

Mois d'Avril 2019

N°1

Edito:

Par Eric TAMAIN, Président et Patient Expert,

A l'heure du tout internet, nous nous devons et avons le devoir d'informer nos adhérents et tous les diabétiques, même ceux qui n'ont pas l'accès au numérique.

C'est pourquoi en ce début de printemps, puis tous les mois un petit journal sera envoyé par mail et par voie postale aux non connectés.

Vous y trouverez l'agenda de nos deux départements, des conseils, une rubrique diététique, etc.....

N'hésitez pas à le partager, le copier, ou le laisser dans les salles d'attentes de vos médecins une fois lu.

Ce journal n'est pas édité en fort tirage, donc inefficace pour allumer le feu. (Humour). Pour nous c'est une première, n'hésitez pas à nous contacter pour nous faire remonter vos impressions, remarques et autres demandes d'informations. Nous ne demandons qu'à évoluer pour toujours mieux vous informer. Je vous souhaite bonne lecture. Prenez soins de vous.....

Diététique :

par Sophie Gaudin, diététicienne

Le 22 janvier dernier, Santé Publique France* a présenté les **nouvelles recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes**. Fondées sur des études scientifiques, elles feront l'objet d'une campagne de communication en 2019 pour permettre à toute la population d'en bénéficier.

Cette rubrique nous permettra d'y revenir au fil des mois mais commençons par planter le décor !

Ces recommandations sont réparties en 3 grandes orientations :

- **AUGMENTER** : les **fruits et légumes** (au moins 5 portions par jour), les **légumes secs** (lentilles, pois-chiches, pois-cassés, haricots, flageolets ...au moins 2 fois par semaine), les **fruits à coque non salés** (amandes, pistaches, noix, noisettes...1 petite poignée par jour), l'**alimentation «fait-maison»** ainsi que l'**activité physique** (au moins 30 minutes par jour, monter les escaliers, se déplacer à pied ou à vélo, jardiner, faire des activités physiques de loisir...)
- **ALLER VERS** : les **féculents complets** (pain, pâtes, riz, semoule...au moins 1 par jour), le **poisson** (2 fois par semaine), l'**huile de colza, de noix et d'olive** (tous les jours en petite quantité), les **produits laitiers en quantité suffisante mais limitée** (2 par jour) et de préférence les **produits bio, locaux et de saison**

- **RÉDUIRE** : l'alcool (2 verres par jour maximum et pas tous les jours), les boissons sucrées y compris les jus de fruits (ne pas dépasser 1 verre par jour), les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés, la consommation de sel, la charcuterie (maximum 150 grammes par semaine), la viande rouge (pas plus de 500 grammes par semaine) et le temps passé assis.

Et de façon générale, Santé Publique France recommande de :

- **prendre plaisir à manger** : privilégier la variété, prendre le temps de manger et déguster
- **faire attention aux quantités** et à la taille des portions consommées.

Il semblerait donc que ces orientations aillent dans le sens des conseils donnés aux patients diabétiques à l'heure actuelle...

N'est-ce-pas la preuve qu'il n'existe pas de « régime diabétique » mais seulement une alimentation variée, équilibrée et adaptée à son activité que tout un chacun aurait avantage à adopter pour maintenir ou améliorer son état de santé ?

* Santé Publique France est l'agence nationale de santé publique créée en 2016, placée sous tutelle du Ministère de la Santé et dont la mission est de protéger la santé des populations.

<https://www.santepubliquefrance.fr/>



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

Rendez vous du mois :

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 16h00 à 18h00	vendredi 05 avril 2019	L'alimentation: Eric* et Sophie la Diététicienne
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h30	Jeudi 25 avril 2019	Le permis de conduire: avec Eric*
CHATEAU ARNOUX (Point rencontre) de 14h30 à 16h15	Jeudi 11 avril 2019	L'alimentation: avec Eric* et Sophie la diététicienne.
VILLENEUVE (Association la Méridienne)	A définir	A définir

*Patient Expert formé par la fédération pour animer les actions "Elan Solidaire"

CAFE DIABETE GAP tous les 1ers Vendredi de chaque mois à partir de 16H au Bar Restaurant "Le Verdun"

CAFE DIABETE DIGNE tous les 2ème Vendredi de chaque mois à partir de 16H au Bar Restaurant "Le TIVOLI"

CAFE DIABETE MANOSQUE tous les 1er Mercredi de chaque mois à partir de 15H au Snack d'Auchan

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

Edité par l'Association Française des diabétiques des Alpes du Sud 04/05

Rédaction: Sophie Rau, Sophie Gaudin et Eric Tamain

Imprimé par nos soins .

A consulter et à partager....l'information et notre équilibre.

