



diabète jurabernois
Information. Conseil. Prévention.

JOURNAL No 3 2023



QUI SOMMES-NOUS ?

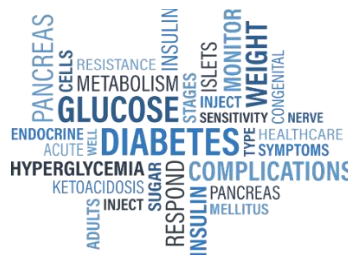


Créée en 1982, l'Association des Diabétiques du Jura bernois (ADJB), regroupe des personnes de tous âges atteints de diabète ou des membres des familles touchées ou encore des personnes soutenant notre démarche. Notre but est d'apporter un soutien pour atteindre une meilleure qualité de vie.

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).

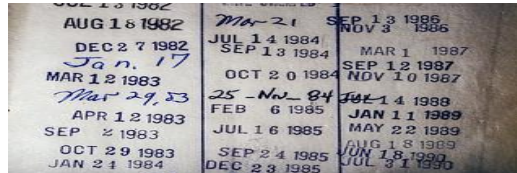
LE DIABETE : INTRODUCTION- ETYMOLOGIE - HISTOIRE 2.0



Au fil des siècles et des avancées de la recherche médicale, des expériences ont été réalisées pour comprendre et trouver des traitements au diabète.

Voici quelques étapes clés de la découverte de cette maladie et des progrès réalisés par la recherche.

QUELQUES DATES



1869 : Découverte des îlots de Langerhans par l'étudiant allemand Paul Langerhans

1847-1888 Paul Langerhans Médecin allemand, anatomo-pathologiste

L'anatomo-pathologiste et biologiste allemand Paul Langerhans, grâce à de nouvelles méthodes et techniques de coloration a laissé son nom à sa reconnaissance des îlots endocrines du pancréas et des cellules dendritiques de l'épiderme, jusqu'à l'isolement de l'insuline ; l'empreinte laissée par cet histologiste est indélébile.



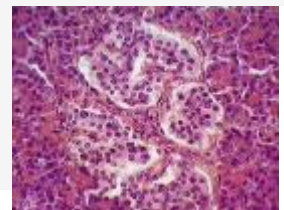
Les principaux travaux scientifiques de Langerhans se composèrent d'études histologie sur l'homme et l'animal, champ dans lequel il appliqua avec succès les nouvelles techniques de coloration.

Cellules de Langherans :

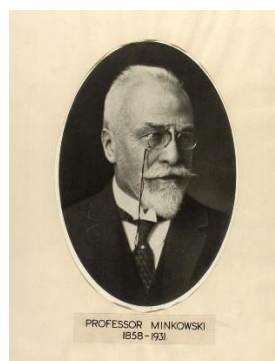
cellules du système immunitaire de la peau, présentes dans l'épiderme et dont le rôle est d'absorber les antigènes et d'en présenter les fragments aux lymphocytes T.

Ilots de Langerhans :

amas de cellules (appelées cellules Bêta) qui représentent moins de 1% de la masse du pancréas, chargés de sécréter des hormones telles que l'insuline et le glucagon. Chaque îlot est irrigué par une petite artère qui lui apporte les éléments nécessaires à son fonctionnement et lui permet de mesurer en continu la concentration en glucose (sucre) du sang en fonction de laquelle il sécrètera plus ou moins d'hormones.

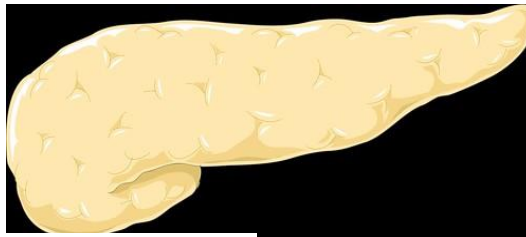
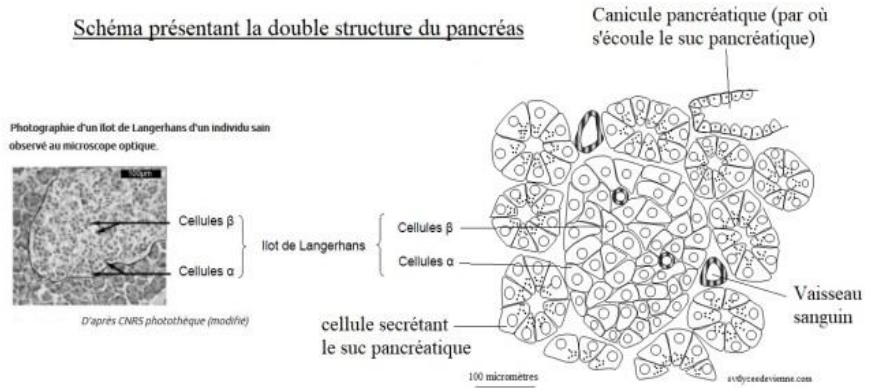


