

Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous

PRÉVENTION
SOUTIEN
ACCOMPAGNEMENT



L'édito

Eric Tamain
Président

C'est avec fierté que nous vous apportons l'aide et le réconfort dans la vie au quotidien avec votre diabète. En avril nous fêtons les 4 années de nos pages Facebook et la parution du premier Diabétiquement-Vôtre qui se nommer, souvenez-vous Diab'Infos 04/05. Que de chemin parcouru pour que l'AFD Alpes du sud, aujourd'hui vous proposez davantage d'actions de proximité et tente de continuer à développer des activités. Pour ce faire, aucune baguette magique, nous avons besoin de bénévoles investies. Venez nous rejoindre, il vous sera proposer des formations rectificantes fédérales qui vous conduiront vers une parfaite connaissance de votre pathologie, ce qui permettra d'en faire profiter d'autres personnes touchées de près ou de loin par des diabètes.

Sommaire

Agenda

Page 2

-Infos... pêle-mêle; Service Diabétologie de Manosque, 4 ans de médias papier et numérique, Journée Spéciale insuline et Freestyle libre

Page 3

-Dépression et troubles psychologiques Pages 4 & 5

-Devenez bénévole Pages 6 ;

Soyons plus gourmet que gourmand;

.Tagine de poulet Page 7

-Janvier, février en images ;

Page 8

Vos rendez-vous, Nos rencontres



MARS 2023

Mercredi	1	
Jeudi	2	
Vendredi	3	
Samedi	4	
Dimanche	5	
Lundi	6	
Mardi	7	
Mercredi	8	
Jeudi	9	Hautes Alpes Gap St Rock 9h30-11H30 Salle 1 étage Mairie Annexe. St BONNET, 14h00-15h30 Salle de la mairie Gap Le Verdun 17h00-18h00 Café Diabèt' / 18H00-20h00 Elan Solidaire
Vendredi	10	
Samedi	11	
Dimanche	12	
Lundi	13	Sisteron 9h30-11H30 Pharmacie de l'Horloge.Groupe Matin 13h30-15h30 Pharmacie de l'Horloge. Groupe Après-midi 16h30-18h30 Maison de Santé Nouveau Programme en partenariat avec la Pharmacie Rey.
Mardi	14	
Mercredi	15	Diabèt'Balade Manosque (Matin)
Jeudi	16	
Vendredi	17	
Samedi	18	
Dimanche	19	
Lundi	20	Balade Gap 16H00-18h00
Mardi	21	Manosque 10h00-12h00 Centre Hospitalier Louis Raffalli Salle N° 10 au Sous sol (-1) en partenariat avec la pharmacie du Mont d'Or
Mercredi	22	
Jeudi	23	
Vendredi	24	Les Mées 14h00-16h00 Salle, Hall de la Mairie en partenariat avec la pharmacie Ventre
Samedi	25	
Dimanche	26	
Lundi	27	
Mardi	28	
Mercredi	29	
Jeudi	30	
Vendredi	31	Skype Infos Diabèt' 18h00-19H30 Notre permanence mensuelle, en visio de chez vous. Demandez le lien au 07 78 26 85 72

AVRIL 2023

Samedi	1	
Dimanche	2	
Lundi	3	Sisteron 9h30-11H30 Pharmacie de l'Horloge.Groupe Matin 13h30-15h30 Pharmacie de l'Horloge. Groupe Après-midi 16h30-18h30 Maison de Santé Nouveau Programme en partenariat avec la Pharmacie Rey.
Mardi	4	
Mercredi	5	
Jeudi	6	Hautes Alpes Gap St Rock 9h30-11H30 Salle 1 étage Mairie Annexe. St BONNET, 13h30-15h30 Salle de la mairie Gap Le Verdun 17h00-18h00 Café Diabèt' / 18H00-20h00 Elan Solidaire
Vendredi	7	
Samedi	8	
Dimanche	9	PÂQUES
Lundi	10	L. DE PÂQUES
Mardi	11	
Mercredi	12	
Jeudi	13	
Vendredi	14	
Samedi	15	
Dimanche	16	
Lundi	17	Journée Spéciale Diabétiques sous insuline à la Pharmacie de l'Horloge 9h30-12h00 Approche de l'insulinothérapie fonctionnelle 12h00-14h30 Déjeuner thérapeutique pour mettre en application la séance du matin 14h30-16h30 Optimisation de l'utilisation du lecteur FreeStyle Libre.
Mardi	18	Manosque Centre Hospitalier Louis Raffalli 10 au Sous sol (-1) en partenariat avec la pharmacie du Mont d'Or
Mercredi	19	
Jeudi	20	
Vendredi	21	Skype Infos Diabèt' 18h00-19H30 Notre permanence mensuelle, en visio de chez vous. Demandez le lien au 07 78 26 85 72
Samedi	22	
Dimanche	23	
Lundi	24	Balade Gap 14H00-16h00
Mardi	25	
Mercredi	26	
Jeudi	27	
Vendredi	28	Les Mées 14h00-16h00 Salle, Hall de la Mairie en partenariat avec la pharmacie Ventre
Samedi	29	
Dimanche	30	

