

Votre mensuel de l'AFD
des Alpes du Sud.

"Ensemble allons mieux"

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique

MARS/AVRIL 2020



Edito :

Par Eric TAMAIN,

Président, Bénévole Patient Expert, Représentant des Usagers.

Fin janvier nous avons tenu notre assemblée générale à Sisteron, carrefour de nos deux départements.

Le bilan de l'année 2019 est très positif, sur le plan de l'accompagnement, du soutien et la reconnaissance de notre association par le système de santé.. Néanmoins, beaucoup de choses reste à faire et les erreurs du passé doivent nous permettre de construire l'avenir avec sérénité et bienveillance.

Une réorganisation des tâches va être établie avec les bénévoles Actifs, membres du bureau et du CA. Nos actions d'accompagnement thérapeutique du patient "Élan Solidaire" vont être mieux cadrées. Votre journal va s'étoffer de nouvelles rubriques dont une qui s'appellera "Petites Annonces", et cela pour mieux répondre à vos attentes et créer de l'échange et du partage.

Afin que notre association soit la plus performante possible nous avons besoins de bénévoles qui nous apportent de nouvelles compétences, plusieurs place au C.A se sont libérées, pour raisons personnelles. Si vous souhaitez vous investir, nous vous accueillerons avec enthousiasme.

La vie associative ne peut exister qu'avec une dynamique, de personnes concernées par un intérêt commun. J'insiste sur l'importance de notre présence sur tout le territoire, elle vient en complémentarité de la prise en charge médical, elle contribue à vous accompagner dans votre quotidien en vous donnant par l'intermédiaire de nos "Café Diabète", "Élan Solidaire", permanence téléphonique, forums, stands, et autres actions, une multitude d'informations pour que vous viviez mieux votre diabète.

Bonne fin d'hiver à tous.....et à très bientôt.

Votre rubrique, Diététique :



par Sophie Gaudin, diététicienne.

D'après l'étude INCA 3 de 2017*, les Français consomment toujours davantage de sel que la dose recommandée : en moyenne 9 grammes par jour pour les hommes et 7 grammes par jour pour les femmes. Cette surconsommation, responsable d'un nombre croissant de maladies chroniques, reste aujourd'hui un enjeu prioritaire de santé.

Le sel est indispensable à la vie. Notre organisme ne pouvant le fabriquer, il doit être apporté par l'alimentation : il participe notamment à la transmission des signaux nerveux, à la contraction musculaire, à la stabilité de la composition du sang.

Mais consommé en excès, le sel favorise entre autres la rétention d'eau, le cancer de l'estomac, l'hypertension artérielle.

Or l'hypertension artérielle, en endommageant cœur et vaisseaux sanguins, **est un facteur de risque majeur des maladies cardio-vasculaires. Elle augmente particulièrement les risques et la gravité des complications chez les patients diabétiques** : accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde, atteintes oculaires, rénales...

Quelles sont les recommandations ?

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de ne pas consommer plus de 5 grammes de sel par jour pour un adulte, soit l'équivalent de 2 grammes de sodium (le sodium étant un composant du sel).

Le sel, où ça ?

Le pain représente l'apport principal en sel des français ainsi que le fromage, la charcuterie et les plats préparés du commerce, malgré l'effort fait par certains industriels pour améliorer leurs recettes.

En effet, dans l'industrie agro-alimentaire, le sel est utilisé pour donner du goût, mais pas seulement ! il fait aussi office de conservateur, liant, émulsifiant, gélifiant.... En ayant la propriété de retenir l'eau dans les préparations, il permet aussi d'alourdir les préparations et d'en augmenter la rentabilité. Le sel a aussi pour effet de stimuler l'appétit.

Il faut savoir que les aliments contiennent naturellement du sodium et apportent, sans aucun ajout dans les préparations culinaires, 1,5 à 2 grammes de sel par jour en moyenne chez les français.

Attention aux condiments riches en sel : moutarde, cubes de bouillon, sauce soja, câpres ...

Quelques exemples d'aliments apportant 1 gramme de sel :

- 1 tranche de jambon cuit (40 g), 2 à 3 tranches de saucisson sec (20 g), 3 tranches de bacon maigre (25 g), 1 saucisse de Strasbourg, 50 g de foie gras
- 100 g de thon au naturel, 4 sardines en conserve ou 2 filets de maquereaux, 200 g de crevettes ou 20 moules cuites sans sel, 6 huîtres sans le jus, 1 petite tranche de saumon fumé (30 g)
- 80 g de pain (un tiers de baguette), 2 à 3 tranches de pain de mie, 2 petits pains suédois, 1 gros croissant
- 40 grammes de fromage (sauf emmental, mozzarella et fromage frais, moins salés)
- préparations du commerce : 100 g de raviolis, 250 g de pommes dauphines, 200 g de légumes en conserve, 1 part de pizza, 1 bol de soupe, 1 cuillère à soupe de moutarde
- 7 olives vertes, 4 olives noires, 6 à 8 cornichons, 1 poignée de biscuits apéritifs ou de chips.

