



AFD 04 05

Association des Diabétiques  
des Alpes du Sud

# DIAB'INFOS 04/05

N°13

Votre bimensuel de l'AFD des Alpes du Sud.

“Ensemble allons mieux”

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique



Septembre/Octobre

2020



## Sommaire:

**Edito :** *Je suis très désappointé... Par Eric TAMAIN, Président, Page 1 & 2*

**Diététique :** *Le petit déjeuner, le starter d'une journée réussie Page : 2 et 3*

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

**Vie Rencontre :** *Semaine nationale de prévention. Page : 6*

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

**Petites annonces :** *Page : 8*

**Edito :** *C'est toujours avec grand plaisir que nous réalisons votre “Diab'Infos 04/05” mais cette fin d'été et cette rentrée me désespèrent. Durant toute la période de confinement les médias ont diabolisé les patients diabétiques, nous exposant à un stress incommensurable. Ils ont également, comme à leurs habitudes cherché à faire de l'extraordinaire avec une cause sanitaire grave, accusant la mauvaise gestion gouvernementale, (manque de masques, contradictions, etc...). Ceci est le passé, nous déplorons bien sur les malheureuses victimes, mais maintenant nous devons nous tourner vers l'avenir en vivant avec la Covid-19. Cinq semaines de difficile confinement et d'informations sur les gestes barrières ainsi que les risques, puis un déconfinement progressif, nous ont permis de maîtriser le virus et de profiter des belles journées d'été. Surement comme vous, j'ai observé et constaté le comportement irresponsable de la majorité des citoyens vacanciers et locaux, malgré un battage radiophonique et télévisé sur les recommandations à tenir pour éviter ce que nous redoutions, la reprise de la contagion.*

*A ce jour, et en se tournant vers l'avenir, une fois de plus, la **prévention** n'est pas le fort de l'individu, comme pour le VIH, les MST, le Diabète de type 2, ect..., et maintenant la Covid-19, les actions de **préventions** restent difficilement écoutées par la population. La reprise de l'épidémie est due à l'irresponsabilité des personnes qui n'ont pas respecté cette **prévention**. A cette heure, toutes les instances médicales planchent sur une solution, quelle qu'elle soit, ils leurs faudra un certain temps, voir même un temps certain pour la trouver.*

*Immédiatement, et pour la santé de toutes l'humanité, il nous faut impérativement et sans aucuns commentaires, respecter les recommandations de **prévention**. **NON**, il n'est pas insupportable de porter un masque durant les sorties journalières, **NON**, les embrassades ne sont pas indispensables pour exprimer nos sentiments, durant 5 semaines on nous a parlé de l'après confinement avec une vie autrement avec le respect de l'individu et de l'environnement, et dès le mois de mai nous sommes empressés de retrouver notre vie d'avant, comme si les beaux jours avaient fait évaporer toutes ces belles résolutions.....sauf que.... aujourd'hui nous nous posons mille questions sur la rentrée. c'est nous, habitants de la planète terre*

qui avons les cartes en mains, 7 fois dans cet édito, j'ai utilisé le mot **PRÉVENTION**, maintenant, à vous de jouer, et poser vos **premières** cartes en venant nous rencontrer du 11 au 18 septembre, lors de la Semaine Nationale de **Prévention** du Diabète sur la thématique “ Quand l'Hypertension et le Diabète se marient ”. Tous nos stands seront sanitaires sécurisés et nous vous attendons nombreux pour échanger positivement, pour une santé et un confort de vie meilleure. Nous, patients bénévoles, nous venons démontrer, qu'il est indispensable que la vie continue, non plus comme avant, mais avec l'ombre du Covid-19. Pour terminer reprenez que dans la Chine ancienne, les citoyens rémunérés leurs médecins sur des consultations de **Prévention**, et lorsqu'ils étaient malade, la gratuité était de rigueur, car considérée comme un échec par le soignant.

A très bientôt.

