



AFD 04 05

Association des Diabétiques  
des Alpes du Sud

# DIAB'INFOS 04/05

N°15

Votre bimensuel de l'AFD des Alpes du Sud.



*"Ensemble allons mieux"*

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique

Janvier/Février 2021

*Sommaire:*

**Edito :** *Une année, pleine d'espoir, Pages 1*

**Diététique :** *Manger sur le pouce et équilibré !! Pages 2 et 3*

**Psychologie :** *Quelle place pour l'aidant dans la relation à l'aidé ? : Page 4*

**Nos rendez vous des mois** *de Janvier & février : Page 5*

**Santé :** *Le pancréas artificiel enfin remboursé Page : 6*

**Nos partenaires pour mieux vivre :** *E.T.P Apport Santé page 7*

**La vie de l'association des Alpes du Sud :** *page 8*

**Edito :** *par Eric TAMAIN Président, Bénévole Patient Expert et Représentant des Usagers*

Tous les membres du bureau, du conseil d'administration ainsi que les bénévoles de votre association vous souhaitent une belle et heureuse nouvelle année. En 2020, l'AFD Alpes du Sud 04/05 a su s'adapter à la crise sanitaire avec de l'information fiable et la continuité des actions par l'intermédiaire de mise en place de nouveaux outils.

Nous avons à cœur de vous apporter une aide de qualité et adaptée à vos demandes. Suite au sondage de l'été, vous avez été 96 % à apprécier notre accompagnement hebdomadaire par mail essentiellement durant le confinement.

A l'heure où sort ce nouveau numéro de votre Diab'Infos 04/05, nous ne sommes pas en mesure de vous proposer un calendrier d'Accompagnement Thérapeutique (Élan Solidaire) car comme tous, nous attendons l'évolution de la crise sanitaire pour démarrer les programmes 2021. L'Élan solidaire devrait être proposé sur Manosque, Digne, Sisteron, Gap, Saint Bonnet et Briançon. Vous avez notre promesse de vous donner rapidement des informations.

Nos "Café Diabète" continuent sur Manosque, Gap, et Briançon en visio jusqu'à la réouverture des lieux de rencontre en présentiel.

Votre association pour répondre aux besoins des patients à besoins de bénévoles. Je suis persuadé que certains d'entre vous ont des idées et souhaitent œuvrer sur leur ville, canton, vallée, etc. L'AFD vous donne les moyens et vous forme pour qu'entre Paires nous nous aidions.

Notre Assemblée Générale, traditionnellement, à lieu fin janvier, donc prévue le 31 janvier 2021, si pour cause "Covid" nous sommes dans l'impossibilité de la tenir, nous la rapporterons au dimanche 09 mai 2021 à Sisteron, en extérieur couvert.

Attendons nous à une année pleine de surprises POSITIVES, pour qu'ensemble nous vivions au mieux notre pathologie.

## Votre rubrique, **Diététique** par Manon CONSEIL Diététicienne Nutritionniste : **Manger sur le pouce et équilibré !!**



***Vous n'avez pas le temps de préparer le repas ?***

***Vous êtes pressée ?***

Parfois, notre rythme de vie ne nous permet pas d'accorder beaucoup de temps à la préparation de repas. Il peut être difficile dans ces conditions de manger sain et équilibré.

Qui ne s'est jamais rué sur les plats industriels tout prêt, ou n'a jamais commandé de fast-food uniquement par manque de temps ? Ou encore simplement, qui n'a jamais sauté de repas ?

Voici quelques conseils et astuces pour vous aider à mieux gérer votre alimentation dans votre emploi du temps serré.



### **1- Pensez à remplir les placards avec des conserves**

Économiques et pratiques, les conserves permettent de manger des légumes toute l'année. Pourtant, nous sommes nombreux à penser qu'elles sont moins bonnes pour la santé et en termes de goût qu'un produit frais. On fait le point :

A votre avis, qui du légume frais ou en conserve a les meilleures qualités nutritionnelles ? Au premier abord, on pourrait penser que ce sont les légumes frais, mais en y regardant de plus près ... nous sommes bien étonnés !

Pour avoir tous les bienfaits d'un légume frais, toutes ses vitamines, tous ses minéraux, il faut le manger juste après l'avoir cueilli dans le jardin !