Comment faire pour réduire sa consommation de sel ?

Si vous êtes habitué à consommer très salé, diminuez progressivement vos apports afin que vos repas ne vous apparaissent pas trop fades. Votre besoin du goût salé diminuera peu à peu.

Les petits gestes pour réduire sa consommation :

- **En courses** : il est important de regarder les étiquettes et comparer les teneurs en sel des produits. Si une teneur en sodium est indiquée, il convient de la multiplier par 2,5 pour obtenir la teneur en sel.
 - Limitez l'achat d'aliments riches en sel : plats préparés y compris les soupes, charcuteries, sauces, biscuits apéritifs, snacks...
 - Si vous achetez des plats préparés, privilégiez plutôt ceux qui portent le logo Nutri-Score A et B.
 - Si vous consommez de l'eau minérale, soyez vigilants sur la teneur en sodium. Les eaux les plus salées sont : Vichy Célestins, Saint Yorre, Arvie, Rozanna, Vals, Badoit.
 - Privilégiez le sel iodé (indiqué sur l'étiquette).
- **En cuisine** : limitez la quantité de sel ajoutée à l'eau de cuisson et goûtez avant de saler ou resaler vos plats. Cuisinez vous-même vos sauces.
 - Les produits frais ou surgelés bruts (non assaisonnés ni préparés) contiennent généralement moins de sel que les conserves. Cependant, vous pouvez rincer les aliments bruts en conserve avant de les utiliser.
 - Selon vos goûts, usez des herbes aromatiques disponibles toute l'année sous différentes formes (persil, ciboulette, basilic, coriandre déshydratées, surgelées ou cultivées en pots, voire au jardin), les épices (curry, paprika), les condiments (ail, oignon, échalote, frais, surgelés, séchés), vinaigre, jus de citron.... Ce sont des indispensables à avoir dans votre placard.
- **A table** : pour éviter la tentation, il est préférable de ne pas apporter la salière. Sinon, goûtez avant de saler et ayez la main légère...
 - Les recommandations nutritionnelles préconisent de se limiter à une portion de fromage par jour (30 à 40 grammes et à 150 grammes de charcuterie par semaine)
 - Ne renoncez pas au pain. Il reste intéressant pour son apport en glucides complexes, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, n'en abusez pas et choisissez-le à la farine complète, semi-complète, aux céréales, au levain pour une moindre augmentation de la glycémie.
 - **Méfiez-vous des biscuits sucrés et des pâtisseries** qui contiennent du sucre mais aussi du sel !
- **A l'apéritif** : ce moment réunit habituellement de nombreux produits salés. Une alternative peut être de proposer des produits frais et des préparations peu salées que vous aurez faites vous-même : tomates-cerise, radis, billes de melon, bâtonnets de carottes, concombre, céleri, chips de légumes maison, houmous de pois-chiches, de petits-pois, ou lentilles, tartinades à base de fromage blanc et d'épices, guacamole, verrines de gaspacho, blinis et crackers ...

* <https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-evolution-des-habitudes-et-modes-de-consommation-de-nouveaux-enjeux-en-mati%C3%A8re-de>



Pour devenir acteur de votre diabète

Accompagnement thérapeutique du patient (Inscription obligatoire)

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00 avec Eric	Lundi 2 Mars	<i>Qu'est-ce que L'insulinothérapie Fonctionnelle ??</i>
	Lundi 06 Avril	<i>Hyperglycémie / Hypoglycémie</i>
BRIANÇON (Buffet de la Gare) de 16h00 à 18h00 avec Régis et Eric	Lundi 16 Mars	<i>Diabète et conséquences sur notre santé</i>
	Lundi 20 avril	<i>L'Alimentation et l'équilibre de la glycémie</i>
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h00 avec Eric	Jeudi 12 Mars	<i>L'Insulinothérapie, qu'est-ce c'est ??</i>
	Jeudi 23 Avril	<i>Hyperglycémie Hypoglycémie</i>

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

4 "CAFE DIABET" uniquement pour en parler.....et s'informer (nos permanences de proximité)

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

- **"CAFE DIABET" MANOSQUE** tous les **1er Mercredi** de chaque mois **à partir de 14H** à la cafet d'Auchan

avec Sophie **Rdv le Mercredi 4 MARS & Mercredi 1er Avril 2020**

- **"CAFE DIABET" MANOSQUE** tous les **2ème Lundi** de chaque mois **à partir de 14H** à Flunch à Hyper U

avec Sophie...**Rdv exceptionnellement le Lundi 16 MARS & Lundi 13 AVRIL 2020**

- **"CAFE DIABET" GAP** **Lundi 02 MARS 2020 et Lundi 06 AVRIL 2020, à partir de 16H** au Bar Restaurant "Le Verdun" avec Eric.

