

Votre bimensuel de l'AFD des Alpes du Sud.

"Ensemble allons mieux"

Prévention .Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique

Novembre/Décembre 2020



Sommaire:

Edito : ...Par Eric TAMAIN, Président , Page 1 & 2

Diététique : Comment concilier les repas de fêtes et adapter son traitement Page : 2 et 3

Vos rendez vous des mois de Novembre & Décembre : Page : 4

Santé : La neuropathie Diabétique ?? . Page : 6

Nos partenaires pour mieux vivre : Apport santé & Résidence Domitys ; page 7

La vie de l'association des Alpes du Sud : Semaine Nationale du Diabète 2020, Café Diabète de Sisteron, deux nouvelles Bénévoles Active et une future Bénévole Patiente Experte Page : 8

Edito : C'est avec grande inquiétude sur l'avenir que ce dernier numéro 2020 est rédigé. Notre mission de bénévoles consiste à l'accompagnement "du bien vivre avec le diabète", pour cela toutes nos actions sont réalisées en présentiel. Voici maintenant 12 ans que l'accompagnement thérapeutique du patient "Élan Solidaire" fait ses preuves, mais cela en groupe avec beaucoup d'échanges. Depuis 3 ans, nos permanences "Café Diabète" nous donnent l'occasion de nous faire connaître et de bénéficier, adhérents ou pas, gratuitement, des différentes actions proposées.

La crise sanitaire nous à fait changer avec obligation, notre mode d'accompagnement, la VISIO nous à permis de garder le contact et continuer l'accompagnement thérapeutique avec tous les thèmes programmés pour 2020. Mais on c'est aperçu que le numérique avait ses limites et qu'un certain nombre de participants, par manque de technologie, de connexion, de connaissances, n'ont malheureusement pas pu toujours participer, et nous le regrettons sincèrement.

Suite à ce constat, sur cette fin d'année, le conseil d'administration va réfléchir sur cette situation, et regarder vers l'avenir, car les objectifs gouvernementaux, télé-médecine, Dossier Médical Partagé, compte Amélie, l'outil numérique semble inévitable.

Dès 2021, une nouvelle ère d'accompagnement devra naître avec un mixte maîtrisé, celui du présentiel et celle de la visioconférence. La santé doit se permettre et se donner les moyens d'être dans l'évolution numérique. Pour cela notre association compte vous accompagner dans des solutions simples, mais efficaces pour ne laisser personne au bord du chemin. (sur les deux mois à venir des essais vont être proposés, même si vous n'êtes pas inscrit au programme rejoignez nous pour apporter votre avis sur la qualité des séances). L'avenir nous appartient, c'est à nous de le faire évoluer.

Je vous souhaite une très bonne fin d'année, de très belles fêtes, tout en restant bien sur très vigilant. Et comme nous disons dans notre beau midi, "A l'an que vèn"

Votre rubrique, Diététique :

Comment puis-je concilier diabète et repas de fêtes ?



Entre le 24 et le 31 décembre (voire jusqu'aux premiers jours de janvier), la semaine s'annonce un peu chargée : on finit les restes, on grignote des chocolats, c'est parfois les vacances... C'est une période festive et on en profite. Des excès qui ne sont pas très bons pour l'équilibre du diabète ni pour la santé en général. Lorsque les fêtes sont terminées, il convient de reprendre une alimentation équilibrée.

Mon diabète risque-t-il d'être déséquilibré ?

Ce ne sont pas les repas de fêtes qui sont néfastes mais la façon dont nous les préparons et les consommons.

Comment rééquilibrer mon alimentation après les fêtes ?

On a beau faire attention, les lendemains de fêtes peuvent être difficiles. Dois-je faire un régime après les fêtes ? Comment retrouver mes habitudes alimentaires et l'équilibre glycémique ?

Pour bien finir l'année et aborder la nouvelle sereinement, rien de mieux qu'une série de bonnes résolutions « antidiabète » pour commencer le mois de janvier.