Tous nos rendez-vous sont sur réservation au 07 78 26 85 72. -Sauf les Cafés Diabèt' et les permanences mensuelles Skype Visio. Pour avoir le lien Skype, nous appeler.

Si vous souhaitez recevoir toutes les semaines nos agendas et lettres d'informations numériques, donnez nous votre adresse mail, soit par SMS ou téléphone au 07 78 26 85 72.

Infos, infos...pêle-mêle



Service de diabétologie de l'hôpital de Manosque

À présent au 1er étage, le service est exclusivement dédié au diabète et à l'apnée du sommeil.

Votre association anime deux fois par mois des groupes d'échange avec les personnes hospitalisées.



4 ans que nous partageons nos expériences patients numériquement et physiquement au travers du bimensuel Diabétiquement-Vôtre.



Lundi 17 Avril à Sisteron pharmacie de l'Horloge.

Journée Spéciale personnes uniquement sous insuline.

Impérativement sur réservation au 07 78 26 85 72 Limité à 10 personnes

Au programme ; 9h30-12h00 approche de l'insulinithérapie fonctionnelle
12h00-14h30 Repas thérapeutique avec une diététicienne
14h30-16h-30 Optimisation de l'utilisation du lecteur FreeStyle Libre.



RDV en page 6

Dépression et troubles psychologiques



Les personnes atteintes de diabète sont plus touchées que les personnes non diabétiques par les troubles psychologiques comme la dépression, l'anxiété ou la fatigue nerveuse. Ces sentiments peuvent aller de la simple baisse de moral passagère sans gravité à la dépression plus lourde. Des données récentes viennent également démontrer que la présence d'une dépression sur un terrain prédisposant au diabète augmente

Diabète et baisse de moral : les raisons de déprimer

Vivre avec le diabète, une maladie qu'on soigne mais qu'on ne guérit pas, n'est pas facile tous les jours. Il y a des « hauts et des bas » comme disent beaucoup de diabétiques. Le diabète, c'est « tous les jours et pour toujours ! ».

Vous pouvez avoir de multiples raisons de déprimer entre l'annonce du diagnostic, la pression sociale que vous vivez et, parfois même, l'attitude des soignants à votre égard. Ainsi, le Pr Grimaldi, dans un article de notre magazine Equilibre, constate que les patients diabétiques sont deux fois plus déprimés que les non diabétiques (même si beaucoup d'entre eux sont devenus psychologiquement plus forts « grâce à » la maladie). Il en conclut que pour accepter sa maladie et lutter contre la dépression, la personne atteinte de diabète doit mener un combat sur plusieurs fronts : D'abord contre elle-même, lorsqu'elle se dévalorise et « se rend malade d'être malade ». Ensuite vis-à-vis de la société, lorsqu'elle veut la réduire à sa maladie. Enfin, à l'égard des soignants qui, par excès de bienfaisance, lui fixent parfois des objectifs inatteignables en lui disant « ...d'autres diabétiques y arrivent très bien, c'est une question de volonté ! ».

La dépression démultiplie le risque de diabète lié aux autres facteurs

Les patients déprimés sont moins enclins à suivre les conseils de prévention de la maladie comme adopter une alimentation équilibrée ou pratiquer une activité physique régulière. Ils ont aussi plus de mal à prendre leur traitement et à limiter les facteurs de risque comme la consommation d'alcool ou de tabac. La dépression, en elle-même, peut aussi entraîner un gain de poids ou de l'hypertension. « Le risque de diabète serait multiplié par deux lorsque sont présentes dépression et prédispositions au diabète » souligne le Dr Helen Mosnier-Pudar. Il est donc essentiel d'avoir une démarche thérapeutique globale.

