



AFD 04 05

**Association des Diabétiques
des Alpes du Sud**

DIAB'INFOS 04/05

N°11

Votre bimensuel de l'AFD des Alpes du Sud.

"Ensemble allons mieux"

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique



MAI / JUIN 2020



Sommaire:

Edito: : *Gardons le moral, restons positif. Page 1*

Diététique: *Confinement et alimentation. Page : 2, 3, et 4*

Vos rendez vous des mois de mai et juin. *Page : 5*

Vie Social : *Page : 6*

Nos partenaires pour aller mieux : *Page : 6*

80 ans de temps forts de la Fédération : *Page : 6 et 7*

Petites annonces : *Page : 8*

Edito: *Gardons le moral, restons positif,*

Le 11 mai, cela fera 2 mois que nous auront été confinés. Pour nous, porteur d'une maladie chronique, le déconfinement va être progressif et sous certaines conditions. Nous nous sommes tout doucement organisés le mieux possible pour traverser cette période étrange et exceptionnelle. Notre mode de vie s'en trouve chamboulé, avec un lien social très limité, et une promiscuité familiale pas souvent facile à gérer. Il nous faut, comme des millions de personnes faire au mieux, mais avec notre diabète en plus. Un grand merci collectif pour tous vos efforts qui ont permis d'éviter une situation encore plus compliquée. Il était indispensable que L'AFD 04/05 soit encore plus disponible qu'à l'habitude avec de l'info par mail, sur notre site, sur Facebook et en présentiel au téléphone 24h/24 et 7j/7 et des appels individuels. Toutes les petites choses mises en place pour continuer à manger équilibré, faire de l'activité physique, se distraire autrement sont à retenir pour l'avenir. Ce sont souvent des démarches simples dont nous n'avions pas conscience avant cette crise sanitaire, les solutions ont également et souvent un impact environnementale positives. A l'heure où vous nous lisez le déconfinement est annoncé. La FFD des Alpes du Sud vous préconise de rester prudent et d'attendre de voir si la courbe épidémique baisse, se maintient ou remonte. Dans tous les cas et cela pour les trois prochains mois, nous vous recommandons, d'éviter comme à ce jour, les lieux très fréquentés, le port impératif du masque tout en respectant les gestes barrière. (Vous trouverez dans les petites annonces, les coordonnées de vente de masques par correspondance fait par une couturière Briançonnaise).

Prenez bien soins de vous et à très bientôt.

Par Eric TAMAIN, Président, Bénévole Patient Expert, Représentant des Usagers.

Votre rubrique, Diététique :



par Sophie Gaudin, diététicienne.

Dans ces circonstances exceptionnelles, il est plus que jamais indispensable de ne pas oublier les comportements destinés à rester en bonne santé sur le long terme. En plus des recommandations visant à limiter la contagion, il convient d'adapter nos comportements alimentaires et notre activité physique à ce nouveau mode de vie.

En l'état actuel des connaissances des autorités officielles*, les patients diabétiques de type 1 ou 2 n'ont pas plus de risque d'être contaminés que tous les autres citoyens, à tranche d'âge équivalents.

En revanche, Les patients diabétiques non équilibrés ou présentant des complications sont considérés comme des personnes à risque de développer une forme grave de COVID-19. Or le confinement, par la prise de poids, peut déséquilibrer le diabète. Les priorités sont d'assurer la continuité de traitements, la normalisation de l'équilibre glycémique et l'optimisation de la prise en charge des facteurs de risque cardiovasculaire.

Le fait d'être confiné peut entraîner des changements dans nos habitudes alimentaires. Ne pas pouvoir sortir, avoir les placards remplis de victuailles par précaution (et à disposition !) facilite la consommation de nourriture plus que nécessaire. De plus, l'activité physique étant restreinte, le risque de prendre du poids est présent.

Pour vous aider à adopter les bons réflexes, voici quelques conseils à appliquer en cette période de confinement :

- Profitez de ce temps qui vous est donné afin de cuisiner de bons petits plats à partir de produits bruts.

Débutant ou confirmé, c'est le moment de développer vos compétences ou de **reprendre confiance dans vos capacités à cuisiner**.

Pensez à y associer les enfants, y compris les plus jeunes. Cuisiner peut être un moyen de **familiariser les enfants avec des aliments qu'ils connaissent moins**, en particulier les légumes, et qu'ils ont tendance à rejeter naturellement à certains âges. Préparer les repas à partir de produits bruts contribue aussi à **diminuer la consommation de produits industriels ultra-transformés**, et à mieux contrôler les quantités de sucre, sel et matières grasses entrant dans la composition des plats.

