

## "Ensemble allons mieux"

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique



# JUILLET/AOUT 2020



### Sommaire:

**Edito :** : Par Eric TAMAIN, Président, Bénévole Patient Expert, Représentant des Usagers. Page 1

**Diététique :** DIABÈTE ET ALIMENTATION pour cet été..... Page : 2 et 3

**Vos rendez vous des mois de septembre & octobre :** Page : 4

**Vie Social :** La maladie chronique en danger Page : 6

**Nos partenaires pour aller mieux :** Apport santé présent cet été; page 7

**Petites annonces :** Page : 8

**Edito :** Nous venons de traverser une période étrange, on peut se féliciter d'avoir participé à la maîtrise de la propagation du virus.

Nous avons une pensée pour tous ceux qui ont été atteints du covid ou qui n'y ont pas survécu ainsi qu'à leurs proches.

Notre association a tout mis en œuvre pour vous accompagner au téléphone et par mail depuis le mois de mars. La Fédération a mis en place une ligne d'écoute nationale afin de répondre aux diverses interrogations des patients (alors que Sophia était indisponible ?). Les permanences sont tenues par une vingtaine de Bénévoles Patients Experts dont Régis et Eric de notre AFD.

L'été est là, le déconfinement progressif a montré que le virus perdait de son énergie. Je comprends l'importance de retrouver une vie sociale, avec les amis, la famille, le travail, mais restez prudent et respectez bien les consignes sanitaires en vigueur, qui vont bien sûr évoluer au cours de la saison.

A ce jour, si tout se passe bien, nous nous retrouverons en présentiel sur nos rendez-vous mensuels dès la rentrée. En septembre initiation à l'**Activité Physique Adaptée** avec ETNAS à Gap et en octobre, toujours sur Gap, **repas collectif** avec diététicienne(s) en cafétéria toujours sur Gap.

Septembre sera aussi le rendez-vous de la semaine nationale de prévention du 11 au 18 sur la thématique "Diabète et Hypertension"

Passez un très bon été, prenez bien soin de vous et rendez-vous en grande forme en septembre.

# Votre rubrique, Diététique :



## **DIABÈTE ET ALIMENTATION pour cet été....**

Lorsque l'on est diabétique, avoir une alimentation adaptée et équilibrée est essentiel, au même titre que la pratique d'une activité physique régulière et les traitements médicamenteux. Mais qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ? La Fédération Française des Diabétiques vous propose des éléments de réponse à travers deux livrets, tenant compte des spécificités des saisons : automne-hiver et printemps-été. Ils vous présentent les bases d'une alimentation variée et équilibrée, adaptée aux personnes diabétiques ainsi qu'un panorama des fruits et légumes de saison, des conseils et des idées de menus pour profiter pleinement de chaque repas. Cette version « printemps-été » vous invite, à travers des exemples concrets, des conseils pratiques notamment sur l'hydratation et des recettes de saison gourmandes, simples à réaliser, à vous faire plaisir tout en prenant soin de vous

**FAUT-IL BOIRE ET MANGER FROID LORSQU'IL FAIT CHAUD ?** Lorsque les températures grimpent, l'organisme est en quête de fraîcheur et la tentation de consommer des boissons glacées et des plats froids est grande. Pourtant, ce n'est pas une stratégie fructueuse : l'organisme étant programmé pour maintenir sa température à 37°C, il réchauffe les boissons ou les aliments consommés froids de sorte que tout ce qu'il digère soit à température corporelle. Plus on mange ou boit froid, plus le corps dépense de l'énergie pour maintenir cet équilibre et plus il produit de chaleur ! De plus, les boissons consommées glacées ont tendance à accélérer le transit, pouvant alors contribuer à la déshydratation. Pour s'hydrater et se nourrir sans « coup de chaud », il est donc préférable de boire de l'eau à température ambiante et de manger à « 37°C », soit tiède.



## **HYDRATATION :**

### **EAU DE SOURCE, EAU MINÉRALE, EAU PÉTILLANTE, EAU DU ROBINET...**

Il est primordial de s'hydrater tout au long de l'année avec au moins 1,5 L d'eau par jour. En période de chaleur ou lors d'une activité physique, cette quantité sera augmentée. Pour les personnes âgées, une vigilance accrue sera de mise car la sensation de soif peut s'atténuer avec l'âge. Mais quelles eaux privilégier ?