Mais que reste-t'il à la carotte après avoir voyagé plusieurs jours dans des camions, être restée un long moment sur les étals des supermarchés avant de finir dans nos assiettes ... ? Plus grand-chose !!

L'avantage des conserves ? La fraîcheur de l'aliment. Il est mis en boîte seulement quelques heures après avoir été cueilli alors qu'un légume frais va voyager et être exposé au soleil, ce qui risque de lui faire perdre ses vitamines.

Alors évidemment, les légumes frais seront toujours des réels atouts santé, mais n'oubliez pas et ne stigmatisez pas les légumes en conserves. Pour un repas « vite fait, bien fait » ils sont excellents !!

Évidemment on parle ici de légumes bruts, uniquement blanchis et stérilisés. On ne parle pas des carottes à la béchamel, des ratatouilles industrielles en conserve ou encore du cassoulet ...

Un conseil : avant de les cuisiner : égouttez et rincez ! Les conserves sont souvent salées pour une meilleure conservation mais le sel en trop grande quantité n'est pas bon pour votre santé. (Pour rappel l'OMS recommande 6 à 8g de sel quotidiennement.)



## 2 - Toujours quelques légumes/ viandes bruts surgelés au congélateur

Tout comme les conserves, les légumes surgelés naturels, ou les viandes, poissons sont nutritionnellement parlant très bon. Alors Hop, on file aux courses et on met dans le caddie quelques haricots surgelés, des petites rondelles de carottes, et des poireaux !

## 3 – Préparer des denrées à l'avance : principe du batch cooking

Connaissez vous le batch-cooking ? En anglais, batch signifie « en lot », « en une seule fois ». Le batch cooking, c'est préparer ses repas, ou du moins les ingrédients de vos repas, à l'avance, en une seule fois ! Avec le batch-cooking on prépare les ingrédients : cuisson des pâtes, du riz, des pommes de terre, des légumes ... Et on s'en sert la semaine pour créer nos plats.

Le créneau de prédilection des adeptes du batch cooking est le dimanche, afin de préparer à l'avance pour la semaine à venir. Mais vous pouvez vous y mettre à n'importe quel moment.

Commencer petit à petit. Pour vos premières fois, n'essayez pas de vous lancer dans des montagnes de préparation. La cuisson de quelques féculents (pommes de terre, pâtes, riz), des légumes (à la vapeur, au bouillon, sautés ...), une pâte à tarte, un poisson...

Achetez de quoi bien conserver vos préparations : des boîtes de conservation (en verre, c'est mieux), des sacs de congélation de différentes tailles.

Une fois que vos gamelles de pâtes seront prêtes, il n'y aura plus qu'à piocher quelques cuillères dedans pour vos plats de la semaine, par exemple pour en ajouter dans une salade composée préparée sur le pouce !!

### Quelques idées de repas rapides



- Salade composée : Des crudités : salade verte, endive, mâche, carottes râpées ... accompagnées d'un féculent : pâtes, quinoa, epeautre ou d'une légumineuse comme les lentilles... et d'une protéine : un œuf mollet, une tranche de jambon blanc, une boîte de sardine ou de maquereaux... A vous de composer vos assiettes en fonction de ce qu'il reste dans le frigo et dans les placards !
- Wok de légumes / poulet : dans un grand wok (une belle poêle fera l'affaire si vous n'avez pas de wok) : quelques haricots verts surgelés, 1 boîte de conserve de pousse de soja, quelques rondelles de carottes et quelques lamelles de poulet surgelé. Faites revenir dans de l'huile d'olive, avec un peu de sauce soja ! 10min : c'est prêt ! A varier selon les goûts !
- La shakshuka (la cha-quoi ??) : shakshuka : recette d'Afrique du nord : poêlée de légumes / tomate / sauce tomate, à laquelle à la fin on rajoute des œufs ! Equilibre et plaisir garantie ! Et à varier en fonction des goûts ! Vous pouvez même tester la recette avec des pois chiches !

N'hésitez pas à varier, ouvrez les placards, le congélateur : 1 portion de légumes, de protéines et de féculents ! Le tour est joué pour un repas ultra rapide et équilibré !!