- Il paraît judicieux de **réduire un peu les portions habituelles** du fait d'une activité physique moindre.

Les habitudes de consommation, et en particulier les tailles de nos portions sont souvent des automatismes. Par ailleurs, certains d'entre nous avons appris à finir nos assiettes, si pleines soient-elles. Il est donc important d'évaluer les quantités servies, voire d'utiliser des assiettes de plus petite taille, ce qui vous conduira naturellement à réduire la quantité d'aliments servie et à adapter votre consommation.

Autre point à surveiller : l'anxiété liée au risque de pénurie peut nous conduire à stocker de façon irrationnelle, et à manger davantage. Il est donc nécessaire d'être attentifs aux signaux de faim et de satiété de notre corps. Concentrez-vous sur les sensations procurées par les aliments et profitez pleinement du plaisir procuré par votre repas. Ne culpabilisez pas si vous avez mangé des aliments caloriques en trop grande quantité et adaptez le repas suivant en mangeant moins. Si vous êtes en famille, prenez pleinement le temps de manger à table et profitez de ce moment de partage.

- Afin de limiter **vrais repas et pousse**.

Essayez de horaires

- Favorisez **savoureuse et glycémique**

le Diab Info

En l'absence de risque de

l'ouverture de la plupart des commerces alimentaires, **le maintien d'une alimentation riche en fruits et légumes et produits végétaux reste tout à fait possible.**

Approvisionnez-vous en produits frais si possible, mais évitez de saturer votre réfrigérateur de produits périssables qui risquent d'augmenter le gaspillage alimentaire. Pour les fruits et légumes en particulier, les surgelés et conserves de produits bruts sont des alternatives utiles aux produits frais.



les envies de grignoter, **faites de non pas des repas pris sur le**

respecter autant que possible des réguliers.

une alimentation saine et plus que jamais à faible index (voir d'Octobre 2019).

de pénurie annoncée par le

l'Agriculture, et le maintien de

Une précision importante alors que se multiplient les informations : actuellement, il n'existe pas de preuve tangible démontrant qu'un aliment ou un modèle alimentaire puisse prévenir ou traiter le COVID-19.

Plusieurs nutriments sont nécessaires au bon fonctionnement de notre système immunitaire et la seule recommandation reste **l'équilibre et la variété alimentaires** avec apport notamment :

- **de vitamine C** par des légumes et fruits frais tels que : kiwi, agrumes, fraises, poivrons , persil, cresson, chou frisé, brocoli, chou rouge, chou de Bruxelles
- **de vitamine D**, issue de l'exposition solaire et de l'alimentation.

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) **rappelle l'importance de veiller à un apport suffisant en cette période de confinement** mais aussi **tout au long de l'année**, notamment pour les personnes âgées, les personnes à peau mate voire foncée et les femmes ménopausées.

La vitamine D joue un rôle essentiel dans la qualité du tissu osseux et musculaire ainsi que dans le renforcement de notre système immunitaire.

Cette vitamine est particulièrement présente dans un certain nombre d'aliments : les poissons gras (hareng, sardines, saumon, maquereau), les abats (notamment le foie), le jaune d'œuf, les produits laitiers et huiles enrichis en vitamine D, le beurre et les margarines, le fromage, la viande. Pensez à consommer deux portions de poissons par semaine dont une portion de poisson gras : si vous avez la possibilité de manger du poisson frais, profitez-en. La période est également propice au destockage des placards : boîtes de sardines et autres conserves de poissons sont riches en vitamine D.

En cas de confinement à domicile, a fortiori lorsqu'on ne dispose pas de jardin, la synthèse de vitamine D liée à l'exposition au soleil se trouve limitée. Au printemps, une exposition de 15 à 20 minutes des mains, des avant-bras et du visage assure toutefois l'apport journalier en vitamine D nécessaire pour couvrir les besoins d'un adulte en bonne santé. A défaut de jardin, de terrasse ou de balcon, il est possible de s'exposer au soleil depuis votre fenêtre ouverte, tout en prenant des précautions face à ses effets néfastes (coups de soleil).

L'Agence rappelle que le recours aux compléments alimentaires afin de pallier le déficit éventuel de vitamine D doit se faire sur indication diététique ou médicale. D'autant plus que dans la grande majorité des cas, l'apport en vitamine D peut être assuré par l'exposition au soleil et l'alimentation.

