Novembre / Décembre 2022

N° 25

Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous

PRÉVENTION
SOUTIEN
ACCOMPAGNEMENT

L'édito

Eric Tamain
Président

J'aime croire au Père Noël !

Je réve qu'ensemble, professionnel de la santé et association de patients, alimentions la hôte du Barbu, rouge et blanc, afin d'apporter de l'éducation thérapeutique (ETP) dans tous les foyers des patients diabétique et leurs aidants.

Au top 5 des pathologies invalidantes et couteuses, le diabète mérite toute notre vigilance. Faisons qu'ensemble, la nuit du 24 décembre, un vent informatif souffle dans les cheminées, pour que l'offre en ETP, réponde aux nombreux patients déséquilibrés et désespérés. Faisons qu'ensemble ils deviennent acteurs de leur diabète et reste ou se maintiennent en bonne santé.

J'ai espoir qu'ensemble avec notre volonté collective d'aider, qu'en 2023 s'étendre l'ETP sur nos territoires.

En attendant, je vous souhaite une belle fin d'année.

Sommaire

Vos rendez-vous, Nos rencontres

NOVEMBRE 2022

Mardi	1	305-60 TOUSSAINT 
Mercredi	2	
Jeudi	3	
Vendredi	4	
Samedi	5	
Dimanche	6	
Lundi	7	14h00 Balade sur Gap et Foire d'Automne 17h00-18h00 Café Diabète
Mardi	8	
Mercredi	9	
Jeudi	10	
Vendredi	11	315-50 ARMISTICE 1918
Samedi	12	
Dimanche	13	Journée Mondiale du Diabète. Stand Marché de Briançon
Lundi	14	9h30-11h30 Elan Solidaire Sisteron 13h30-18h00 Journée Diabète. Dépistage et information pharmacie Chevaleyre à St Auban.
Mardi	15	9h30-12h00 Balade sur Manosque
Mercredi	16	9h00-18h00 Journée Diabète. Dépistage et information Pharmacie de la Libération à Gap
Jeudi	17	
Vendredi	18	
Samedi	19	
Dimanche	20	
Lundi	21	
Mardi	22	
Mercredi	23	
Jeudi	24	9h00-18h00 Journée Diabète. Dépistage et information Pharmacie Saint Rock à Gap
Vendredi	25	18h00-19h30 Skype Infos Diabèt'.Notre RDV mensuel en visio.
Samedi	26	
Dimanche	27	
Lundi	28	
Mardi	29	
Mercredi	30	

DECEMBRE 2022

Jeudi	1	9h00-18h00 Journée spéciale diabète Pharmacie des Thermes à Digne
Vendredi	2	
Samedi	3	
Dimanche	4	
Lundi	5	14h30-16h30 Balade sur Gap ou environs 17h00-18h00 CAFE DIABET' au Verdun à Gap
Mardi	6	
Mercredi	7	
Jeudi	8	9h00- 11h00 Balade sur Mison ou Sisteron.
Vendredi	9	
Samedi	10	
Dimanche	11	
Lundi	12	9h30-11h30 Elan Solidaire Sisteron Pharmacie de l'Horloge à Sisteron.
Mardi	13	
Mercredi	14	
Jeudi	15	
Vendredi	16	18h00-19H30 Skype Infos Diabèt'
Samedi	17	
Dimanche	18	
Lundi	19	
Mardi	20	
Mercredi	21	
Jeudi	22	
Vendredi	23	
Samedi	24	
Dimanche	25	359-6 NOËL
Lundi	26	
Mardi	27	
Mercredi	28	
Jeudi	29	
Vendredi	30	
Samedi	31	

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 télèphonne au 07 78 26 85 72.

Infos, infos...pêle-mêle

Service de diabétologie de l'Hôpital de Manosque

Ou en sommes nous ?
Le dossier est suivi par l'ARS et notre association.