- **L'eau de source** et l'eau minérale ont une origine souterraine, ne font l'objet d'aucun traitement chimique car elles sont naturellement dénuées de germes et de pesticides. L'eau de source n'est pas définie par une composition minérale constante tandis que chaque eau minérale présente une composition stable en minéraux : calcium, magnésium, potassium, sodium, bicarbonate, etc. De ce fait, chaque eau minérale a des « vertus » qui lui sont propres :
- **Les eaux minérales « calciques »** ( $\geq 150$  mg/L de calcium) ou « magnésiennes » ( $\geq 50$  mg/L de magnésium) peuvent compléter les apports en ces nutriments, si nécessaire. • Les eaux minérales « bicarbonatées » (teneur en bicarbonate  $\geq 600$  mg/L) contribuent à une meilleure digestion. • **Les eaux minérales « sodiques »** (plus de 200 mg/L) sont conseillées en cas d'efforts intenses et prolongés ou pendant des épisodes de canicule, pour pallier la transpiration et la perte de sels minéraux mais sont à limiter dans d'autres contextes en raison de leur apport en sel.
- **Les eaux pétillantes** contiennent du gaz carbonique. Il peut être naturellement présent dans la source, renforcé ou totalement ajouté dans une eau plate à l'origine. Les teneurs en sodium sont souvent élevées, référez-vous aux étiquettes pour choisir les moins sodiques. L'eau du robinet présente aujourd'hui des caractéristiques bactériologiques conformes à des exigences sanitaires définies par décret, elle est saine, économique et plus écologique car elle ne nécessite pas l'usage de bouteilles en plastique.

**LES AUTRES BOISSONS** L'eau est la seule boisson indispensable et hydratante. Mais pour certaines occasions, il existe des exceptions ! Les boissons sucrées Les sodas contiennent des quantités importantes de sucre (en moyenne 9 g pour 10 cl soit 4 morceaux de sucre pour un verre de 20 cl), sont très acides et peuvent nuire à la digestion. Les thés glacés, limonades, smoothies et autres jus de fruits, même 100% pur jus, en contiennent des quantités similaires, malgré l'image parfois « saine » qu'ils véhiculent. Ce sont toutes des boissons à consommer très occasionnellement, en petite quantité (maximum 1 verre).

**Les boissons « light » ou « zéro »** Ces boissons ne contiennent pas de sucre, ce dernier ayant été remplacé par un édulcorant. Mieux vaut ne pas s'habituer à les consommer souvent et surtout pas quotidiennement : elles entretiennent le goût pour la saveur sucrée. Là encore, à consommer occasionnellement.

**Les glaces et les sorbets** Les crèmes, bâtonnets et cônes glacés contiennent plus de matières grasses que les sorbets, du fait de la présence de crème et de matières grasses végétales. Les sorbets contiennent quant à eux davantage de sucre.



## LES REPAS DES BEAUX JOURS.

Lorsqu'il fait chaud, l'appétit est parfois moins aiguisé. S'il est important de ne pas sauter de repas, au risque de nuire à votre glycémie, il est également primordial de veiller à l'équilibre alimentaire en cette saison de barbecue, glaces et autres sorbets.

**Les grillades:** Pour réaliser des grillades équilibrées et savoureuses, faites une marinade : elle parfamera et attendrira la viande ou le poisson sans avoir besoin d'utiliser beaucoup de matières grasses. Disposez les ingrédients de la marinade dans un plat, ajoutez le(s) morceau(x) de viande ou de poisson, mélangez, fermez le plat avec un film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur entre 2h et 12h (plus vous laissez mariner, plus ce sera savoureux). Vous pouvez ensuite cuire au barbecue ou encore au four, en papillote ou sur la plaque du four recouverte de papier cuisson.