1889 Un lien est établi entre le pancréas et le diabète par les Allemands Oskar Minkowski et Josef Von Mering.



Travaillant à l'université de Strasbourg, Mering a été la première personne à découvrir en 1889, en collaboration avec Oskar Minkowski, l'origine pancréatique du diabète et qu'une des fonctions pancréatiques est la production de l'insuline.

Localisation du pancréas, sa structure



1921 Découverte de l'insuline

A ce moment le diabète déjà décrit comme maladie dans l'Antiquité est déjà connu. C'est une maladie mortelle en 1921, l'espérance de vie est très limitée :

- Quelques semaines à quelques mois sans traitement
- 1 à 3 ans avec un régime :
 - ❖ Traitement « Starvation treatment » : 600kcal/ jour + 1 jour de jeûne par semaine.

Cette découverte est due à Frederick Grant Banting et à Charles Best

Charles Best



Cette découverte a donné des impulsions importantes en médecine, pas seulement pour le traitement du diabète.

1922 1^{ère} injection de l'insuline

Elle a été extraite du pancréas de porc.

Cette injection permet de sauver un enfant de 14 ans

- L'insuline sera la première protéine séquencée
- L'insuline sera la première hormone qui pourra être mesurée par un radio-immuno-essay
- L'insuline sera la première hormone, dont on connaît le code génétique
- L'insuline sera le premier peptide qui pourra être produit par génie génétique.

N : B *Le brevet a été vendu pour 1 dollar symbolique*

1923 Prix Nobel de Médecine

Ce prestigieux prix récompense les découvertes de Frederick G. Banting et John J.R. Macleod dans le traitement du diabète.

Frederick G. Banting



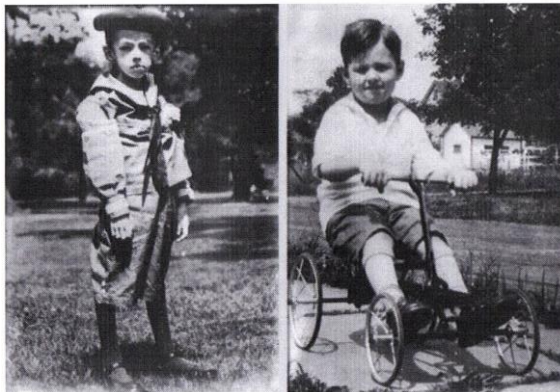
John J.R. Macleod



Cette date marque le début de la production industrielle de l'insuline et de sa commercialisation à partir du pancréas de bœuf et de porc.

Quelques images liées aux premiers pas dans le traitement du diabète

Teddy Ryder 5 ans, traité avec l'insuline découverte (décédé à 71 ans en 1993)





NOS OBJECTIFS 2023 (RAPPEL)



Il s'agit de trouver des solutions très rapidement dans divers domaines afin de relancer les activités de l'Association :

- **Relève au niveau du comité :**

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 parrainage, présence régulière dans les médias ...

- **Relève au niveau des membres**

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'information et de recrutement à faire.

DJB VEUT

❖ **INFORMER, CONSEILLER, PREVENIR**

❖ **ALLER A LA RENCONTRE DE MEMBRES, DES PROCHES DES PERSONNES ATTEINTES DU DIABETE ET DE LA POPULATION DE LA REGION...**

EN SYNTHESE



- 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 DJB (ADJB)
- Assurer les bases financières.
- Et ... selon les demandes, propositions et suggestions que nous recevrons.

AG 2023 DJB / EN BREF...

