



AFD 04 05

Association des Diabétiques
des Alpes du Sud

DIAB'INFOS 04/05

N°16

Votre bimensuel de l'AFD des Alpes du Sud

“*Ensemble allons mieux*”

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique



Mars/Avril 2021



Sommaire:

Edito : Pages 1

Diététique : Diabète et hypertension : Pages 2 et 3

L'Entraide, notre ADN La ligne d'écoute nationale : Page 4

Nos rendez vous des mois de Mars & Avril : Page 5 et 6

Nos partenaires pour mieux vivre : 3 bonnes adresses : 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

La situation sanitaire évolue doucement, elle semble s'embourber, mais la stratégie vaccinale s'organise, péniblement, mais je suis certain que nous allons vers une sortie de crise progressive qui va nous permettre de retrouver dans un futur proche notre liberté. En attendant notre association continue à vous accompagner directement et indirectement. Le nouvel “Élan Solidaire” de Saint Bonnet débuté en février ouvre l'accompagnement thérapeutique 2021, sur le Champsaur Valgaudemar. La reprise des Elan Solidaire historique comme Gap, Briançon et Sisteron reprendront au printemps, si les conditions épidémiologiques le permettent. Cette année, nous nous sommes adaptés à la situation et nous réalisons des accompagnements individuels à domicile. Cette formule est fort appréciée par les bénéficiaires et les Bénévoles Patients Experts en charge de cette mission.

L'association reprend le dossier R.U (Représentant des Usagers) sur la situation très critique du manque d'endocrinologues sur notre territoire et le maintien du service de diabétologie en médecine B de l'hôpital de Manosque. Des échanges par courriers et oraux avec le directeur ont déjà montré aux instances que l'association de patients l'AFD 04/05 est présente et qu'elle est sensible aux diverses décisions des services publics. Pour ces grandes causes, des courriers d'alerte ont été envoyés aux députés de chacun de nos deux départements.

Le DIMANCHE 18 AVRIL 2021, c'est l'Assemblée Générale à Sisteron à la Ferme de CHANTEREINE à 14h00.

Nous vous invitons à venir rencontrer les bénévoles qui, toute l'année vous accompagnent, pour échanger et écouter vos doléances. S'il fait beau, nous profitons de l'extérieur, pour réaliser l'A.G en toute sécurité sanitaire et pique-niquer.

Votre rubrique,



Une alimentation maximum de produits meilleure recette pour vie et éviter au diabète et aux maladies cardiovasculaires de s'inviter au menu !



Diététique:



équilibrée, saine, variée, avec le frais... et sans trop de sel. C'est la préserver sa santé tout au long de la

Prévenir le diabète de type 2 et agir sur les facteurs de risques cardiovasculaires, c'est aussi améliorer ses habitudes alimentaires et pratiquer une activité physique régulière pour éviter surpoids et obésité. Certains produits sont à consommer avec modération, comme le sel, par exemple (tout comme les produits riches en sucres et en graisses).

Le sel est indispensable au métabolisme et à l'équilibre de notre organisme. Il permet notamment aux muscles de se contracter en leur transmettant les impulsions nerveuses. C'est un efficace rehausseur de goût. Cependant, alors qu'une quantité de 4 à 6 g suffit à couvrir nos apports quotidiens (tout juste le contenu d'une cuillère à café), celle que nous absorbons est presque deux fois supérieure, augmentant ainsi les risques [d'hypertension artérielle](#), d'accidents cardiovasculaires et vasculaires cérébraux (AVC) que le diabète majeure déjà.

C'est ce que souligne l'OMS, l'enjeu de santé publique étant de réduire sa consommation de sel : « *La plupart des gens consomment trop de sel, de 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé. Une consommation de sel de moins de 6 grammes par jour chez l'adulte contribue à faire baisser la tension artérielle et le risque de maladie cardiovasculaire, d'accident vasculaire cérébral et d'infarctus du myocarde. Le principal avantage de diminuer l'apport en sel se traduit par une baisse correspondante de l'hypertension artérielle.* »

Mais pas seulement car d'après l'OMS, le nombre de décès pourrait ainsi être réduit : « *On estime qu'on pourrait éviter chaque année 2,5 millions de décès si la consommation de sel au niveau mondial était ramenée au niveau recommandé.* »

Comment réduire ma consommation de sel ?

Le sel est naturellement présent dans les aliments que l'on mange. C'est le cas, par exemple, des fromages, de la charcuterie ou du pain, mais aussi des produits de la mer et de l'eau gazeuse. Ce sont surtout les plats industriels qu'il faut éviter. Ils sont excessivement riches en sel, comme ils le sont d'ailleurs en sucre, en gras et en additifs de toutes sortes. Il faut également tenir compte de ses apports totaux quotidiens : comme le sucré caché, il existe du sel caché dans les aliments. Veillez donc toujours [lire les étiquettes des produits transformés que l'on achète](#). Si vous achetez des plats préparés, privilégiez ceux qui portent [le logo Nutriscore A ou B](#).

On peut diminuer la quantité de sel dans un plat sans en réduire le plaisir gustatif.

Des ingrédients tels que les épices, les herbes et les légumes aromatiques relèvent naturellement le goût des plats. Cumin, curcuma, poivre ou paprika joueront ainsi ce rôle à merveille, tout comme le basilic, le persil et la coriandre, les oignons, l'ail, les poivrons ou le piment. Depuis quelques années, on trouve également dans le commerce des algues (spiruline, laitue de mer, nori) qui apportent une saveur iodée aux plats. Attention cependant car ce sont des produits de la mer... Ils contiennent donc également du sel.

Se méfier aussi des conserves, dont la teneur en sel sous forme de saumure fait partie du processus de conservation : il est préférable de rincer les aliments avant consommation.