Vous vous êtes fait plaisir et vous accusez quelques kilos supplémentaires sur la balance. Pas de panique ! Le retour à une alimentation diversifiée et équilibrée est le meilleur conseil pour contrôler au mieux son diabète et terminer ces périodes festives sans encombres. **Restez attentifs à vos sensations de faim et de rassasiement (satiété). Après une période d'excès répétés, il est probable que l'appétit vous joue des tours. Retrouvez votre rythme alimentaire habituel.**

Reprise du traitement : pas de régime drastique

Reprenez vos habitudes de traitement et surveillez régulièrement vos glycémies. Inutile de faire un régime drastique : l'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours. Il suffit de reprendre rapidement vos usages alimentaires : une alimentation variée, équilibrée et raisonnable en glucides.

Limitez votre consommation d'aliments riches en graisses, consommés parfois en excès pendant les fêtes. Pour faciliter le transit intestinal, privilégiez les aliments riches en fibres : les fruits et les légumes sous toutes les formes (crus, cuits, surgelés).

Buvez beaucoup et reprenez une activité physique

Enfin, il faut boire beaucoup pour s'hydrater (eau, bouillons de légumes, tisanes) et drainer l'organisme. Il est recommandé de reprendre une activité physique adaptée ou de l'intensifier si on en fait déjà, sans excès : la marche à pied est, par exemple, un moyen efficace pour compenser les excès alimentaires et stabiliser sa glycémie.



Comment adapter mon traitement pendant les fêtes ?

Pendant les fêtes, le traitement du diabète doit s'adapter à un contexte inhabituel : efforts physiques (danse, jeux...), alcool, excès alimentaires répétés (parfois sur plusieurs jours), horaires décalés. Les effets sur l'organisme et le diabète s'en ressentent.

" Pendant les fêtes, les repas sont copieux, s'éternisent et s'étendent parfois sur plusieurs jours. Comment adapter mon traitement avec ces horaires décalés ? " (Nina, 48 ans, type 2)

Invité à une soirée du Nouvel an, il est souvent difficile de prévoir à quel moment vous allez passer à table et combien de temps va durer le repas. L'apéritif se prolonge, certains invités arrivent en retard, l'heure du repas est décalée et ce dernier peut ensuite s'éterniser.

Si le traitement n'est pas pris au bon moment, l'hypoglycémie peut survenir. Il est donc essentiel de procéder à quelques adaptations.

Quelques règles simples :

- ayez toujours avec vous votre matériel complet pour effectuer autant de contrôles que nécessaire et faire face aux situations imprévues ;
- évaluez toujours la composition du repas, notamment les aliments contenant des glucides et des graisses, pour adapter vos injections ;
- calculez la quantité de glucides pour ajuster la dose d'insuline.

Certains aliments festifs comme le saumon fumé, les huîtres et le foie gras... ne contiennent pas ou peu de glucides

Comment adapter mon traitement par insuline ?

Effectuez votre injection d'insuline rapide au moment de l'arrivée du plat et non à l'avance, le bolus inclura alors la quantité de glucides consommés à l'apéritif.

Si le temps d'attente entre chaque plat est long, évitez le grignotage, le pain notamment. Par contre, si vous constatez que votre glycémie se situe entre 0,90 et 1,20 g/l avant le repas, vous pouvez décaler l'injection d'insuline de préférence au milieu voire à la fin du repas si des féculents sont prévus plus tardivement, et en prévision du dessert qui apporte également des glucides.

En cas de traitement par pompe à insuline, si la fonction est disponible sur votre pompe, vous pouvez programmer la durée d'injection des bolus.

Et mon traitement par antidiabétiques oraux ?

Vous pouvez prendre votre médicament au moment du repas. Attention, certains médicaments comme les glinides ou les sulfamides peuvent provoquer des hypoglycémies.

Bon, vous avez joué la sécurité en mangeant léger et en adaptant votre traitement. Vous avez passé de très bonnes fêtes de fin d'année. Il faut maintenant une transition douce vers la nouvelle année. D'autres astuces pour ne pas gâcher le plaisir.

Comment prendre son traitement du diabète après un repas copieux ?

Pour bien finir l'année et aborder la nouvelle sereinement, rien de mieux qu'une série de bonnes résolutions antidiabète pour commencer le mois de janvier.