## Votre rubrique, Diététique :



Que nous soyons, enfant scolarisé, adulte en activité déjeuner est comme il l'indique étymologiquement, la absorption d'aliments. Avec la rentrée, il est important pour que plaisir et bonnes glycémies s'harmonisent avec

professionnelle ou retraité le petit SORTIE du JEUNE avec 12h00 sans de reprendre de bonnes habitudes travail ou loisir.

Nous allons vous aider pour que vous trouviez votre petit déjeuner idéal.

Il vous arrive peut-être de négliger votre petit déjeuner pour de multiples raisons : manque d'appétit ou de temps, hypoglycémies fréquentes au réveil... Pourtant, il est essentiel à notre équilibre alimentaire (que l'on soit diabétique ou non) et permet de bien démarrer la journée.

### Pourquoi prendre un petit déjeuner ?

Le petit déjeuner est un repas essentiel car il permet après une nuit de sommeil (de jeûne) de recharger nos batteries et faire le plein d'énergie, notamment de glucides complexes, appelés aussi féculents.

Ils constituent le carburant de nos cellules, stocké dans le foie. Partie intégrante de l'équilibre alimentaire, le petit-déjeuner couvre entre 20 et 25% des besoins énergétiques quotidiens. Plusieurs études montrent que le petit déjeuner permet de mieux réguler les apports caloriques sur la journée.

L'absence de petit déjeuner entraîne, par ailleurs, des carences en micronutriments (calcium, vitamines du groupe B, vitamine C, magnésium...) qui ne peuvent pas être « comblées » par les autres repas de la journée. Privé de petit déjeuner, l'organisme tente de compenser. Il envoie des messages au cerveau, la faim se fait alors sentir et nous incite aux grignotages et à la consommation de produits gras et/ou sucrés, peu rassasiants.

Prendre un petit déjeuner équilibré permet donc d'éviter le fameux « coup de fatigue » et la fringale de 11 h.

### Comment préparer un petit déjeuner équilibré ?

Dans l'idéal, un petit déjeuner complet et équilibré se compose au minimum de trois éléments :

- une boisson chaude (ou tiède de préférence) pour hydrater et réchauffer l'organisme : thé, café, infusion, lait (nature ou chocolaté) pour satisfaire tous les goûts, à condition de limiter le sucre. 5 g suffisent ou 1 carré de sucre taille 4 pour un mug ou un bol de 30 cl environ. Au-delà, l'effet hydratant diminue car le sucre devenu liquide est plus rapidement absorbé par l'organisme. La boisson devient hyperglycémiant et fait donc grimper la glycémie ! Evitez donc les cappuccinos, milkshakes et autres boissons frappées;

- des glucides complexes composés de fibres, de céréales (plutôt complètes) pour une meilleure digestion, un apport en énergie et une satiété durables. Préférez, par exemple, le pain complet, de campagne, aux céréales, pain bis, les biscottes au blé complet... à la baguette de pain blanche qui augmente rapidement la glycémie !
- d'un laitage nature simple : yaourt, fromage blanc, faisselle, petits-suisses... ou fromage salé à pâte dure (emmental, gouda, comté, etc., en respectant bien la portion de 30 g), en évitant les produits au lait entier, plus riches en lipides.

Évitez les produits 0 %, plus chers et peu rassasiants. Un yaourt nature ordinaire contient environ 1,6 % de lipides. Lisez cependant les étiquettes : les laitages à plus de 4 % de matières grasses sont à consommer occasionnellement.

À cela vous pouvez ajouter :

un fruit frais pour l'apport en vitamine C et en fibres ou une compote (sans sucres ajoutés) ou 2-3 fruits secs riches en fibres et minéraux (mais pas en vitamine C, très fragile et détruite à la cuisson ou au séchage) ;

un peu de beurre ou de margarine (10 à 20 g maximum) sur le pain (1/4 à 1/3 de baguette, soit entre 60 et 80 g de pain) pour l'apport en lipides ;

et un produit sucré dans le café, le yaourt ou sur les tartines (confiture, miel) : 15 g (l'équivalent d'1 cuillère à café rase de confiture ou de miel ou de 2 morceaux de sucre taille 4).