A) ACCUEIL

- Le président souhaite que quelques instants de recueillement soient consacrés à la mémoire tous nos membres et de leurs proches qui sont décédés.
- Personnes présentes : 24 Personnes excusées compte 21 noms.
- Notre association a enregistré pour l'année 2021 divers mouvements, plutôt dans le sens d'un recul plein d'interrogations : - 3 membres

B) DOCUMENTS

- **Le PV AG 2022 est accepté à l'unanimité des membres présents.**
- **Le rapport du président est accepté sans discussion.**

C) COMPTES 2022 – BUDGET 2023

- L'exercice 2022 présente un important déficit de **CHF 5'378.11**
- **Les comptes 2022 sont acceptés à l'unanimité des personnes habilitées à les voter.**

D) COTISATIONS 2024

- **Les cotisations 2024 sont fixées à CHF 60. -(sans modification par rapport à 2023).**

E) ELECTIONS

- **M. Denis Gerber est nommé à la présidence de DJB.**
- **Mmes P. Elsässer, P. Schoos et T. Gerber sont nommées par applaudissements au sein du comité de DJB.**
- **Mme Dr. Elsässer accepte de poursuivre sa précieuse activité au sein de l'ADJB en tant que responsable médicale et est nommée à cette importante fonction.**
- **La proposition Fiduciaire « Révision Comptables d'Erguël Sàrl Route des Sauges 27 à 2615 Sonvilier est acceptée à l'unanimité.**

F) MANDATAIRES

- Mme Bueche continue de s'occuper du SAM (Secrétariat, administration, matériel)
- Mme Guillod reste à la tête de la salle de consultations sise dans le Médicentre ici à Tavannes. ; un grand merci au HJB pour son ouverture à l'égard de notre association.
- L.Schneider poursuit la gestion des comptes et des cotisations

G) ANIMATIONS 2023

- Soirée chauves-souris mardi 4.07.2023 à Renan dès 20h30 ; hélas peu de participants, mais une très belle soirée, enrichissante !
- Mme Guillod présentera une conférence sur le diabète (Information-Prévention) dans le cadre des soins à domicile du Bas-vallon à Péry, le 31.08.2023
- b) Cours interactif : Les différents traitements du diabète – comment est-ce qu'ils agissent dans mon corps ? Mardi, 31 octobre 2023, Médicentre Tavannes
- Cours de conduite sécurisée Me 18.10.2023 ;
- Animation avec Mme. Nicole Niquille novembre 2023 1^{ère} guide féminine suisse, alpiniste handicapée par un accident, gestionnaire d'un hôpital au Népal

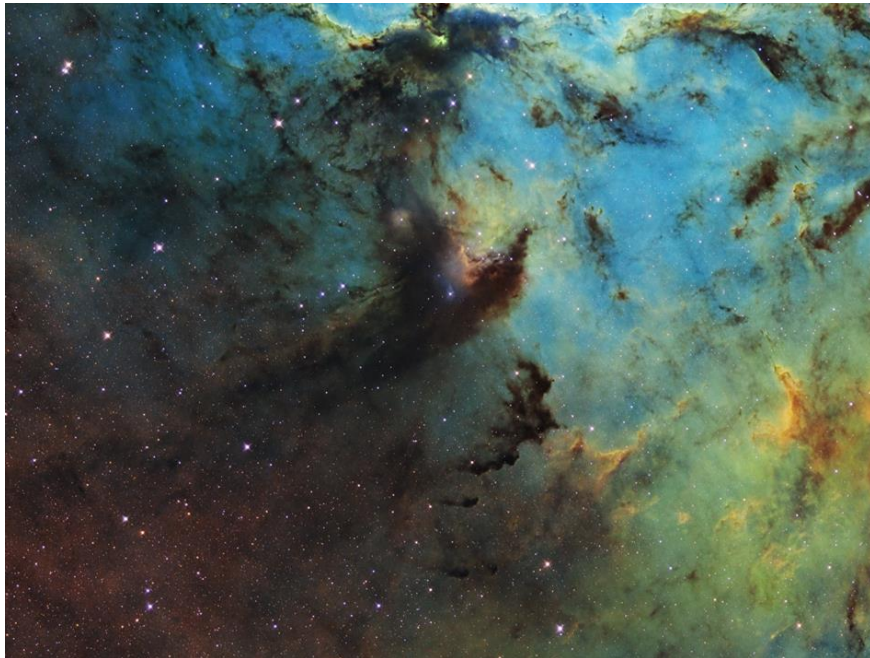
Et en 2024...