Vous avez fait la fête toute la nuit et vous souhaitez faire la grasse matinée et donc décaler/modifier la prise de votre traitement. Cela n'est possible qu'en fonction :

- de votre schéma d'insulinothérapie,
- des types d'insulines (chacune a une durée d'action particulière),
- et des horaires habituels d'injection.

Si vous êtes traité par comprimés, il est possible, pour certains médicaments, de décaler la prise au repas du midi. **Quelle que soit votre situation, demandez conseil à votre médecin traitant ou votre diabétologue pour vous aider à adapter au mieux votre traitement.**



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

Votre rubrique, les RENDEZ- VOUS

Novembre et Décembre 2020

“Elan Solidaire”, pour devenir acteur de votre diabète

Accompagnement thérapeutique du patient (Inscription obligatoire)

En raison de la crise sanitaire les rendez vous peuvent être annulés ou déplacés, nous téléphoner avant

Novembre 2020	Dates	Thèmes
Groupe de Gap avec Eric* dans le salon privatif du Restaurant le Verdun Avenue de la Libération à Gap	Lundi 02 Novembre Nouveau: Possibilité de participer en Visio	<i>Diabète et voyage // Les nouvelles prises en charges // Les représentants des usagers // Le Dossier Médical Partagé</i>
Groupe de Sisteron, avec Eric* Attention ! Changement de lieu, Salle René Cassin Place René Cassin Sisteron	Jeudi 19 Novembre Nouveau: Possibilité de participer en Visio	<i>Diabète et voyage // Les nouvelles prises en charges // Les représentants des usagers // Le Dossier Médical Partagé</i>
Groupe de BRIANÇON avec Eric* et Régis* MJC 2ème étage Rue Pasteur Briançon	Lundi 16 Novembre Nouveau: Possibilité de participer en Visio	<i>Prenons nos pieds en main avec la participation d'un Podologue</i>

Pour les participations en visio, nous téléphoner, nous vous enverrons le lien

Décembre 2020	Dates	Thèmes
Groupe de Gap avec Eric* dans le salon privatif du Restaurant le Verdun Avenue de la Libération à Gap	Lundi 07 Décembre Nouveau: Possibilité de participer en Visio	<i>Bilan de fin de parcours 2020 Méli/Mélo Questions/Réponses sur des sujets non abordés Programmation Élan Solidaire 2021</i>
Groupe de Sisteron, avec Eric* Attention ! Changement de lieu, Salle René Cassin Place Tivoli Sisteron	Jeudi 17 Décembre Nouveau: Possibilité de participer en Visio	<i>Bilan de fin de parcours 2020 Méli/Mélo Questions/Réponses sur des sujets non abordés Programmation Élan Solidaire 2021</i>
Groupe de BRIANÇON avec Eric* et Régis* MJC 2ème étage Rue Pasteur Briançon	Lundi 21 Décembre Nouveau: Possibilité de participer en Visio	<i>Bilan de fin de parcours 2020 Méli/Mélo Questions/Réponses sur des sujets non abordés Programmation Élan Solidaire 2021</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.

Pour cause, toujours de crise sanitaire, les séances peuvent être annulées, voir les lieux de rencontres déplacés, vous en serez avisé par mail ou pour ceux qui n'ont pas internet, appelez nous au 07 78 26 85 72

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



Depuis 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

et formés par la Fédération Française des Diabétiques

En raison de la crise sanitaire les rendez vous peuvent être annulés ou déplacés, nous téléphoner avant

<p>Manosque AUCHAN au snack à l'entrée</p>	<p>Mercredi 04 Novembre & Mercredi 02 Décembre de 14h00 à 16h00</p>	<p>Permanence tenue par Sophie*</p>
<p>Manosque Hyper U au 1er étage de la cafétéria</p>	<p>Lundi 09 Novembre & Lundi 07 Décembre de 14h00 à 16h00</p>	<p>Permanence tenue par Sophie*</p>
<p>Sisteron Hyper U à la Pause Gourmande dans la galerie marchande</p>	<p>Jeudi 19 novembre & Jeudi 17 décembre de 17h00 à 18h30</p>	<p>Permanence tenue par Danièle* et Nicole*</p>
<p>Gap Salon Privatif du restaurant le Verdun</p>	<p>Lundi 02 novembre & Lundi 07 décembre de 16h30 à 18h00</p>	<p>Permanence tenue par Eric*</p>
<p>Briançon Les deux rendez vous sont sur des lieux différents, les horaires sont les mêmes, de 16h30 à 18h00</p>	<p>Lundi 16 novembre dans le hall de la Résidence Domitys "Les Aiglons Blancs" (Face Médiathèque), 41 rue du 159 RIA & Lundi 21 décembre</p>	<p>Permanence tenue par Régis* et Eric*</p>