Le service de diabétologie redevient un service dédié uniquement au diabète. Ne soyez pas surpris, il a déménagé, vous le trouverez au premier étage, non plus au second.
La nouveauté pour vos patients, fini les chambres individuelles. Comme dans beaucoup de services de diabétologies vous serez en chambres doubles; inconvenant ou avantage ? selon les retours patients, la préférence s'oriente sur les chambres doubles favorisant les échanges entre patients et favorisant la connaissance de la pathologie, ce qui génére une bonne dynamique dans l'acceptation du diabète.
L'arrivée du nouvel endocrinologue, chef de service, est prévue pour le printemps.
L'association renforce sa présence en doublant les groupes d'échanges mensuels. À compté de novembre, Mélodie-Neige et Éric assureront en alternance les séances tous les 15 jours.
D'autres accompagnements sont en pourparler pour 2023 avec la direction, les prestataires et médecins.

« Diabète et Droits » : à qui s'adresse ce service ?

Si vous estimez être victime d'une discrimination en raison de votre état de santé, si vous avez besoin d'une information juridique liée à votre pathologie, si vous rencontrez une difficulté dans votre travail concernant votre diabète, n'hésite pas à contacter notre service.
Diabète et Droits vous informe et vous soutient dans plusieurs domaines :

- Droit du travail
- Droit des personnes malades
- Droit de la protection sociale
- Droit de la responsabilité médicale
- Droit des personnes étrangères
- Droit du handicap

Le service social et juridique évolue !
Diabète &Droits
Notre juriste vous répond !

Du lundi au vendredi, notre juriste vous répond gratuitement pour toute question juridique en lien avec le diabète soit par mail à l'adresse juriste@federationdesdiabetiques.org soit par téléphone le mardi matin de 9h30 à 12h30 et le jeudi après-midi de 13h30 à 18h00 au 01 40 09 24 25.
Appel non surtaxé.

Les Balades ont repris depuis la rentrée et nous allons les poursuivre durant cet hiver et cela sur un rythme mensuel. Si la neige est au rendez-vous, peut-être de la raquette.

Rappel ; Pour une question de responsabilité et d'assurance, une sortie découverte est possible, sinon il faudra vous aquiter de l'adhésion de 25 euros pour l'année civile.

COMMENT PRÉPARER UN REPAS DE FÊTE ÉQUILIBRÉ ?

Nombre d'aliments et recettes traditionnels des repas de fin d'année offrent de réelles qualités nutritionnelles. La variété des plats (viandes, légumes, poissons...) et des menus permet de manger et de cuisiner léger. Le maître mot, c'est : « J'équilibre mon alimentation pendant les fêtes ! »

« Comment faire si je suis invité chez des amis pour le réveillon du 31 décembre ? C'est difficile de refuser les plats. » (Jérémie, 18 ans, type 1)

Vous êtes invité ? Adoptez « l'équilibre attitude ! » Si vous connaissez le menu à l'avance (ou vos hôtes), vous pourrez suggérer quelques changements. Sinon profitez de l'occasion pour découvrir de nouvelles saveurs !

Vous invitez ? Composez un menu léger et original ! Si vous prévoyez un plat principal assez copieux, par exemple, vous compenserez par un dessert léger avec des fruits et sans crème (et inversement si c'est le dessert qui est calorique). Évitez les cacahuètes, chips et autres biscuits secs. Ces produits industriels pour l'apéritif sont souvent trop salés, trop gras et n'apportent rien en termes nutritionnels.

Préférez le " fait maison ", frais et original : chips de légumes, assortiment de crudités (concombre, tomates cerises, carottes, artichauts, mozzarella)… accompagnés de sauces légères au fromage frais et aux herbes.

L'entrée

Surtout si votre plat principal est plus riche, optez pour une entrée simple et légère. Feuilletés et autres beignets ne sont pas indispensables car ils sont trop riches en lipides et en glucides.

Il existe des alternatives pour bien commencer votre repas : verrines, salade mesclun, salade d'épinards au chou rouge et bien sûr les fruits de mer et les crustacés qui sont peu caloriques, à condition d'éviter la mayonnaise.