Pour agrémenter viandes / poissons / volailles / tofu nature Aigre-douce • 1 cuillère à café de vinaigre de vin ou de cidre • 1 cuillère à café sauce soja • ½ petite gousse d'ail râpée • 1 pincée de gingembre Moutarde-citron • 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne • 1 cuillère à soupe de jus de citron • Quelques brins de persil Indienne • ½ petite gousse d'ail râpée • 2 pincées de curry ou d'épices tandoori • 1 cuillère à soupe de yaourt brassé pour agrémenter Idées de marinades.

### Choix des viandes

VOLAILLE (poulet, dinde).

Filet et cuisse sans la peau **PEU GRAS < 5 %**

Filet et cuisse avec la peau Aile avec la peau **GRAS 6 à 14 %**

BOEUF Steak haché à 5% de matière grasse, rumsteck, macreuse, jarret **GRAS < 5 %**

Onglet, collier, bavette, fi anchet, tendron, gîte, paleron, hampe, faux-fi let **GRAS 6 à 14 %**

Côte de bœuf, plat de côtes, steak haché à 15 et 20 % de matière grasse, entrecôte **TRÈS GRAS > 15 %**

PORC Filet, fi let mignon, jambon découenné, fi let de bacon **GRAS < 5 %**

Rôti, longe, épaule, palette, jarret, jambonneau découenné, côtes **GRAS 6 à 14 %**

Échine, travers, lard, lardons, poitrine **TRÈS GRAS > 15 %**

VEAU Quasi, fi let, noix, jarret, épaule **GRAS < 5 %**

Côtes, tendron, collier, poitrine AGNEAU Gigot, Selle, fi let, épaule Carré, côtes, poitrine, collier **GRAS 6 à 14 %**



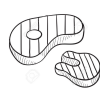
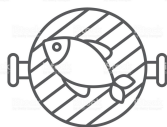
### Idée recette: AUBERGINE FARCIE PLAT (4 PERSONNES)

• 2 grosses aubergines • 4 tomates rondes • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 300 g de fi let de poulet ou de dinde • 400 g de pois chiches cuits en conserve • 10 feuilles de basilic • 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Laver les aubergines et les tomates. Couper les aubergines en deux dans la longueur, quadriller leur chair. Les disposer dans un plat allant au micro-ondes, couvrir le plat de film alimentaire et précuire au micro-ondes 10 min. Pendant ce temps, éplucher l'ail et l'échalote et les ciseler. Couper les fi lets de poulet en dés. Couper les tomates en dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y faire revenir l'ail et l'échalote puis ajouter les dés de poulet, en mélangeant pour faire colorer sur toutes les faces. Ajouter les tomates et laisser cuire 10 min. Évider les aubergines sans les percer et hâcher leur chair. Égoutter et rincer les pois chiches, les ajouter dans la poêle, ainsi que le basilic ciselé, la chair des aubergines et 1 pincée de sel. Farcir les aubergines avec cette préparation, enfourner 15 min à 180°C et déguster. Vous pouvez réaliser cette recette avec des courgettes ou encore des tomates et remplacer la viande par du tofu ou du poisson !

Valeurs nutritionnelles par portion : 22 g de glucides, 7 g de lipides, 27g de protéines, 259 calories Astuce : Précuire les aubergines au four à micro-ondes permet de les attendrir sans devoir mettre beaucoup d'huile.

Source: Extraits du livret: DIABÈTE ET ALIMENTATION : ÉQUILIBRE ET PLAISIR EN TOUTES SAISONS de la Fédération Française des Diabétiques.



## Votre rubrique, les RENDEZ- VOUS de

# Juillet et Août 2020

Comme chaque années, les vacances, la famille, la chaleur, fait que nous levons le pied sur nos actions afin que nos bénévoles puissent se reposer sachant que peu de monde est disponible. L'association est tout de même présente au téléphone 7 jours/7 et continue à travailler sur les dossiers en cours



Près de chez vous, votre association locale organise des rencontres entre personnes concernées par le diabète pour ÉCHANGER, REPRENDRE CONFIANCE et AGIR.

