes qui nous accueille avec générosité
- M. L. Schneider s'occupe avec soin de la comptabilité.

## OBJECTIFS 2023



Il s'agira de trouver des solutions très rapidement dans divers domaines afin de relancer les activités de

l'Association :

- Relève au niveau du comité ; à ce jour 4 membres font vivre DJB avec l'appui des trois personnes mandatées.  
Cette situation n'est pas supportable à longue échéance car elle paralyse les projets qui doivent être sans cesse portés par les mêmes personnes.  
Il faut impérativement trouver des renforts dans plusieurs domaines : Gestion des adresses électroniques, lancement d'une présence sur les réseaux sociaux, gestion des activités destinées aux membres et aux non-membres, recherche active dans le domaine du sponsoring, présence régulière dans les médias ...
- Le nombre des membres est plutôt en stagnation ; il faut se tourner entre autres vers les jeunes diabétiques pour qu'ils acceptent d'entrer activement dans notre association sans oublier toutes les personnes directement ou indirectement concernées par ce fléau. Il y a un travail d'informations et de recrutement à faire.

## INFORMER, CONSEILLER, PREVENIR

Par exemple :

Présence dans les écoles - Collaboration avec les soins à domicile - Intervention au niveau des crèches - A la rencontre des proches des diabétiques - Formation pour les médecins - Stands publics - ...

## A LA RENCONTRE DE ...

La nature, les connaissances pratiques, des activités économiques de la région et des endroits à découvrir constituent, entre autres, le cadre de réflexion du comité.

## EN SYNTHÈSE



- Dynamiser la DJB.
- Faire connaître la DJB à l'extérieur.
- Améliorer la communication (journal interne, médias locaux, ...)
- Être présent sur les réseaux sociaux
- Développer les activités impliquant la population de la région, diabétiques ou non.
- Assurer la relève au sein du comité.
- Mener une campagne de recrutement en mettant en exergue les offres potentielles de l'ADJB ou DJB
- Assurer les bases financières.
- Et ... selon les demandes, propositions et suggestions reçues.



## BULLETIN D'INFORMATIONS 1/2023

### 1ERES DATES ET INFORMATIONS IMPORTANTES A NOTER...

- ASSEMBLEE GENERALE DJB (OU ADJB)

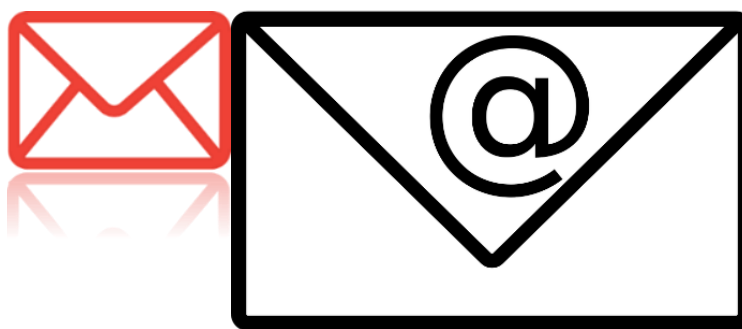
*La date sera fixée après la consultation du comité.*

Le lieu sera précisé avec l'invitation qui sera transmise début mai.

Une conférence suivra les débats statutaires.

- **Une première rencontre est déjà planifiée avec comme thème : LES DIFFERENTS TRAITEMENTS DU DIABETE – COMMENT EST-CE QU'ILS AGISSENT DANS MON CORPS ?**  
**Animation : Mme Dr P. Elsässer et Mme C. Guillod.**  
La date retenue sera communiquée par la suite.

### QUELQUES ADRESSES IMPORTANTES



- VENTE DE MATERIEL ET SECRETARIAT (LECTEURS GLYCEMIQUES, BANDELETTES, AIGUILLES, ...)

RESPONSABLE MME S. BUECHE RUE DE L'ENVERS 18 2738 COURT

TF 079 739 15 13 JEUDI 13H30 A 15H00

E-MAIL : [admin@diabetejurabernois.ch](mailto:admin@diabetejurabernois.ch)

- CONSULTATIONS  
SALLE DE CONSULTATIONS EN DIABETOLOGIE A TAVANNES  
MEDICENTRE TAVANNES  
INFIRMIERE CLINICIENNE EN DIABETOLOGIE  
MME C. GUILLOD  
TF 079 79 155 59 68 MARDI 08H00 A 17H00  
E-MAIL : [consultations@diabetejurabernois.ch](mailto:consultations@diabetejurabernois.ch)

- RENSEIGNEMENTS GENERAUX SUR LA VIE DE L'ASSOCIATION

LE PRESIDENT DENIS GERBER RUE DE LA FOURCHAUX 21 2610 SAINT-IMIER

TF : 032 941 46 55

E-mail : dg4333@gmail.com.

POUR VISITER NOTRE SITE

UNE ADRESSE : [www.diabetejurabernois.ch](http://www.diabetejurabernois.ch)

### COMMENT NOUS REJOINDRE ?



Créée en 1982, l'Association des Diabétiques du Jura bernois (ADJB) regroupe des personnes de tous âges atteintes de diabète. Son but est de les soutenir pour atteindre une meilleure qualité de vie. L'ADJB est une association de droit privé, membre de l'Association Suisse du Diabète.

Si vous souhaitez **devenir membre** de notre association, vous pouvez nous contacter par courriel à [admin@diabetejurabernois.ch](mailto:admin@diabetejurabernois.ch)

Ou par téléphone (je 13h30 à 15h00) au 079 739 15 13.