Quels accompagnements pour vos plats ?

Là aussi, mixez tradition et modernité : la dinde n'est pas forcément « aux marrons » et le « chapon farci au foie gras » . Les légumes et leurs différents modes de cuisson (rôti, au four, à la vapeur…) offrent une palette de solutions.

Comme les grands chefs, revisitez les légumes oubliés ou d'antan : topinambour, panais, navets blancs ou jaunes, cardons… puisez dans les variétés méconnues.

Des idées pour vos desserts de fête

Enfin, le dessert n'est pas forcément très sucré ou calorique, vous avez l'embarras du choix : sorbets, yaourts fouettés aux fruits, gâteau léger accompagné de fruits en coulis...

« Mon pêché mignon c'est la traditionne le bûche de Noël. Puis-je en manger en dessert ? » (Christina, 58 ans, type 2)

Même l'incontournable bûche peut être une mousse à base de fruits rouges ou exotiques. Vous éviterez ainsi la classique crème au beurre.

> On n'est pas au régime ! on mange simplement équilibré.

Manger équilibré, c'est la clef du plaisir malin et durable : avant, pendant et après les fêtes.

Pour encore plus de sécurité et pour passer les fêtes en toute tranquillité, il peut être judicieux d'adapter votre traitement. Car même si vous faîtes attention à ce que vous mangez, les repas de fête ne sont pas comme les autres. Ils sont généralement plus copieux, durent plus longtemps et vous vous couchez souvent plus tard.

CHOCOLAT, DIABÈTE ET FÊTES DE FIN D'ANNÉE : COMMENT CHOISIR SON

Chocolat et diabète sont-ils compatibles ?

Faut-il s'en priver quand on est diabétique ? Les bienfaits du chocolat pour le moral et la santé sont pourtant bien connus. En fait, il existe différentes sortes de chocolat (noir, blanc, au lait, fourré...) dont la composition et la qualité nutritionnelle varient d'un produit à l'autre.

Revue de détail des différents chocolats.

En fait, il n'y a pas « le chocolat » mais des « chocolats » , et l'industrie agroalimentaire déborde d'ingéniosité pour proposer des produits très variés. Mais dans certains cas, la part de chocolat est très faible. Entre la barre chocolatée industrielle à faible teneur en cacao et le chocolat supérieur d'un grand chocolatier, les écarts sont importants en matière de qualités nutritionnelles, gustatives et de prix.

Le chocolat existe sous différentes formes : tablettes, chocolat en poudre, confiseries, bonbons, pâtes à tartiner... Ce sont globalement des mélanges de pâte de cacao auxquels on ajoute en proportions variables : du beurre de cacao, du sucre, du lait, des aromates, des noisettes, des amandes, des raisins secs, etc.

Les vertus du chocolat

Noir, au lait ou blanc, le chocolat apporte des éléments nutritionnels intéressants. C'est un aliment riche en glucides et en lipides mais aussi en protéines végétales. Le chocolat apporte en moyenne entre 490 et 550 kcal pour 100 g. Les graisses proviennent du beurre de cacao [1] constitué de 62 % d'acides gras saturés (acide stéarique et palmitique), 35 % d'acides gras monoinsaturés (acide oléique) et 3 % d'acides gras polyinsaturés (oméga-3 et oméga-6). L'acide stéarique se transforme lors de la digestion en acide oléique, permettant d'assurer un niveau stable de cholestérol dans l'organisme.

Index glycémique faible (IG)

Quand il contient du lait, le chocolat apporte en plus du calcium. Certes, la teneur en saccharose (sucre) est élevée, mais la plupart des chocolats ont un index glycémique (IG) faible (< 50) dû à la présence de graisses qui ralentissent l'absorption du sucre. En raison justement de cette teneur en graisses. Il faut éviter d'utiliser le chocolat pour se resucrer en cas d'hypoglycémie. Ne le consommez jamais seul. Intégrez le chocolat dans un des repas de la journée.

En résumé : consommez le chocolat plaisir !