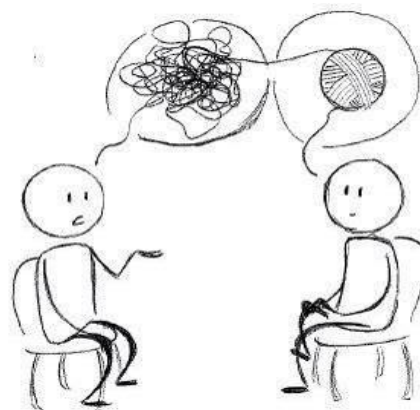
A vos fourneaux ! **Manon Conseil** Diététicienne-Nutritionniste 07 69 10 04 67

manonconseil.diet@gmail.com

## Votre rubrique, Psychologie par :

**Emilie DI CARLO,**

Psychologue Clinicienne & Psychothérapeute



## Quelle place pour l'aidant dans la relation

à



### l'aidé ?

L'aidant, de par sa qualité, viendrait renforcer les capacités de l'aidé et ce, dans l'objectif qu'il continue à prendre soin de lui-même. Cette capacité à prendre soin de soi-même est essentielle à préserver. Il s'agirait pour l'aidant, d'intervenir avec beaucoup de tact et de prudence dans la relation, dans l'objectif d'aider l'autre à faire seul. Pour quelle raison cela est-il nécessaire ? D'une part, pour préserver les capacités de réflexions et d'actions de l'autre, et d'autre part, dans le but de respecter son besoin d'exister pour ce qu'il est au fond de lui, et pas seulement à travers la maladie. La maladie, nous pouvons l'entendre comme « le mal a dit ».

Autrement dit, quel message tente de faire passer l'esprit à ce corps qui « tombe » malade ?

L'idée de tomber malade renvoie à une chute, mais pas n'importe laquelle. Une chute d'une partie de notre être. Nous devenons soudain comme étranger à nous-même, nous pensant prisonniers d'un corps que nous ne reconnaissons plus à travers la maladie. Cette maladie, rien ne nous oblige à la laisser prendre le contrôle de notre vie. Au contraire, et si nous lui laissons une juste place, ni trop envahissante, ni trop inexistante ? Et que dire de la position de l'aidant dans cette dynamique de la juste place ? La juste place pourrait se définir comme celle qui ne met pas en danger notre être dans la relation d'aide, c'est-à-dire que nous nous préservons de l'abandon total à l'autre, car le risque serait de nous perdre nous-même.

Cet abandon à l'autre impliquerait de ne plus percevoir, ni ressentir nos besoins profonds. Nous sommes comme aspirés par l'autre, sans parvenir à relâcher la présence et l'attention à l'autre pour la tourner sur nous-même. Finalement, il s'agirait de réapprendre à écouter notre corps, nos besoins fondamentaux, nos intuitions qui guident nos choix, et de nous faire confiance. Maintenons nos capacités de réflexion, d'empathie, de bienveillance, d'attention et de confiance vis-à-vis de nous-même et de l'autre, afin de conserver un juste équilibre dans cette relation aidant-aidé !

**Texte rédigé par Emilie DI CARLO, Psychologue Clinicienne & Psychothérapeute.**

N'hésitez-pas à me contacter si vous souhaitez aller plus loin dans la réflexion. Voici mes coordonnées :

- Mail : [emilie.di-carlo@live.com](mailto:emilie.di-carlo@live.com)
- Téléphone: 06.29.10.86.01
- Page internet : <https://emiliedi-carlo.wixsite.com/website>



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

## Janvier & Février 2021

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

Accompagnement thérapeutique du patient

**Pour ce début d'année, la situation sanitaire ne nous permet pas de vous proposer de dates. Les programmes devraient se mettre en place en février. Nous étudions en janvier les lieux d'action, Manosque, Dignes, Sisteron, Gap et Briançon feront l'objet d'un programme.**

**Si vous êtes intéressés, faites le nous savoir.**

**Notre devise; être le plus près de vous pour vous accompagner dans votre quotidien avec la maladie.**

La Fédération Française des Diabétiques propose depuis 2009 un programme d'accompagnement thérapeutique pour les personnes atteintes de diabète et leurs proches.