# « TÉMOIGNAGES »

Livre anniversaire, 93 pages sur l'histoire et l'engagement de l'ADJB avec les portraits de 14 témoins contemporains originaires de la région

Le livre a été rédigé par M. Jacques Simonin et les illustrations sont dues au talent de Tony Marchand. Partez à la découverte de ces témoignages.

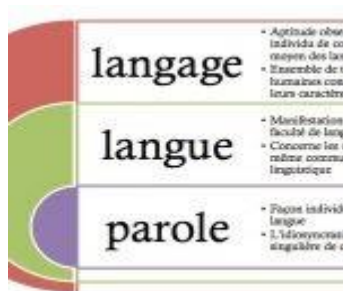


Le 18 septembre 2021, diabètejurabernois a célébré son 40<sup>e</sup> anniversaire à la salle de spectacle de Saint-Imier, avec une animation, des stands d'information, une fête officielle et la présentation du livre intitulé « TÉMOIGNAGES ».

De nombreux visiteurs ont profité de l'occasion pour s'informer sur les multiples facettes du diabète, mesurer leur glycémie et poser des questions. Lors de la cérémonie, Pierre-Alain Schnegg, conseiller d'État du canton de Berne, nous a fait l'honneur de sa présence et a remercié l'ADJB, au nom des autorités cantonales, pour son engagement en faveur des personnes diabétiques.

Le président Denis Gerber a rendu hommage au fondateur de Diabètejurabernois, à l'origine Association des diabétiques du jura bernois (ADJB) Monsieur A. Flückiger, et a présenté le livre « Témoignages » dans lequel 14 témoins décrivent leur expérience et celle de leur famille dans la gestion des impératifs liés au traitement du diabète.

## QUELQUES PENSEES TIREES DU LIVRE ...



*- Le diabète ? Si on ne peut pas faire sans, il faut faire avec !*

*- La maladie comporte en elle-même suffisamment de désagréments pour qu'on y ajoute de l'inquiétude ou de la rancune.*

*Ces deux formules expriment bien comment les personnes qui ont témoigné cohabitent avec la maladie. On pourrait penser qu'elles ont cherché l'espace d'un temps, à camoufler un tourment ou une souffrance. Il n'en est rien. Ces personnes sont sincères, elles acceptent la maladie. Mais elles ne la laissent pas les envahir ; elles lui font face, sans amertume, avec courage, et souvent avec un calme bienfaisant.*

*Comme on dit, elles ont du cran.*

JACQUES SIMONIN  
AUTEUR DES TEMOIGNAGES

Néanmoins, le diabète reste une maladie difficile à gérer pour les personnes atteintes, la gestion du diabète est une contrainte quotidienne, sans compter les risques d'aggravation ou de complications à long terme.

Avec ces témoignages, nous souhaitons justement mettre l'accent sur le quotidien des diabétiques :

Qu'est-ce que la maladie implique pour leurs vies, pour leurs décisions et leur famille en dehors d'un contexte médical ?

Car leur vécu reflète aussi l'évolution de la médecine et de notre société au fil des dernières décennies.

Allons à la découverte de la réalité du diabète à travers ces témoignages, découvrons des femmes et hommes courageux !

Dr P. ELSASSER

Il y a bien pire que le diabète. Chez nous, vivre avec cette maladie n'est plus un souci.

Dans certains pays de nombreux malades ne peuvent acheter les doses d'insuline dont ils auraient besoin parce que ça coûte trop cher.

AURELIE STRAMBINI

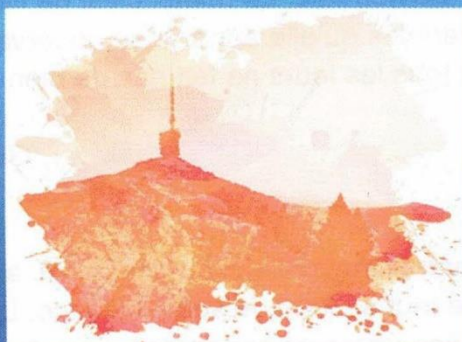
Jeune ou âgée la personne malade ne doit pas se résigner ; le diabète n'est pas une maladie honteuse. Avec quelques efforts et un peu d'application c'est une maladie qu'on peut concilier avec une vie normale. Le mieux c'est de l'accepter, de surmonter les désagréments et les contrariétés qu'elle apporte en observant une hygiène de vie raisonnable. Être malheureux tous les jours ne fait pas de bien !

GUISEPPE RISOLI

Accepter sa maladie et ses contraintes, celle-ci ou une autre, aide à vivre. Elle ne doit pas être un boulet qu'on traîne tout au long de son existence. La maladie comporte en elle-même suffisamment de désagréments pour qu'on y ajoute de l'inquiétude ou de la rancune.

MARLYSE COMTE

LES TEMOINS QUE VOUS RETROUVerez DANS LE LIVRE



AVEC LE SYMBOLE DE NOTRE REGION LE CHASSERAL ...

## COMMENT COMMANDER CE LIVRE ?



C'est très simple...

### « TÉMOIGNAGES »

**Livre anniversaire, 93 pages sur l'histoire et l'engagement de l'ADJB avec les portraits de 14 témoins contemporains originaires de la région.**

**Prix de vente : CHF 20.-**

**Commandes auprès de Denis Gerber :**

Rue de la Fourchaux 21

2610 Saint-Imier

E-mail [dg4333@gmail.com](mailto:dg4333@gmail.com)

Tf : 032 941 46 55



***Vos prises de position, vos suggestions, vos critiques et vos propositions d'articles sont attendues plus que jamais.***

Le « rédacteur » : Denis Gerber