Votre rubrique, Santé:

La neuropathie diabétique (atteinte des nerfs) est une pathologie ignorée du patient diabétique, car elle aussi comme le diabète souvent silencieuse. C'est l'une des plus fréquentes complications chroniques du diabète entraînant d'autres complications.

Définition et causes

L'hyperglycémie provoque dans l'organisme une série de modifications chimiques qui finissent par altérer les nerfs. L'altération peut aller de l'atteinte fonctionnelle (ralentissement de la conduction électrique) à l'atteinte structurelle du nerf. L'altération est alors de plus en plus difficilement réversible. Le diabète peut atteindre l'ensemble des nerfs de l'organisme. Il touche deux types de nerfs : les nerfs périphériques qui permettent de commander les muscles et de sentir au niveau cutané; et les nerfs du système nerveux autonome qui commandent le fonctionnement des viscères.

Symptômes

Les symptômes, qui varient en fonction des nerfs touchés et des patients, peuvent se traduire par des troubles, accompagnés ou non de douleurs diverses et parfois nocturnes au niveau :

- des membres inférieurs (pieds, jambes,...)et supérieurs (mains).
- de l'appareil digestif (diarrhée, constipation, gastroparésie ...)
- du système urinaire (mauvais contrôle de la vessie et de la miction)
- du rythme cardiaque et de la pression artérielle, avec des sensations de vertige au lever par chute de la tension artérielle (hypotension orthostatique)
- de l'activité sexuelle (trouble de l'érection, impuissance,...) (Voir les complications sexuelles du diabète dans ce dossier) etc.

La disparition des réflexes peut également être un signe de neuropathie. Mais la présence et l'évolution de la maladie peuvent être silencieuses. Car la particularité de la neuropathie diabétique, c'est qu'elle perturbe considérablement la sensibilité à la douleur. Chez certains patients, elle provoque des douleurs terribles au contact d'un simple drap. Chez d'autres au contraire, elle peut rendre indolore une blessure au pied, ou imperceptible le sentiment de transpiration et l'accélération du rythme cardiaque (lors d'une hypoglycémie, par exemple).

Traitements et prévention

Si un ou plusieurs de ces signes ou symptômes apparaissent, parlez-en à votre médecin. Signalez tout déficit sensitif, même si les symptômes semblent s'estomper avec le temps ! Car les variations de la glycémie jouent sur le ressenti des douleurs. Votre médecin pourra pratiquer une recherche plus fine des stigmates de la maladie, grâce à différents instruments de mesure.

L'équilibre glycémique prévient la neuropathie car celle-ci est fortement corrélée à l'équilibre de la glycémie. Lorsqu'elle est déjà installée, il permet de la stabiliser, voire de la corriger. Il améliore également la conduction nerveuse et la sensibilité.

Apport Santé a repris les séances d'Éducation thérapeutique du patient en présentiel.

C'est gratuit et ouvert aux patients et aidants en relation avec la pathologie du Diabète.

Une action sur Digne, du 09 novembre au 11 décembre à la Maison de Santé de Digne les Bains.

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



RESIDENCE DOMITYS
"Les Aiglons Blancs" à Briançon

L'hiver arrive avec son lot de difficultés pour les seniors : déneigement, verglas, danger de la route, isolement social, entretien et chauffage d'une maison....

Avez-vous une solution pour vous mettre à l'abri?

Dans notre Résidence Domitys "Les Aiglons Blancs", nous vous proposons de venir en séjour temporaire pour trouver un cadre réconfortant, chaleureux et convivial !

Bénéficiez d'un tarif avantageux, grâce à votre prestataire social.