- Prévention du diabète ? A la découverte de la nature de notre belle région ; Conférences (liées au diabète, mais aussi ouvertes sur le monde, ...) ; Visites d'entreprises, de lieux importants de notre région
- **Le président tient à remercier très sincèrement tous nos donateurs et parrains qui se sont engagés à nous soutenir financièrement pour cette année 2023 ainsi que tous les membres qui ont complété leurs cotisations par un montant très apprécié.**
- L'assemblée générale est suivie de la conférence de M.J-M. Hirschi sur le thème « Les lumières de la Nuit » et d'un apéritif enrichi.
-

Quelques images de ce voyage fabuleux aux frontières de notre Univers.



Vous pouvez voir ici le Soleil tel, que nous pouvons l'observer depuis Mont-Soleil. Notre étoile est gigantesque à l'échelle humaine. 1'400'000 kilomètres de diamètre.



GC 6188 est une nébuleuse en émission et par réflexion située dans la constellation de l'Autel. Elle est aussi connue sous le nom de Dragons combattants de l'Autel. Cette nébuleuse tire son énergie des étoiles qui font partie de l'amas ouvert NGC 6193 qui en est le cœur.

Distance, 4'000 années-lumière en sachant que la lumière fait 300000km/s, amusez à calculer la distance.



La chaîne de Markarian est un ensemble de galaxies appartenant à l'amas de la Vierge. La chaîne comprend huit galaxies. D'autres galaxies sont visibles dans le champ de vision mais ne font pas partie de cette association.

Cette chaîne est située au centre de l'amas de la Vierge, dont fait partie le Groupe local, où se trouve la Voie Lactée, notre galaxie. Il comporte entre 1'300 et 2'000 galaxies, dont quelques-unes sont visibles avec un instrument amateur. Sa distance précise quant à la Terre de l'amas est mal connue ; une distance moyenne d'environ 65 millions d'années lumières est communément admise.

Il est évident que le procès-verbal complet qui sera transmis avec l'invitation à l'AG 2024 constituera le document officiel de cet AG 2023 et sera soumis à l'approbation des membres qui seront présents.



BULLETIN D'INFORMATIONS 3 / 2023

Ce qui a eu lieu ...

Animation : Une soirée à la découverte d'animaux mystérieux...

Mardi 4 juillet 2023 à 20h30 à Renan

A la découverte de la Nature : Mystérieuses chauves-souris



Deux parties pour cette soirée -animation.

- a) Présentation du monde des chauves-souris
- b) Captures avec des filets

5 personnes seulement ont répondu à l'invitation de notre association ; ils ont été rejoints par 3 personnes impliquées dans le monde de la biologie. Ils n'ont pas eu tort. En effet la compétence et le savoir de l'animatrice M. Valéry Uldry ont permis à chacun de partir à la découverte des mystères et des beautés de la Nature et plus particulièrement de ces chauves-souris souvent mal-aimées mais surtout mal connues.

La soirée a commencé par une brève mais passionnante introduction théorique sur divers aspects permettant de mieux comprendre la vie des chauves-souris (anatomie, perception des ultra-sons, reproduction, habitat, espèces et tant d'autres informations).

Vers 21h00, déplacement sur les bords de la Suze où M. Uldry avait tendu des pièges
Premiers moments d'émotion pour les participants ; en effet vers 21h30 les appareils de détection commencèrent à grésiller annonçant la sortie des chauves-souris que chacun put ensuite observer dans des vols gracieux. Petite surprise ; des pipistrelles vinrent se mêler à la fête.

Une série d'observations animée par la capture de deux chauves-souris : Pipistrelle commune, Grand Murin

De l'avis même de M. Uldry, une soirée formidable avec un individu pas courant d'observer.

Les participants purent aussi observer toutes les observations liées à une capture : mesures de l'aile, déterminations du poids et du sexe, puis l'envol de chaque individu.

Quelle richesse au niveau des images perçues par chacun et de l'émotion vécue en présence de ces magnifiques représentants de notre Nature.

De plus une présentation à la détection par radiogoniométrie a été faite, ouverture sur une approche plus moderne de l'étude des déplacements de ces animaux extraordinaires

Une capture prête pour les diverses mesures...



M. Uldry en pleine activité de relevés statistiques...

La pesée...