Structurez vos repas :

- augmentez les portions de **légumes à chaque repas** sous forme de crudités, de légumes cuisinés, de soupes de légumes.
- inclure une portion de **féculents** contenant des fibres de préférence : céréales, riz, pâtes, semoule, pain complets ou semi-complets, boulghour, quinoa, légumes secs (lentilles, pois-chiches, haricots secs, pois-cassés..) afin de **réguler la glycémie et limiter les fringales** entre deux repas.
- variez les sources de **protéines** (viande rouge, blanche, volailles, poissons, œufs, légumineuses) et ne pas les négliger car elles favorisent notamment **l'entretien de la masse musculaire et la sensation de satiété** jusqu'au repas suivant.
- limitez les aliments riches en calories (les charcuteries, les produits panés frits, les pizzas, les plats en sauce, les pâtisseries...)
- si vous prenez des collations, optez pour des fruits frais, des produits laitiers (2 à 3 par jour maximum), une petite poignée d'oléagineux ou de temps en temps, des gâteaux fait maison avec peu de sucre ajouté. C'est le moment par exemple d'essayer des recettes sucrées intégrant des végétaux : carottes, courgettes, betterave, potiron, patate douce, haricots rouges, compote de pomme, banane... !

Si vous disposez d'internet, n'hésitez pas à consulter les sites suivants : « Les fruits et légumes frais » (recettes de légumes et fruits que vous pouvez sélectionner), recettes de la Fédération Française des Diabétiques ainsi que la « Fabrique à menus » du site officiel «MangerBouger » qui vous propose conseils nutritionnels ainsi que menus sur la période de votre choix avec liste de courses et recettes correspondantes.

- **Pensez à boire : de l'eau, des tisanes, thés légers, jus de légumes et fruits**

L'alcool : plus que jamais avec modération ! Il a des conséquences à court et à long terme sur votre santé. Ne dépassez pas 2 verres par jour (en sachant que moins, c'est mieux) avec des jours sans (10 verres par semaine, pas plus).

- **Essayez de distinguer la faim réelle de l'ennui ou encore de l'envie de manger liée à une émotion négative.**

Contre l'ennui, structurez vos journées pour avoir l'esprit mobilisé (en l'absence d'obligations professionnelles ou personnelles). Programmez votre journée du lendemain avec une liste d'activités que vous n'avez pas le temps de faire habituellement ou profitez-en pour essayer de nouvelles occupations.

Ceci pourra de plus vous aider à gérer un stress, une contrariété qui créent un besoin psychologique de manger. A chacun de trouver ce qui lui fait du bien : yoga, exercices de cohérence cardiaque, relaxation, méditation, auto-massages, peinture, écriture, photographie, lecture, jouer ou écouter de la musique, chanter, danser, bricoler, tricoter, écrire ce qui préoccupe ou pourquoi pas, un livre de ses recettes préférées !

- N'oublions pas de plus que **l'activité physique** à la maison est essentielle pour maintenir une dépense énergétique suffisante, entretenir notre organisme mais aussi notre **moral** alors **bougeons** ! Généralement, **pour les enfants et les adolescents il est recommandé au moins 1 heure par jour et chez les adultes au moins 30 minutes par jour d'activités physiques dynamiques**, correspondant à une intensité au moins modérée (équivalente à la marche rapide). Cette quantité d'activité physique peut être cumulée. De toute façon pour la santé, un peu d'activité physique c'est déjà bien, plus c'est encore mieux ! Il est de plus **indispensable de limiter le temps passé assis ou allongé** (en dehors du sommeil) : levez-vous fréquemment (au moins toutes les 90 ou 120 minutes, voire encore mieux **toutes les 30 minutes**) pour réaliser une tâche ou étirez-vous, bougez et marchez un peu au sein de votre domicile, téléphonez en marchant ou travaillez sur l'ordinateur debout... Autant de petits gestes qu'il est important de multiplier tout au long de la journée.

Le soutien du système immunitaire passe aussi par une activité physique régulière, la gestion du stress et un sommeil suffisant.

- **Et pour les courses ?**

Si possible, faire les courses en ligne ou demander de l'aide à son entourage. Le Département des Hautes-Alpes a mis en place un réseau d'entraide permettant une mise en relation avec des personnes prêtes à rendre service : <https://hautes-alpes.entraidonsnous.fr/>.

Planifier vos menus à l'avance et faire une liste de courses seront vos meilleurs alliés pour limiter ses déplacements et mieux gérer les stocks. Pour limiter la tentation de trop acheter, (ne prévoir que pour quelques jours), comme en temps normal, allez en magasin de préférence après avoir mangé.