Dès **septembre**, si les conditions sanitaires sont favorables:

## **“Elan Solidaire”, pour devenir acteur de votre diabète**

### Accompagnement thérapeutique du patient (Inscription obligatoire)

<b>SEPTEMBRE 2020</b>	Dates	Thèmes
Groupe de Sisteron, Gap et Briançon (Certificat médical d'aptitude obligatoire)	<b>Lundi 14 septembre</b> de 14h00 à 17h00 à GAP	<i>Initiation à l'activité physique adapté avec des éducateurs sportifs spécialisés d'ETNAS de Gap ( En extérieur ou intérieur, selon le temps.</i>
Groupe de BRIANÇON avec Eric* et Régis* au Buffet de la Gare Briançon	<b>Le Lundi 28</b> <b>septembre de 16h00 à</b> <b>18h00</b>	<i>Alimentation à index glycémique Bas</i>

*\*Les séances sont animées par Régis et Eric, Bénévoles Patients Experts formés par la Fédération Française des Diabétiques*

**Les programmes prévus d'Élan Solidaire ont pu être maintenues durant la période de confinement en visio conférences, tous les thèmes prévus ont été abordés.**

**Nous y reviendrons, si vous le souhaitez lors de nos retrouvailles en présentiel dès l'automne.**

**Nous vous remercions sincèrement de votre fidélité.**



**Dès le mois de septembre reprise**

**des "CAFE DIABET"**

**uniquement pour en**

**parler.....et s'informer** (nos permanences de proximité)

**\* Les rencontres sont animées par des Patients bénévoles actifs ou et formés par la Fédération Française des Diabétiques**

<b>Manosque AUCHAN</b> <i>au snack</i>	les mercredis 02 septembre et 07 octobre de 14h00 à 16h00	Animé par Sophie*
<b>Manosque Hyper U</b> <i>au 1er étage de la cafétéria</i>	Les mercredis 09 septembre et 14 octobre de 14h00 à 16h00	Animé par Sophie*
<b>Sisteron Hyper U</b>	Les jeudis 24 septembre et 19 octobre en fin d'après midi. (Heures à déterminer)	Animé par Danièle* et Nicole*
<b>Gap Bar du Verdun avec</b>	Les lundi 07 septembre et 05 octobre de 16h00 à	Animé par Eric*

	18h00	
<b>Briançon</b> <i>Buffet de la Gare</i>	Les vendredi 18 septembre et 16 octobre de 16h00 à 18h00	Animé par Régis*



## Votre rubrique, Sociale:

### Les malades chroniques en danger.

Sondage Chronic Panel - B3TSI pour la Fédération Française des Diabétiques, en ligne, réalisé du 29/05/2020 au soir au 08/06/2020 midi, auprès d'un échantillon de 2 400 personnes, représentatif de la population française âgées de 18 ans et plus et touchées par une maladie chronique. La représentativité est assurée par la méthode des quotas appliquée aux critères suivants : sexe, âge, profession, région et catégorie d'agglomération au niveau national ; et appliqués aux critères d'âge et de sexe au niveau régional.

A la question « depuis la fin du confinement, avez-vous consulté un médecin généraliste ou pris rendez-vous pour des soins courants ? », 41 % des sondés ont répondu par la négative et n'ont pas encore consulté. Parmi eux, 29 % ont envisagé de le faire dans les 4 prochaines semaines mais 12 % des patients chroniques affirment que « non, je ne l'envisage pas encore ».

Cette affirmation est très inquiétante, s'alarme le vice-président de la Fédération Française des Diabétiques, Jean-François Thébaut « nous redoutons l'explosion des complications liées aux maladies chroniques, aux maladies cardio-métaboliques, à l'hypertension, à l'obésité et même au retard pris pour le dépistage des cancers et qui vont d'un seul coup resurgir tous ensemble. Il s'agit d'une véritable bombe à retardement car la maladie chronique est sournoise et très insidieuse ».

**#revoirsonmedecin**, une campagne pour toutes les personnes atteintes d'une maladie chronique Avec ce message, « Maintenant, prenez soin de vous, prenez rendez-vous, en consultation ou téléconsultation », invitant à l'action, un visuel simple et un ton bienveillant, la campagne se décline à partir du 11 juin sur les réseaux sociaux via les associations de patients et les structures scientifiques qui la soutiennent et de nombreux autres acteurs associatifs qui se sont engagés à la relayer. Une signature qui invite toutes les personnes atteintes de maladie chronique, quelle que soit la maladie, à retourner voir son médecin.