Envergure de l'aile



Les chauves-souris de notre région sont souvent de petite taille ...



Des noms latins pour chaque espèce vivante, voici ceux de deux espèces vivant chez nous :

Eptesicus serotinus



Plerotus auritus



Toutes les chauves-souris sont relâchées très rapidement dans la Nature après les diverses mesures, pour leur permettre de poursuivre leur activité principale, la recherche de nourriture.

La soirée se termina vers 23h00

Merci aux animateurs pour leur enthousiasme communicatif.

Ce qui vous attend ... **DATES ET INFORMATIONS IMPORTANTES A NOTER...**

LE DIABETE : INFORMATION ET PREVENTION

Animatrice Mme C. Guillod infirmière DJB

Jeudi 31.08.2023 18h30 Salle de paroisse de Péry

A l'occasion de la journée nationale d'aide et de soins à domicile, le service d'aide et de soins à domicile du Bas-Vallon invite toute personne intéressée

Le diabète
Information et prévention

Jeudi 31 août 2023 à 18h30
Salle de paroisse, Péry

Par Mme Catherine Guillod,
association des diabétiques du Jura bernois

Entrée libre
A la fin de la conférence, le verre de l'amitié sera offert

ANIMATION : INVITATION A UN COURS INTERACTIF AVEC LA DIABETOLOGUE ET L'INFIRMIERE CLINICIENNE EN DIABETOLOGIE

Les différents traitements du diabète - comment est-ce qu'ils agissent dans mon corps ?

Mardi 31 octobre 2023 de 19h à 20h au Médicentre Tavannes

Animateurs : Dresse Petra Elsässer, Mme Catherine Guillod

Vous êtes cordialement invité(e) au cours interactif sur les différents médicaments anti-diabétiques et leur façon d'agir sur le taux de sucre dans le sang et le diabète. Découvrez les points importants à connaître de votre traitement et comment vous pouvez en bénéficier de façon optimale.

Le nombre de participants est limité à 8 personnes diabétiques (accompagnant bienvenu). Amenez à cette soirée tous vos médicaments, afin que nous puissions approfondir la discussion individuellement.

Merci de vous inscrire jusqu'au **26 octobre 2023**

Par téléphone ou courriel chez Mme Séborine Bueche

079 739 15 13, permanence le jeudi 13h30 à 15h

Ou admin@diabetejurabernois.ch



LA SECURITE ROUTIERE ET LES PERSONNES TOUCHEES PAR DES MALADIES CHRONIQUES.

MERCREDI 18 OCTOBRE 2023

Salle communale de Valbirse à Malleray 19h00

Avec la présence d'un chauffeur professionnel et d'un chien en formation pour la détection des problèmes liés aux taux de sucres.

Animation : TCS et M. David Gerber chauffeur professionnel avec son chien Chiara

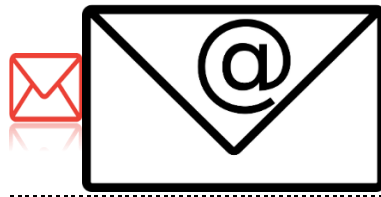


✓ CONFERENCE : UNE VIE CONSACREE A LA MONTAGNE

Jeudi 16.11.2023 Salle communale de Cortébert 19h00

Animation Mme Nicole Niquille 1^{ère} guide féminine en Suisse, alpiniste renommée, connaisseuse de la région du Népal, gestionnaire d'un hôpital au Népal, handicapée à la suite d'un accident.

QUELQUES ADRESSES IMPORTANTES



- Vente de matériel et secrétariat (lecteurs glycémiques, bandelettes, aiguilles, ...)

Responsable Mme S. Bueche rue de l'Envers 18 2738 Court
TF 079 739 15 13 Jeudi 13H30 A 15H00
Courriel : admin@diabetejurabernois.ch

- Consultations
Salle de consultations en diabétologie à Tavannes
MEDICENTRE TAVANNES
Infirmière clinicienne en diabétologie Mme C. Guillod
TF 079 79 155 59 68 Mardi 08H00 A 17H00
Courriel : consultations@diabetejurabernois.ch

- Renseignements généraux sur la vie de l'association
Le président Denis Gerber rue de la Fourchaux 21 2610 Saint-Imier
TF : 032 941 46 55
Courriel : dg4333@gmail.com.