Quelques conseils durant vos achats : se laver les mains avant de partir à l'eau et au savon, respecter bien sûr les gestes barrières, éviter de toucher les aliments que l'on n'achète pas, **éviter de se toucher le visage**, utiliser des caisses automatiques, effectuer ses paiements par moyens électroniques.

De retour chez soi : se laver les mains, laisser reposer les produits emballés non réfrigérés (conserves, bouteilles) pendant trois heures ou les essuyer avec un essuie-tout à usage unique humidifié. Pour les produits frais, si cela est possible, retirer les suremballages et les nettoyer à l'essuie-tout humide avant de les ranger au réfrigérateur. Se laver les mains à nouveau après le rangement

Conseils de consommation : les fruits et légumes destinés à être mangés crus doivent être lavés à l'eau claire uniquement, essuyés, et éventuellement pelés. Pour ceux qui seront cuits, après lavage, une **cuisson à 70°C à cœur**, recommandée pour inactiver de nombreux microorganismes, permet aussi de détruire le virus SARS CoV 2 potentiellement présent (**étant lui-même sensible à une température de 63°C pendant 4 min.**). Il est inutile de faire chauffer le pain. Vous pouvez consommer les animaux d'élevage.

Pendant le confinement où l'ensemble des repas sont pris au domicile, les modes de stockage, de préparation et de consommation des aliments peuvent être modifiés. L'ANSES rappelle qu'il est donc essentiel **d'appliquer de façon plus scrupuleuse les bonnes pratiques d'hygiène dans la cuisine pour éviter les toxi-infections alimentaires** : éviter de préparer les repas en cas de gastro-entérite ou de syndrome grippal, lavage des mains fréquent, nettoyage soigneux des surfaces et du matériel, conservation des aliments correctement conditionnés aux températures adéquates, séparation des aliments crus et cuits lors de leur préparation et leur conservation, respect des dates limite de consommation, température et temps de cuisson suffisants, élimination des déchets...

Bon courage à tous et prenez soin de vous !

Sources :

* « Réponses rapides dans le cadre du COVID-19-Prise en charge ambulatoire des patients atteints de diabète de type 1 et 2 »-Haute Autorité de Santé, Société Francophone du Diabète, Fédération Française de Nutrition, Collège de la Médecine Générale-16/04 2020.

« Comment bien s'alimenter en période de confinement ? » - Association Française des Diététiciens Nutritionnistes-27/03/2020.

« Confinement : Assurer un apport suffisant en vitamine D grâce à l'alimentation »- 17/04/2020 et « Eviter les toxi-infections alimentaires en confinement : les bonnes pratiques »-08/04/2020-Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

Votre rubrique, **les RENDEZ- VOUS de Mai et Juin 2020**

Pour des raisons sanitaires et pour le principe de précaution, pour le mois de mai, les "Élans Solidaires" deviendront "VisioSolidaire" par internet en visio conférence.

La Séance d'activité physique de mai ainsi que le repas collectif sur Gap seront maintenus et reportés au second semestre.

"Élan Solidaire", pour devenir acteur de votre diabète

Accompagnement thérapeutique du patient (Inscription obligatoire)

Lieux MAI 2020	Dates	Thèmes
En Visioconférence Groupe de GAP avec Eric*	Lundi 04 mai 2020 de 18h30 à 20h30	<i>Permis de conduire et droit sociaux du patient diabétique</i>
En Visioconférence Groupe de BRIANÇON avec Eric* et Régis*	Le Lundi 18 mai de 14h30 à 16h30	<i>Permis de conduire et droit sociaux du patient diabétique</i>
En Visioconférence Groupe de SISTERON avec Eric*	Lundi 25 mai 2020 de 14h30 à 16h30	<i>Préparation de sa visite chez le médecin et prenez vos pieds en mains</i>

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

Lieux JUIN 2020	Dates	Thèmes
En Visioconférence Groupe de GAP avec Eric*	Lundi 08 juin 2020 de 18h00 à 20h00	<i>Psychologie du comportement alimentaire animé par une</i> Diététicienne spécialisée
En Visioconférence Groupe de BRIANÇON avec Eric* avec Régis et Eric* et Sophie (Diététicienne)	Lundi 15 juin 2020 de 16h00 à 18h00	<i>L'alimentation et l'équilibre de la glycémie, le mode alimentaire à index glycémique bas</i>
En Visioconférence Groupe de SISTERON avec Eric*	Jeudi 18 juin 2020 de 14h00 à 16h00	<i>Sexualité et diabète</i>

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

Pour des raisons de confinement prolongé pour les patients atteints de maladie chronique, les rendez vous mensuel sont annulés jusqu'à nouvelles consignes fédérale et gouvernementale.