En groupe ou en individuel, ces rencontres, animées par des bénévoles Patients Experts, permettent aux participants de trouver écoute et réconfort. L'accès y est libre et gratuit.

Vous êtes diabétique ou proche de diabétique et ...

- vous désirez rencontrer et échanger avec d'autres personnes qui vivent avec la maladie ?
- vous souhaitez être écouté et partager votre expérience dans une atmosphère conviviale ?
- vous éprouvez des difficultés dans la gestion de votre diabète au quotidien ?
- vous vous posez simplement des questions ?

Les bénévoles de la Fédération Française des diabétiques vous accueillent !

Organisés en cycles de 8 à 10 mois (1 rencontre par mois), ces groupes d'une dizaine de personnes sont animés par des bénévoles diabétiques devenus « Patients Experts », grâce à une formation délivrée par la Fédération. Leur objectif : vous permettre de mieux vivre grâce à une meilleure connaissance du diabète au quotidien (alimentation, activité physique, voyages, vie familiale ou professionnelle) et ce, sans ingérence dans le traitement. Offrant écoute et soutien, les bénévoles proposent également à ceux qui le souhaitent, un soutien individuel.

Sur les Alpes de Haute Provence et Hautes Alpes, c'est Régis, Éric et Manon (en formation) qui animent les ateliers “Elan Solidaire”



# "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><b>Manosque AUCHAN</b> <i>au snack à l'entrée</i></p>	<p>Mercredi 06 janvier 2021 en Visio</p> <p>Mercredi 03 février 2021 Présentiel ou visio ??</p>	<p>Permanence tenue par Sophie* de 14h30 à 16h00</p>
<p><b>Manosque Hyper U</b> <i>au 1er étage de la cafétéria</i></p>	<p>Lundi 11 janvier 2021 en Visio</p> <p>Lundi 08 février 2021 Présentiel ou Visio ??</p>	<p>Permanence tenue par Sophie* de 14h30 à 16h00</p>
<p><b>Sisteron Hyper U</b> à la Pause Gourmande dans la galerie marchande</p>	<p>Lundi 25 janvier 2021</p> <p>Lundi 22 Février Présentiel ou Visio ??</p>	<p>Permanence tenue par Danièle* et Nicole* de 17h00 à 18h30</p>
<p><b>Gap</b> <i>Salon Privatif du restaurant le Verdun</i></p>	<p>Lundi 04 janvier 2021 de 18h00 à 19h30 en visio</p> <p>Lundi 01 février de 16h30 à 18h00 en présentiel ou visio</p>	<p>Permanence tenue par Eric*</p>
<p><b>Briançon</b> <b>Résidence Domitys</b> Les Aiglons Blancs 41 Avenue du 159ème RIA</p>	<p>Lundi 25 janvier 2021 en visio</p> <p>Lundi 08 février 2021 en présentiel ou visio</p>	<p>Permanence tenue par Régis* et Eric* de 16h00 à 17h00</p>

## Votre rubrique, Santé:

# La rétinopathie diabétique et les maladies des yeux



La rétinopathie diabétique (atteinte des yeux : œil et rétine) est une grave complication du diabète qui touche 50% des patients diabétiques de type 2. Les yeux sont particulièrement sensibles à l'atteinte des petits vaisseaux. En France, la rétinopathie diabétique est la première cause de cécité avant 65 ans.

### Causes et processus de la rétinopathie diabétique

A l'extrémité des artères se trouvent les capillaires, ces petits vaisseaux qui irriguent les parties du corps et les organes. Composée de cellules visuelles et parcourue par une multitude de petits vaisseaux, la rétine est cette fine membrane de l'œil qui réceptionne les impressions lumineuses venues de l'extérieur. Via le nerf optique, elle les transmet au cerveau qui les traduit en images. L'excès de sucre dans le sang fragilise la paroi des capillaires, entraînant une perte d'étanchéité. Il s'ensuit la rupture puis l'éclatement des vaisseaux rétinien.

### Rétinopathie diabétique et baisse de l'acuité visuelle

Au fur et à mesure, des zones étendues de la rétine ne sont plus oxygénées. En réaction, la rétine produit de nouveaux vaisseaux encore plus fragiles. Le phénomène s'amplifie et s'étend jusqu'à la macula (zone au milieu de la rétine) où se situe le centre de la vision. La macula s'épaissit, il se produit un œdème maculaire (gonflement de la macula), responsable alors d'une baisse de l'acuité visuelle qui peut être très importante et partiellement réversible.