POUR VISITER NOTRE SITE

UNE ADRESSE : www.diabetejurabernois.ch

L'actualisation du site est en cours de réflexion ; des informations vous seront communiquées dès les premières décisions prises.

COMMENT NOUS REJOINDRE ?



Si vous souhaitez **devenir membre** de notre association, vous pouvez nous contacter par courriel à admin@diabetejurabernois.ch

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

« TÉMOIGNAGES » (RAPPEL)

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.



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.-

Une offre au prix minimal de CHF 10.- est ouverte jusqu'à la fin de l'année.

Commandes auprès du président (adresses dans la rubrique ci-dessus)

Help Wanted

DJB cherche à compléter les membres de son comité afin

- ❖ De répondre aux attentes des membres
- ❖ De « coller » aux réalités de la vie d'une association liée au diabète
- ❖ De développer sa présence auprès de la population de la région
- ❖ De prendre en compte concrètement son mandat « Information Conseil Prévention »

UNE NOUVEAUTE / LE TOUR DES ACTIVITES « INTELLECTUELLES » LES SOLUTIONS DU JOURNAL No 2

1. SUDOKU

2	9	6	7	1	8	3	4	5
8	7	5	6	3	4	2	9	1
3	4	1	9	5	2	7	8	6
6	2	4	5	7	3	9	1	8
5	1	7	8	4	9	6	2	3
9	8	3	1	2	6	4	5	7
4	6	8	3	9	1	5	7	2
7	3	2	4	8	5	1	6	9
1	5	9	2	6	7	8	3	4

2. LE PROVERBE CACHE

YES WE CAN (OUI NOUS POUVONS) : ON PEUT DIRE SANS RIRE QUE DE CETTE EXPRESSION ON PEUT TIRER TOUT UN CONCEPT DE PAIX MAIS PAS MORALISATEUR, CAR AVEC TOUT LE POUVOIR DE PERSUASION QUI SE DEGAGE DE CE NOUVEAU MONDE D'OPTIMISTES, RIEN DE SÛR N'EST ACQUIS SUR LE LONG TERME.

« ON PEUT RIRE DE TOUT, MAIS PAS AVEC TOUT LE MONDE »

3. LOGA ET GAYA

Voici des solutions :

$8457 + 5767 = 14224$

$7256 + 5626 = 12882$

$9236 + 3646 = 12882$

LE TOUR DES ACTIVITES « INTELLECTUELLES » No 2

1. ANAGRAMME

G	A	M	I	N	E	→								
S	U	A	I	R	E	→								
D	O	P	A	G	E	→								
S	A	L	A	U	D	→								
M	A	N	E	G	E	→								
G	A	L	O	N	S	→								
S	O	U	R	I	S	→								
C	A	D	E	A	U	→								
L	A	P	I	N	S	→								
S	U	C	R	E	E	→								

Trouvez les anagrammes des 10 mots de la grille de gauche pour former verticalement dans la grille de droite le nom de deux grandes îles.

Quels sont ces îles ?

2. MUDOKU OU WORDOKU

		A	P			K		
					O		P	
O			W			H		T
R		O	T		K		H	
				H				
	H		O		R	T		A
K		P			C			H
	R		K					
		H			P	W		



Le comité et les membres de l'association des dibaétiques du Jura bernois tiennent ici à exprimer toute leur reconnaissance aux banques, associations entreprises, commerçants, artisans, communes et membres qui ont accepté de les soutenir pour cette année 2023.

**UN GRAND MERCI
AUX COMMUNES
AUX INSTITUTIONS BANCAIRES
AUX CLUBS SERVICE
AUX ENTREPRISES
AUX COMMERÇANTS
AUX ASSOCIATIONS
AUX MEMBRES
AUX PERSONNES PRIVEES
AUX FIRMES PHARMACEUTIQUES
SOUTENANT DJB EN 2023**

PENSEE DU JOUR

Le secret de la santé, physique et mentale, est de ne pas s'en faire avec le passé, de ne pas s'inquiéter du futur ou d'anticiper les problèmes. C'est de vivre sagement l'instant présent.

Bouddha

DES PAROLES
DES ACTES

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

Nos sources d'informations :

- ❖ Wikipedia
- ❖ Le diabète Comment gérer cet obstacle ?
- ❖ D-journal romand
- ❖ Documents ASD

Le « rédacteur » : Denis Gerber