Une page Facebook ([www.facebook.com/revoirsonmedecin](http://www.facebook.com/revoirsonmedecin)) est dédiée à la campagne, permettant à qui le souhaite, de s'informer sur la campagne, de (re)découvrir les



principaux éléments du sondage, de télécharger les outils dédiés (bannières, filtres, affiches...) afin de diffuser le message auprès de sa communauté. De plus, des filtres Facebook (Revoir son médecin) ont été mis en place afin de permettre à chacun de s'engager pleinement auprès des 15 à 20 millions de personnes touchées par une maladie chronique. Anne-Sophie Joly, présidente du CNAO2, s'est mobilisée avec ses quatre autres partenaires impliqués dans les maladies cardio-métaboliques pour rassurer et encourager les malades chroniques à retourner voir leur médecin, en consultation ou en téléconsultation. « Il s'agit d'une priorité absolue pour les associations de patients. Nous ne voulons pas que la peur de contracter le virus soit le deuxième tueur après le Covid-19 des patients qui ne vont pas consulter. Cette peur peut être paralysante car les personnes atteintes d'obésité sont extrêmement fragiles face au Covid-19 et sont restées strictement confinées. Il est désormais urgent qu'elles consultent à nouveau sans crainte, c'est l'objectif de cette campagne



## Votre rubrique: Nos partenaires pour aller mieux:

Apport Santé reprends ses séances d'Éducation thérapeutique du patient en

**Visioconférence**. ( 4 dates pour tout savoir sur le diabète en restant à la maison, enrichissement garantie). Téléphoner de la part de l'AFD 04/05 au 04.84.47.06.05, inscription gratuite mais obligatoire pour recevoir le lien.

**Le 06/07/2020 à 14h30**

*Vivre avec mon diabète : Avec une infirmière*

\*\*\*\*\*

**Le 09/07/2020 à 14h**

*Comment gérer mon stress en période d'épidémie ?*

*Avec une psychologue*

\*\*\*\*\*

**Le 16/07/2020 à 10h**

*Comment bien m'alimenter quand je suis chez moi ?*

*et accompagnement Association Française des Diabétiques*

*Avec une diététicienne et un patient expert*

**Le 20/07/2020 à 14h**

**Mettre en place mon activité physique régulière**

**Avec un éducateur sportif**



**Cette rubrique est  
intégralement la  
VOTRE.**

**Un besoins de covoiturage, une envie de promenades , de sortie en vélo, laissez vos annonces sur notre boîte mail et nous les publierons.** (Nous nous gardons le droit de réserve de publication. Dans tous les cas nous vous tiendrons au courant de son acceptation ou pas avec éventuellement le motif de refus).

Pour répondre aux annonces, contacter l'AFD Alpes du Sud qui se chargera de vous mettre en relation.

- **Diabétique de T1, Sportif, recherche personnes, pour faire des promenades sur la vallée de la Blanche.(Seyne les Alpes) ou balade en Vélo à assistance électrique sur le 04 ou le 05.**
- **Diabétique T2 Recherche sur Gap des promeneurs pour des balades faciles et conviviales pour découvrir le pays Gapençais.**
- **A vendre 350 euros, vélo route Orbéa très bon état pour cycliste de taille 1.70 à 1.80. appeler le 07 78 26 85 72**

**Sachez que nous restons à votre écoute par mail, SMS, ou téléphone et cela tous les jours de l'année.**

**Une question???, n'hésitez surtout pas, nous sommes présent pour vous aider.**

Association à but non lucrative, pas d'adhésion obligatoire mais soutient recommandé

Pour toutes informations complémentaires, ne pas hésiter, nous sommes à votre écoute au

**07 78 26 85 72** ou à l'adresse mail; [afdalpesdusud0405@gmail.com](mailto:afdalpesdusud0405@gmail.com)

sur Facebook: [association française des diabétiques des alpes du sud](https://www.facebook.com/association-française-des-diabétiques-des-alpes-du-sud)

site internet : [afd04-05.federationdesdiabetiques.org](http://afd04-05.federationdesdiabetiques.org)