Veillez toutefois à ne pas introduire trop de produits riches en glucides afin d'éviter une hyperglycémie post-prandiale.

Source: Site de l'Association Française des Diabétiques: Pour aller plus loin... <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/petit-dejeuner-equilibre> <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/produits-petit-dejeuner>

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/manger-pas-cher>

En Europe, le petit déjeuner n'est pas uniquement constitué de tartines beurrées avec de la confiture. Il peut aussi être composé de charcuterie, de fromage, de légumes souvent accompagnés de petits pains divers et variés en fonction des pays.

## Pour les gourmets qui préfèrent le salé au sucré.....Le petit déjeuner anglais



### Recette facile pour un œuf brouillé à l'anglaise :

**1 tasse de thé earl grey** avec 50 ml de lait

2 tranches de filet de **bacon fumé**

**1 muffin** au blé complet

20 g de **marmelade**

**1 œuf brouillé**

- Casser un œuf dans un saladier, saler, poivrer et ajouter 100 ml de lait.
- Placer le récipient au micro ondes puis laisser cuire 15 secondes à puissance maximale.
- Sortez le saladier puis remuer doucement en ne cassant pas l'œuf entièrement. Remettre au four micro-ondes 15 secondes et renouveler l'opération jusqu'à obtention de la consistance désirée.

**60 g de glucides // 360 calories**

## Votre rubrique, les RENDEZ- VOUS de

# Septembre et Octobre 2020



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

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

**Accompagnement thérapeutique du patient (Inscription obligatoire)**

<b>SEPTEMBRE 2020</b>	<b>Dates</b>	<b>Thèmes</b>
<b>Groupe de Gap avec Eric au Bar le Verdun Avenue de la Libération à Gap</b>	<b>Lundi 07 septembre de 18h00 à 20h00</b>	<i>Parlons déconfinement, et avenir avec la Covid-19 et diabète et activité physique pour préparer la séance du 14 septembre</i>
<b>Groupe de Sisteron, Gap et Briançon (Certificat médical d'aptitude et inscription obligatoire)</b>	<b>Lundi 14 septembre de 14h00 à 17h00 à GAP</b>	<i>Initiation à l'activité physique adapté avec des éducateurs sportifs spécialisés d'ETNAS de Gap ( En extérieur ou intérieur, selon le temps.</i>
<b>Groupe de Sisteron avec Eric <b>en Visio</b> Pour des raisons sanitaires le présentiel ne nous est pas autorisé par la structure d'accueil</b>	<b>Jeudi 24 septembre de 14h00 à 16h00</b>	<i>Parlons déconfinement, et avenir avec la Covid-19 et diabète et activité physique pour compléter la séance du 14 septembre</i>
<b>Groupe de BRIANÇON avec Eric* et Régis* <b>MJC</b> 35, rue Pasteur</b>	<b>Le Lundi 21 septembre de 14h30 à 16h30</b>	<i>Parlons déconfinement, et avenir avec la Covid-19 et diabète Et programmes des séances de fin d'année.</i>

**IMPORTANT:** Les séances seront strictement effectuées dans les règles sanitaires en vigueur, masques, gel hydroalcoolique seront mis à disposition et désinfection des locaux sera effectué avant votre arrivé.