Accepter le diabète : un nécessaire travail de deuil

Le travail d'acceptation de la maladie et des contraintes thérapeutiques est comme un travail de deuil avec ses différentes phases. Après la sidération initiale (sorte de choc et d'anéantissement psychologique), suivie d'une phase de révolte, vous devez peu à peu apprendre à « faire avec », en réduisant psychologiquement les contraintes du traitement au temps qu'elles prennent. avec rancoeur : « Le diabète a pourri ma vie ! »

À l'inverse, de peur d'être assimilés à leur maladie et de perdre leur identité, certains choisissent délibérément la déniégation : « Je suis diabétique soit, cela ne changera rien à ma vie. » Diabétiques « clandestins », ils font le minimum pour éviter les comas mais restent en hyperglycémie permanente et courent le risque de complications graves 15 à 20 ans plus tard... Cette peur d'être réduit à la maladie dépend bien sûr de la capacité de chacun à affronter l'adversité, en fonction de sa confiance en soi et dans les autres, en particulier dans les membres de la famille et de l'entourage.



En parlez

La dépression n'est pas une fatalité, vous pouvez vous faire aider. Parlez de votre mal-être avec votre médecin qui vous orientera, si nécessaire, vers un psychologue ou pourra vous prescrire un traitement antidépresseur, en fonction de vos symptômes. Enfin, sachez que vous n'êtes pas seul face au diabète ! Prenez contact avec votre association locale pour échanger avec d'autres patients diabétiques.

Sources

« Dépression et diabète » Pr Grimaldi - Revue Equilibre n° 261 – janvier-février 2008
 « Diabète et dépression : quel lien ? » Dr Helen Mosnier Pudar - Revue Equilibre n° 313 – septembre-octobre 2016

Dicton

« LES PLUS BELLES PERSONNES QUE NOUS AVONS CONNUES SONT CELLES QUI ONT VÉCU LA DÉFAITE, LA SOUFFRANCE, LE COMBAT, LA PERTE, ET QUI ONT TROUVÉ LEUR CHEMIN HORS DES PROFONDEURS. »
ELISABETH KÜBLER-ROSS

Nous devenons plus forts en faisant preuve de résistance dans la lutte contre la dépression. Ceux qui l'ont déjà vaincue ont donc une compréhension et une compassion plus profondes, qui les poussent à être sensibles à ses causes.

Elisabeth Kübler-Ross encourage les victimes à ne pas hésiter à reconnaître leurs batailles secrètes. Au contraire, les victimes devraient être fières du travail qu'elles ont accompli pour vaincre leur maladie mentale.



**NOS LIGNES D'ÉCOUTE
 SOLIDAIRE ET PSYCHOLOGIQUE**
 destinées aux personnes diabétiques et leurs proches

J'APPELLE UN BÉNÉVOLE SUR LA LIGNE D'ÉCOUTE SOLIDAIRE

Votre ligne d'Écoute Solidaire

Pour échanger avec un **bénévole** atteint de diabète formé à l'écoute

01 84 79 21 56

Tous les jours
10h à 20h
 (y compris les week-ends et jours fériés)

Service gratuit (coût d'un appel local), anonyme et confidentiel

Pour les Alpes du sud ; 07 78 26 85 72

Appelez le 01 84 78 28 13
tous les jours, 24/24h



Pour quoi faire ?
Comment faire ?
Quel intérêt ?
Suis-je compétent ?



La citation de Sherry Anderson nous disait « Si le bénévolat n'est pas payé, ce n'est pas parce qu'il ne vaut rien, mais parce qu'il n'a pas de prix ».

Être bénévole à la Fédération Française des Diabétiques, pour une cause comme le diabète, c'est utile et très enrichissant, surtout humainement !

Je peux devenir un bénévole actif pour accompagner et défendre les personnes diabétiques en France.

Je donne de mon temps, je partage mon expérience et je participe aux missions d'information et de prévention sur le diabète.

1500 bénévoles sur tout le territoire

Aujourd'hui, ce sont plus de 1 500 bénévoles sur tout le territoire qui participent activement à la mise en œuvre de ces missions. Les rejoindre pour des actions de bénévolat, c'est partager avec eux les valeurs d'entraide, de solidarité et d'engagement qui unissent la Fédération et ses associations membres et fondent notre éthique.

Les bénévoles sont diabétiques, non diabétiques, proches de personnes diabétiques...ou encore professionnels de santé : l'important étant d'être concerné par le diabète et la défense des usagers du système de santé !

Malgré ces 1500 bénévoles, les besoins restent variés et importants.