- Quel que soit le type de chocolat, privilégiez la qualité sur la quantité.
- Lisez l'étiquette du produit (lien vers article comment bien lire les étiquettes) pour en connaître la composition et bien choisir votre chocolat.

- Préférez le chocolat noir supérieur avec un pourcentage de cacao élevé. Certaines marques offrent des produits de qualité à des prix raisonnables en grande surface ou dans les magasins spécialisés (et même certains chocolatiers réputés).
- Dans tous les cas, consommez-le occasionnellement et avec modération.

Qualités du chocolat noir

Le chocolat noir est riche en magnésium, nécessaire au bon fonctionnement neuromusculaire. Il apporte du fer (antianémique), de la vitamine E et du cuivre (qui joue un rôle vital dans de nombreux métabolismes). Sa richesse en polyphénols (flavanols), constituants antioxydants que l'on retrouve dans les fruits, les légumes, le thé, le vin… permet de diminuer les risques liés au vieillissement et aux maladies cardiovasculaires. Il apporte également de la théobromine et de la caféine, stimulants du système nerveux.

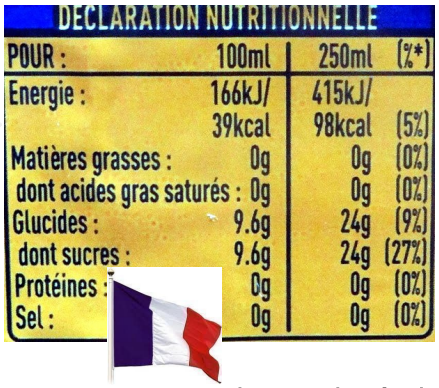
Le chocolat noir de qualité supérieure est moins sucré et ne contient pas d'arômes artificiels, de conservateurs, de colorants, d'agents de texture ou d'huiles végétales en plus du beurre de cacao (l'huile de palme est mauvaise pour les artères et le cholestérol [2]). Il a donc par définition plus de qualités nutritionnelles que les chocolats bas de gamme au lait ou fourrés, par exemple. Une seule règle, lisez la composition et comparez les produits entre eux .

Diabète et voyage ; 3 semaines aux Etats-Unis

En septembre, j'ai eu la chance de partir trois semaines aux États Unies rejoindre une amie qui habite à Washington. C'est la première fois, depuis le diagnostic de mon diabète de type 1, que je prends l'avion. C'est avec un peu d'appréhension que je me rends à l'aéroport de Marseille.

Ayant prévu se voyage, j'en ai parlé avec mon endocrinologue qui m'a donné un document rédigé en anglais expliquant que je dois être muni de tout mon matériel médical (stylos à insulines, aiguilles, capteurs…). Tous mon matériels est dans mon bagage à main et non en soute. J'ai également prévu pas mal de sucre en cas d'hypoglycémie. Arrivée à Marseille, ma

un peu haute, eh-oui, je suis stressée… les 2 kilos de sucre dans mon sac ne me servira pas toute suite. Je passe le contrôle sans problème, je préviens de la présence de mon capteur Freestyle libre (FSL) et je sonne en passant le portique (les capteurs FSL contiennent du métal et déclenchent ces détecteurs). Après contrôle du personnel, je peux monter dans l'avion. Le voyage se passe sans encombre et j'arrive en soirée chez mon amie. Avec le décalage horaire, la fatigue me gagne et je pars me coucher, avec une glycémie « normale ». Le lendemain, nous allons faire quelques courses et j'en profite pour acheter des boissons sucrées. Mon choix se porte sur du Fanta. Je regarde donc l'étiquette et il va falloir la décrypter : les glucides (carbohydrate en anglais) sont bien notés mais pas pour 100 ml comme en France. Ils correspondent à la totalité de la bouteille. Je prends des petites bouteilles (plus faciles à transporter et refermable). Je constate rapidement que ce Fanta est un peu plus sucré