Par ailleurs, les néovaisseaux peuvent saigner en nappe dans le vitré devant la rétine, responsable d'une perte de la vision, jusqu'à résorption de l'hémorragie. Mais celle-ci peut ne pas se résorber et nécessite donc une ablation chirurgicale (vitrectomie). Ces phénomènes peuvent conduire à l'apparition d'une fibrose qui peut entraîner une traction de la rétine avec risque de déchirure et donc de décollement de la rétine, responsable d'une perte définitive de la vision.

### Complications du diabète au niveau des yeux : pas de symptômes au début...

Si certains troubles de la vue peuvent indiquer la présence d'une rétinopathie diabétique (lettres déformées à la lecture, difficultés à passer de la lumière à l'obscurité...) la maladie s'installe souvent sans donner de signes d'alerte. On peut donc être atteint de rétinopathie même avec une bonne vue et en l'absence de symptôme. D'où l'importance d'un contrôle régulier par un spécialiste et d'un dépistage précoce. Si on laisse s'étendre la maladie, celle-ci finira par toucher le centre de l'œil et la rétine, créant de graves et irrémédiables troubles de la vision.

Par ailleurs, la rétinopathie accélère la survenue d'autres pathologies des yeux comme les glaucomes ou la cataracte.

### Prévention et traitement de la rétinopathie du diabète

Si des traitements existent et sont efficaces (notamment au laser) pour freiner l'évolution de la maladie et empêcher la cécité, le meilleur traitement reste la prévention : par un contrôle régulier (au moins une fois par an) chez un ophtalmologue, l'atteinte de l'équilibre glycémique, une tension artérielle maîtrisée, ainsi qu'une bonne hygiène de vie.

### Les examens de l'ophtalmologue

L'ophtalmologue procède à plusieurs examens comme :

- la mesure de l'acuité visuelle,
- la tension de l'œil,
- voire la pratique une angiographie rétinienne (qui informe sur la perméabilité des vaisseaux rétinien).

Mais le principal contrôle reste le classique "examen de fond d'œil", obtenu par dilatation de la pupille.

### Contrôles par rétinographe

Plus récent et moins contraignant, le rétinographe non mydriatique permet une photographie numérique du fond d'œil sans dilatation de la pupille. Précis, cet examen, d'une durée relativement courte, peut être réalisé par du personnel non médical (orthoptiste ou infirmier). Le recours plus général à cet appareil permettrait de repérer les nombreuses personnes qui ne sont pas dépistées.

La Fédération Française des Diabétiques défend l'usage et l'extension de cette technique, qui présente l'autre avantage d'être facilement transportable. Des expériences pilotes de dépistage itinérant ont déjà été réalisées dans ce sens sur le territoire, avec des résultats très positifs.



# Votre rubrique: Nos partenaires pour mieux vivre :

**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 18 janvier au 19 février 2021, à Living Lab, rue de Trélus. Digne les Bains.

Une Action sur Manosque, du 26 janvier au 23 février 2021. Centre de santé OXANCE-CCAS, parc de la Luquèce, avenue du Majoral Raoul Arnaud

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

\*\*\*\*\*

## **La vie de l'association des Alpes du Sud :**

En 2021, l'association aura une Bénévole Experte en plus, ce qui les portera au nombre de trois, et deux Représentants des Usagers, ce qui en portera le nombre à quatre. Formé, nous sommes plus forts pour vous accompagner et défendre vos droits d'usager du système de santé.

**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 présents pour vous aider.**

Association à but non lucratif, pas d'adhésion obligatoire mais soutient recommandé

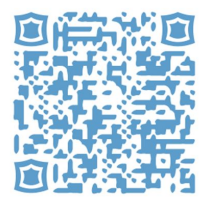
Pour toutes informations complémentaires, ne pas hésiter, nous sommes à votre écoute au

**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](#)

site internet : [afd04-05.federationdesdiabetiques.org](http://afd04-05.federationdesdiabetiques.org)

[c'est nouveau, scanner et vous aurez tous nos événements en temps réel.](#)



*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.***