Vous pouvez contacter: Sophie pour les participants de Manosque au 06 31 44 08 73
: Régis pour les participants de Briançon 07 71 25 42 27
: Eric pour les participants de Gap au 07 78 26 85 72

Sur demande des participant des visios sont réalisables

Votre rubrique, Sociale:

Les AFD Paca se sont réunis pour créer un "Banque de données" pour bien vivre dans la crise sanitaire du Covid-19, il serait trop long de vous la lister, par contre téléphonez nous, pour avoir les renseignements sur toutes les questions que vous pouvez vous poser, prise en charge médicale, travail, social, santé....etc. 07 78 26 85 72

Votre rubrique Nos partenaires pour aller mieux:

Apport Santé reprends ses séances d'Éducation thérapeutique du patient en Visioconférence. (Tout savoir sur le diabète en restant à la maison, enrichissement garantie). Téléphoner de la part de l'AFD 04/05 pour connaître les programmes au 04.84.47.06.05.

81 ans de temps forts de la Fédération

DATES CLÉS DE L'ORGANISATION :

- **25 mars 1938** : Fondation de l'Association Française des Diabétiques.
- **7 décembre 1976** : L'Association est reconnue d'utilité publique par décret n°761171.

COMBATS // MOMENTS FORTS DES PATIENTS :

- **1964** : Les patients bénéficient d'une prise en charge financière de leur pathologie par les régimes d'Assurance maladie.
- **1989** : Les patients peuvent bénéficier du 1er contrat d'assurance spécifique. Ils peuvent également bénéficier du remboursement du lecteur de glycémie.
- **1997** : création du **service social et juridique** de la Fédération, chargé de défendre et d'accompagner les patients notamment sur la thématique travail et dans le but de faire jurisprudence

DATES CLÉS DE L'ORGANISATION :

- **2003** : L'AFD devient une association de patients dirigés par les patients.
- **2007** : La HALDE valide la discrimination liée à l'état de santé (Délibération n° 2008-131 du 16 juin 2008).

COMBATS // MOMENTS FORTS POUR LES PATIENTS :

- **2000** : Après 20 ans de mobilisation, les patients peuvent bénéficier du remboursement de la pompe à insuline externe.
- **2007** : L'AFD obtient l'agrément du ministère en charge de la santé et se fait reconnaître comme un véritable acteur de la santé.

2007 – 2015 : S'unir pour Agir

DATES CLÉS DE L'ORGANISATION :

- **2007** : l'AFD entame une structuration interne de son réseau associatif.

COMBATS // MOMENTS FORTS DES PATIENTS :

- **2008** : Les personnes atteintes de diabète peuvent bénéficier d'un accompagnement par des pairs formés grâce à la mise en place du cursus « Elan solidaire » et du « patient expert ».
- **2008** : Grâce aux actions de l'AFD, les personnes atteintes de diabète n'ont pas à payer la franchise médicale pour les dispositifs médicaux.
- **2011** : Affaire du Médiateur : Contribution à la mise en place d'une procédure d'indemnisation équitable des victimes (11 mai 2011, dans le cadre du projet de loi de finances rectificative (PLFR)).
- **2013-2014** : Les patients peuvent bénéficier d'un contrat d'assurance prévoyance, négocié avec le cabinet de courtage Euroditas, qui inclut les garanties : décès, incapacité/invalidité et perte totale et irréversible d'autonomie.

2015 -2018 : Une Fédération militante et innovante

DATES CLÉS DE L'ORGANISATION :

- **2015** : L'Association Française des Diabétiques devient Fédération Française des Diabétiques.
- **2015** : La Fédération crée le Diabète LAB, premier living lab dédié au diabète
- **2017** : Lancement des 1er Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques.

COMBATS // MOMENTS FORTS DES PATIENTS :

- **2017** : La Ministre de la Santé, Marisol Touraine, s'engage à faire évoluer les textes
- **2018** : Restitution des Etat Généraux avec 15 propositions pour améliorer la cause du diabète.
- **2019-2020** : Présentation des Métiers interdits et acceptation du gouvernement à revoir les textes sur le sujet.



**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.

- **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.**
- **Une de nos adhérente de Briançon, couturière de profession, fabrique pour vous des masques en tissus en modèles dames et hommes et cela à un prix associatif dégressif. Elle vous les envoie en lettre suivies. Prenez contact Madame COUD Nanou de la part de l'AFD 04/05 au 07.82.15.38.17**

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

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.