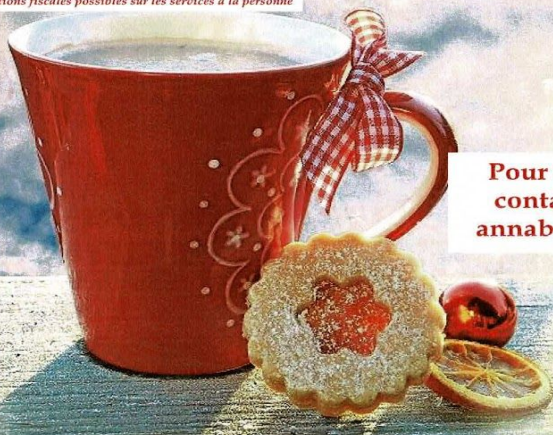
❖ 55€/PERS/ NUIT OU
95€/2PERS/NUIT LE 1ER
MOIS

❖ 30% DE REMISE* POUR
TOUT SEJOUR
TEMPORAIRE A PARTIR DE
40 NUITEES (pour toute
reservation avant le
15/11/2020)

*remise appliquée sur le tarif standard
Dédutions fiscales possibles sur les services à la personne

Nos séjours temporaires comprennent :

- ❖ La mise à disposition d'un appartement meublé et décoré
 - ❖ La pension complète au restaurant
 - ❖ L'Entrac't gourmand à 16h
 - ❖ Le ménage
 - ❖ Les activités et animations (gym, yoga, relaxation, quizz, jeux, sorties ...)
 - ❖ L'accès aux 800m2 d'espaces clubs
 - ❖ L'assistance d'urgence
- ❖ La navette au centre commercial 1X/semaine
- ❖ Une place de parking en sous-terrain



**Pour réserver votre séjour,
contactez le 06 99 84 44 74
annabelle.albert@domitys.fr**

Nouveau sur Briançon,

vous êtes aidants, retraité, accompagnant d'une personnes hospitalisé, vous cherchez un hébergement pour une ou plusieurs nuits, ou vous souhaitez venir vous ressourcer dans le Briançonnais, en toute tranquillité et sécurité, au coeur de ville, à proximité des lieux culturels, avec une prestation tout compris haut de gamme.

Une seule Adresse,

Résidence " Les Aiglons Blancs"

Avec un tarif préférentiel si vous venez de la part de l'Association Française des Diabétiques des Alpes du Sud.

La vie de l'association des Alpes du Sud :

Deux adhérentes, Sophie et Manon, se sont formées pour être Bénévoles Actives. Comme nos autres bénévoles, elles porteront les valeurs de la Fédération, au travers des actions de terrains et apporteront des informations d'une richesse inestimable car toutes deux sont diététiciennes. Manon doit poursuivre la formation Bénévole Patient Expert, pour animer de futurs "Elan Solidaire". Nous les en félicitons.



En septembre, nous avons inauguré le premier "Café Diabète" de Sisteron à l'Hyper U avec Nicole et Danièle, des Bénévoles actives heureuses de vous rencontrer une fois par mois. Retrouvez les dates de rendez vous en page 5



Lors de la **Semaine Nationale du diabète**, exceptionnellement cette année en septembre, pour cause Covid, nous avons installé nos stands sur Saint Bonnet, Gap, Briançon et Digne les Bains pour prévenir sur la liaison dangereuse entre **diabète et maladies cardiovasculaires**. 700 tests papiers ont été distribués et pas moins de 170 tests en ligne sur tablettes avec accompagnement et conseil par nos bénévoles, ont permis aux passants d'être sensibilisés. Un grand merci aux bénévoles, Apport Santé et à la météo, qui ont permis la réussite de cet événement annuel.

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

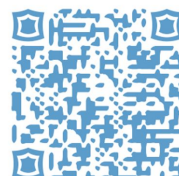
Pour toutes informations complémentaires, ne pas hésiter, nous sommes à votre écoute au

07 78 26 85 72 ou à l'adresse mail: afdalpesdusud0405@gmail.com

sur Facebook: [association française des diabétiques des alpes du sud](https://www.facebook.com/association-francaise-des-diabetiques-des-alpes-du-sud)

site internet : afd04-05.federationdesdiabetiques.org

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



Édité 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.**