- **"CAFE DIABET" Briançon** le **lundi 20 MARS et vendredi 17 AVRIL à partir de 16h00** au "Buffet de la Gare" 25 avenue Charles de Gaule avec Régis.

Votre rubrique, Sociale:

Sur le "Diab'Infos" N°9 nous vous proposons de participer à la pétition " Diabétiques certains métiers vous tournent le dos" plus de 30 000 signature, **BRAVO**. C'est fin janvier qu'était débattue en Séance Publique de l'Assemblée Nationale la proposition de loi de la députée Agnès Firmin Le Bodo (UDI, Seine-Maritime). La Fédération Française des Diabétiques, présente dans l'auditoire afin de suivre les débats, félicite une avancée historique qui se concrétise un peu plus chaque jour.

Nos espoirs se tournent désormais vers le Sénat qui devrait débattre de cette proposition dans les mois à venir.

Votre rubrique Nos partenaires pour aller mieux :

- Programme **ETNAS Sport et Santé** à GAP au Pôle Santé SELIANCE, 5/7 impasse de Bonne. **07 68 60 26 67**
- N'hésitez pas à vous inscrire à **SOPHIA** le service d'accompagnement des patients diabétiques de la CPAM. La Fédération Française des Diabétiques en est co fondatrice. Inscription GRATUITE au **0 809 400 040**.
- 2 Programmes d'accompagnement thérapeutique, d'**Apport Santé** sur le **Diabète** et la **Maladie Cardiovasculaire**.

A Manosque, de début mars à début avril, au Centre Communal d'Action Sociale, 16 Bd Casimir Pelloutier. Gratuit sur inscription au 04 42 64 26 42. Tel de la part de l'AFD Alpes du Sud. Merci.

- **Nouveau dans le 04** pour les Diabétiques de Type 2 « **Etude PerPA2Temps** »

Avec le soutien du Comité national Coordination Action Handicap (CCAHD) - Malakoff Médéric Humanis, **Siel Bleu** va mettre en place une étude comprenant **programme d'activité physique adaptée** sur la commune de **Sainte-Tulle** et de **Sisteron** auprès de personnes atteintes de Diabète de Type 2 non traité sous insuline.

Sur chaque secteur, 10 personnes vont être accompagnées sur 3 mois, dans le but de favoriser la reprise d'une activité physique sur le long terme et d'améliorer la qualité de vie avec le diabète.

Une séance collective hebdomadaire comprenant une thématique différente d'activité physique adaptée, permettant d'être à l'écoute de son corps et de le comprendre au travers d'une dépense énergétique régulière.

A la suite de ces séances collectives, vous aurez un temps d'évaluation à 3 mois, 6 mois et 12 mois afin d'évaluer votre motivation à pérenniser une activité physique régulière.

Les effets de l'activité physique sur le diabète ?

• Pendant la pratique : diminue la glycémie(Ronald, 2013)

• Après la pratique : diminue la glycémie, favorise l'équilibre glycémique

• Sur le long terme : Améliore la sensibilité à l'insuline (Gautier, 2004), Contrôle les facteurs de risques (Duclos et al., 2013) et contrôle le poids et la composition corporelle (Maurie, et al., 2011)

Les horaires d'interventions sont encore à définir.

Une participation de 15€ est demandé pour bénéficier du programme.

Vous êtes Diabétique de type 2 non traité par insuline, vous êtes âgé de plus de 18 ans, vous acceptez de participer à l'étude **PerPA2Temps** ?

Inscrivez-vous de la part de l'AFD 04/08 au **06.62.63.35.71**
ou par mail à l'adresse suivante : **julie.thorel@sielbleu.org**



**Cette rubrique est
intégralement la
VOTRE.**

Un besoins de covoiturage, une envie de promenade printanière, 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.



Covoiturage : Recherche chauffeur, pour aller de Manosque à Sisteron A/R le 23 Avril 2020 pour participer à "L'Élan Solidaire"

Promenades:



- **Diabétique de T1, Sportif, recherche personnes, pour faire des promenades sur la vallée de la Blanche.(Seyne les Alpes).**
- **Diabétique T2 Recherche sur Gap des promeneurs pour des balades faciles et conviviales pour découvrir le pays Gapençais.**

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

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