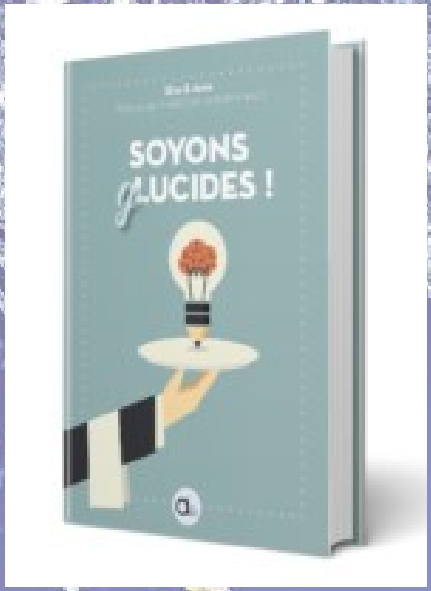


Je remarque que beaucoup d'aliments sont plus sucrés qu'à mon habitude. Mais en regardant bien les étiquettes, il est tout aussi facile quand France de connaître les quantités de glucides des repas. Nous cuisinons beaucoup chez mon amie, ce qui me permet de bien contrôler mes glycémies. Nous avons tous de même fais plusieurs repas à l'extérieur mais j'ai eu de la chance et ne suis pas eut beaucoup de grosse hyperglycémie. Je me surveille très souvent, le décalage horaire, le changement de rythme et d'effort physique vont me provoquer plusieurs hypoglycémies mais mon Fanta m'accompagne partout. Je me retrouve tout de même à devoir m'assoir dans un talus en terre sous la pluie lors d'une hypo, ce qui nous a fait bien rire. Durant ce voyage, j'ai pris plusieurs fois l'avion (nous sommes aller visités le merveilleux parc national de Yellowstone). Sur quatre contrôles à l'aéroport, il m'a été demander une seule fois de vérifier mon bagage à main. C'est bien sûr le capteur de secours dans mon sac qui pose problème, et évidemment je l'ai mis tout au fond du sac… après avoir vidé mon sac, le contrôleur me laisse passer. Note a moi-même : mettre le capteur sur le dessus du sac la prochaine fois. En conclusion, ce voyage était merveilleux et mon diabète ne m'a pas handicapé, grâce à un contrôle fréquent évidement!

13 % de sucre en plus dans les sodas Américains.

N'oubliez pas de chouchouter votre compagnon Diabète pour Noël.

Voici un ouvrage et une boutique en ligne réalisé et tenue par des amies diabétiques.



Mon fils de 12 ans avait hâte de découvrir le livre (et moi aussi). Jolie couverture lisse et format sympa qui permet de l'emporter avec soi. Le contenu est facile à lire et agréable, couleur bleu turquoise et dessins. Il donne plein d'astuces. Il permet une bonne compréhension du diabète pour tous : ado, parents, grands-parents….à la fin, des fiches détachables permettent de noter . A lire et à relire.

Livre complet et très facile à comprendre car bien expliqué et superbement bien détaillé. Je le recommande à tous ceux voulant apprendre et en découvrir davantage sur le diabète. C'est parfait.

Pour le commander ; https://www.diab-aide.fr/produit/soyons-

Le Jardin d'Aubépine

égaye votre diabète

https://www.lejardindaubepine.fr

Le Jardin d'Aubépine égaye le quotidien des personnes vivant avec un diabète.

Cet e-shop créé en 2017 par Virginie (ou Aubépine pour les intimes), elle-même diabétique depuis ses 10 ans, propose des stickers, coques et autres accessoires permettant d'habiller les appareils du quotidien.

Bloggeuse et YouTubeuse diabète mais également consultante en accompagnement individuel, Aubépine met à contribution ses compétences et son vécu pour soutenir et colorer la vie des personnes diabétiques.

La rentrée en images

Journée Spéciale diabète
Pharmacie de l'Horloge
Sisteron

11e édition de sa Semaine Nationale de Prévention

Projection / Débat
Digne les Bains

Stand marché de Digne

Balade et repas thérapeutique 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