La Fédération Française des Diabétiques a besoin de moi. Elle recrute des bénévoles pour des missions variées au siège et dans le réseau de ses associations fédérées.

Les missions bénévoles pour le siège national
Le siège parisien de la Fédération coordonne l'action nationale et représente les patients dans les institutions.



Pour mener à bien ses missions d'accompagnement, de défense, d'information et de prévention et de soutien à la recherche en diabétologie, la Fédération a besoin de mon engagement sur plusieurs activités :

- Aide à distance aux personnes,
- Saisie,
- Mise sous pli,
- Rédaction...

et pour d'autres missions selon mes connaissances et compétences.

Le bénévolat dans les associations fédérées.

Chaque association locale mène des actions de proximité pour aller à la rencontre des patients, informer sur le diabète ou organiser des manifestations. Ces actions sont réalisées par des équipes de bénévoles dont je peux faire partie en accordant de mon temps sur des missions telles que :

- accompagner les personnes malades,
- informer / sensibiliser au diabète les différents publics,
- représenter les personnes diabétiques, lutter contre les discriminations,
- contribuer au bon fonctionnement de l'association (communication, gestion, administratif).

Découvrez en image notre association sur Youtube;
Association Française des Diabétiques 04-05



07 78 26 85 72



Adobe Stock

TAJINE DE POULET AU POTIMARRON ET ABRICOTS SECS

Par Mélanie Mercier, Diététicienne, nutritionniste - [Site Internet](#)

Une touche d'étonnement apportée par la douce saveur du potimarron et le mariage sucré-salé avec les abricots secs.



Par portion :

Calories :384

Protéines :26.00g | Glucides :25.00 | Lipides :20.00

Gras : ●●○○○ | Sucre : ●○○○○

INGRÉDIENTS :

1,2 kg de potimarron
4 cuisses de poulet
12 abricots secs
20 g d'amandes émondées
1 oignon
1 gousse d'ail
2 pincées de ras el hanout
1 cuillère à soupe d'huile d'olive



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

1 Laver le potimarron, l'éplucher, l'évider et le couper en gros cubes. Éplucher et émincer l'oignon, éplucher, dégermer et hacher l'ail.

2 Dans une cocotte ou dans un tajine, faire chauffer l'huile d'olive et faire colorer les cuisses de poulet sur toutes les faces.

3 Les réserver sur une assiette puis faire revenir dans la même cocotte l'oignon et l'ail. Ajouter le ras el hanout, et les cuisses poulet puis remuer.

4 Ajouter 50 cl d'eau puis, lorsque l'eau frémit, ajouter les cubes de potimarron. Laisser cuire 15 minutes à couvert en veillant à ce que ça n'accroche pas (ajouter de l'eau si nécessaire).

5 Ajouter les abricots secs et laisser cuire 10 minutes à feu doux à découvert. Parsemer d'amandes émondées, poivrer et servi aussitôt.



Equivalence en glucides :

50 g de pain, 125 g de pâtes, riz ou pommes de terre cuits, 3 abricots secs + 1 yaourt nature



Envoyez nous vos recettes, nous les publirons pour le bonheur de tous.

Un site pour découvrir des recettes à index glycémique bas. <https://cuisinerigbas.com/>
Sans oublier celui de notre fédération ; <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/recettes>

Janvier & Février en images



Journée Spéciale Diabète

Offert par votre pharmacien



et partenaires



Jeudi 12 janvier 2023

Dépistage Informations

Conseils

Accompagnements

Aujourd'hui, il est possible de vivre en bonne santé avec un diabète

ASSEMBLEE GÉNÉRALE

Lundi 27
Février à
Gap



Une interrogation,
une anxiété ? Eric,
Bénévole Patient
Expert est là !

7/7 de 8h00 à 20h00

07 78 26 85 72

Ligne d'écoute

Psychologique

de la

Fédération;

7j/7 24h/24

01 84 78 28 13



Edité par l'Association Française des Diabétiques, 12-14 avenue Jean Jaurès 05 000 Gap

Mail; afdalpesdusud0405@gmail.com

Site Internet; afd04-05federationdesdiabetiques.org

Réseaux sociaux; www.facebook.com/AFD0405 <https://twitter.com/AFD040> Youtube; Diabète AFD 04/05

Permanence téléphonique 7/7 de 8h00 à 20h00

Ne pas jeter, ne pas brûler, édité à petit tirage: il n'est pas efficace pour le feu, PLUTÔT LE PARTAGER