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



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

<b>Octobre 2020</b>	<b>Dates</b>	<b>Thèmes</b>
<b>Groupe de Gap</b> avec Eric <b>au Bar le Verdun Avenue de la Libération à Gap</b>	<b>Lundi 05 octobre</b> <b>de 18h00 à 20h00</b>	<i>L'alimentation à Index Glycémique Bas : la clé de l'équilibre glycémique, avec Sophie, Diététicienne</i>
<b>Groupe de Sisteron, Gap et Briançon</b>	<b>Samedi 31 octobre</b> <b>à 12h00</b> <b>à GAP</b>	<i>Repas libre en compagnie de une ou deux diététiciennes, offert au participants d'Élan Solidaire ayant assisté à plus de 3 séances cette année. (Visio comprise). Sur réservation.</i>
<b>Groupe de BRIANÇON</b> avec Eric* et Régis* <b>MJC</b> <b>35, rue Pasteur Groupe de BRIANÇON</b>	<b>Le Lundi 19 octobre de</b> <b>14h30 à 16h30</b>	<i>L'alimentation à Index Glycémique Bas : la clé de l'équilibre glycémique, avec Sophie, Diététicienne</i>
<b>Groupe de Sisteron</b> avec Eric * <b>Le lieu est à déterminer</b>	<b>Jeudi 22 octobre</b> <b>de 14h00 à 16h00</b>	<i>Débriefing sur la séance du repas sur Gap.</i>



**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 Patients Experts**

**formés par la Fédération Française des Diabétiques**

<b>Manosque AUCHAN au snack</b>	<b>les mercredis 09 septembre et 07 octobre de 14h00 à 16h00</b>	<b>Permanence tenue par Sophie*</b>
<b>Manosque Hyper U au 1er étage de la cafétéria</b>	<b>Les lundi 14 septembre et 12 octobre de 14h00 à 16h00</b>	<b>Permanence tenue par Sophie*</b>
<b>Sisteron Super U à la Pause Gourmande</b>	<b>Les jeudis 24 septembre et 19 octobre de 17h00 à 18h00</b>	<b>Permanence tenue par Danièle* et Nicole*</b>
<b>Gap Bar / Restaurant « le Verdun » Avenue de la Libération</b>	<b>Les lundi 07 septembre et 05 octobre de 16h00 à 18h00</b>	<b>Permanence tenue par Eric*</b>
<b>Briançon MJC 35 rue Pasteur</b>	<b>Les Lundi 21 septembre et 19 octobre De 16h30 à 18h00</b>	<b>Permanence tenue par Régis* et Eric*</b>

## Votre rubrique, Rencontre:

Comme proposé en fin d'Édito, venez nous retrouver cet année près de chez vous pour la semaine nationale de prévention sur les marchés, pharmacie, et maison de retraite, forum des association, malgré le risque sanitaire les bénévoles vous démontreront qu'il est possible de continuer à vivre avec le Coronavirus. Ici aussi, nos stands sont sécurisé sanitaire avec gel hydroalcoolique, masques, distanciation et "bonne humeur"

- **Samedi 05 septembre FORUM des ASSOCIATIONS à coté des tennis couverts de 14h00 à 18h00, avec Christian et Eric.**
- **Samedi 12 septembre Marché de Digne les Bains de 8h30 à 12h30, avec Danièle et Eric.**
- **Lundi 14 septembre Marché de Saint Bonnet en Champsaur de 8h30 à 12h30 avec Danièle et Eric.**
- **Mardi 15 septembre Pharmacie "La Luysienne" avenue Dumont Gap de 8h30 à 18h00, avec Sophie et Eric.**
- **Samedi 19 septembre Maison de retraite " Résidence du Lac" à la Bréole de 14h00 à 17h00 à l'occasion de la foire annuelle agricol avec Christian.**
- 

Venez nous rencontrer pour prendre des informations, vous tester sur les risques d'hypertension et diabète, La prévention est la meilleur des médecines. ( En Chine ancienne, les médecins étaient rétribués pour les consultations préventive. Les consultations curatives étaient offerte car elles représentaient un échec).



Votre rubrique: Nos partenaires pour  
aller mieux:

**Apport Santé** reprends ses séances d'Éducation thérapeutique du patient en présentiel. **C'est gratuit et ouvert au patients et aidants** en relation avec la pathologie du Diabète.

Deux actions, une sur Manosque du 14 septembre au 22 octobre à l'Hôpital et la seconde sur Digne en Novembre.

Pour avoir les programmes, dates et horaires téléphonez de notre part au **04 92 36 36 36**

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 lucratif, 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)



**et c'est nouveau, scanner et vous aurez tous nos événements en temps réel.**