Les marinades sont encore un excellent moyen d'apporter de l'arôme et de la saveur aux préparations maison à base de viande et de poisson. Le mélange de condiments comme le citron, les épices, les herbes et légumes aromatiques rend parfaitement inutile l'ajout de sel.

Mieux vaut en revanche éviter la cuisson à l'eau dans laquelle on ajoute généralement du sel (de plus, certains éléments minéraux et certaines vitamines sont hydrosolubles et leur perte peut atteindre 40 %). La cuisson vapeur évite cet écueil. Rapide, à température qui préserve les qualités nutritionnelles, elle permet aussi de bien conserver les arômes.

Des allégations nutritionnelles (« à teneur réduite en sel », « pauvre en sel », « sans sel ») figurent parfois sur les emballages. Sachez qu'elles sont très strictement réglementées et que la teneur en sel fait obligatoirement partie des informations figurant sur les étiquettes. Il faut vérifier la teneur en sel/sodium dans le tableau des valeurs nutritionnelles indiquée sur les étiquettes (pour 100 g ou 100 ml).

« *À teneur réduite en sel / sodium* » : l'aliment contient au minimum 25 % de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits équivalents.

« *Pauvre en sel / sodium* » : il ne contient pas plus de 0,12 g de sodium pour 100 g ou 100 ml de produit (soit 0,3 g de sel pour 100 g ou 100 ml de produit).

« *Sans sel* » : il ne contient pas plus de 0,005 g de sodium pour 100 g ou 100 ml, ce qui est très faible.

Le sel est du chlorure de sodium.

Taux de sel = 2,5 fois taux de sodium

Source: <https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/soyez-vigilants-sur-votre-consommation-de-sel>



Nos lignes d'écoute solidaire et psychologique sont toujours en place !

Régis & Eric les deux BPE de l'AFD 04/05 sont écoutants depuis le début de l'aventure

Les besoins, souvent fondamentaux, que vous exprimez lors de ces appels sont nombreux : se savoir écouté, se sentir compris lorsque nos proches ne sont pas en mesure de le faire, pouvoir parler de soi, de son vécu difficile, passé ou actuel, sans se sentir jugé. Ces besoins essentiels remplis par nos bénévoles et par les psychologues de PsyFrance ont permis cette année à de nombreuses personnes de déposer leurs angoisses dans des moments parfois charnières de leur vie.

Les psychologues ont pu aider les personnes qui les ont sollicités à comprendre le mécanisme de leurs peurs pour en désamorcer les effets, les amener à des solutions concrètes pour retrouver un meilleur moral par des activités, parfois simples, comme marcher quotidiennement pour s'aérer et changer de point de vue, ou encore orienter vers d'autres professionnels. Prendre rendez-vous chez son médecin ou chez un spécialiste pour reprendre sa santé en main, actionner des leviers à portée de main pour repenser sa vie professionnelle en s'informant sur ses possibilités d'évolution, de formation, ou encore remplacer pour un ou deux appels le psychologue vu habituellement sont des solutions qui ont pu être apportées à de nombreux appelants.

Quant aux bénévoles patients experts, formés à l'écoute active et bienveillante, ils ont pu s'entretenir avec près de 2000 personnes et leur implication est totale, comme l'une de nos bénévoles l'écrit : « Avec l'ouverture de la ligne solidaire par notre Fédération, j'ai voulu tout de suite m'engager pour soutenir ceux qui avaient besoin de parler, trouver de l'écoute et des solutions dans leurs difficultés. » Un autre nous raconte que, « après plusieurs permanences, le bilan est très positif, les appelants sont très agréables et l'on voyage au travers des appels. [...] La formation BPE (bénévole patient expert) prend tout son sens, avec la mise en application de l'écoute, l'analyse puis les informations que nous transmettons. [...] Ce qui remonte de cette expérience, c'est que l'on se retrouve à répondre au plus près des attentes de l'appelant. L'écoute individualisée l'information et les conseils. L'expérience n'est que du bonheur. » Les sujets d'aide sont très variés et englobent le diabète, la pandémie et toutes les problématiques qui peuvent en découler (traitement, peurs, vie professionnelle et familiale, équilibre alimentaire...), les difficultés professionnelles... mais il y a aussi de simples envies de parler pour se sentir rassuré, toujours dans des échanges très chaleureux.

Si vous aussi :

Vous avez besoin de parler à une autre personne atteinte de diabète comme vous, formée à l'écoute, vous pouvez appeler le **01 84 79 21 56**, du lundi au vendredi de 10h à 20h.

Vous êtes angoissé ou devez faire face à des difficultés liées à votre santé, votre vie professionnelle ou votre vie personnelle et souhaitez parler à un psychologue, vous pouvez appeler le 01 84 78 28 13, tous les jours 24/24h.

Pour nos deux départements, une ligne directe est également disponible 7 jours/7 de 7h00 à 22h00



au 07 78 26 85 72



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**

Mars & Avril 2021

“Elan Solidaire”, pour devenir acteur de votre diabète

Accompagnement thérapeutique du patient

Sur les Alpes de Haute Provence et Hautes Alpes, c’est Régis, Éric et Manon (en formation),

Bénévoles Patients Expert, qui animent les ateliers “Elan Solidaire”

Précision : Les BPE sont experts en communication, pour la maladie, tous les patients en sont experts

MARS 2021	Dates	Thèmes
Saint Bonnet en Champsaur avec Manon en qualité de Diététicienne et Eric Salle de la mairie	Lundi 15 mars 2021 Groupe 1 de 13h30 à 15h00 Groupe 2 de 15h00 à 16h30	<i>Groupe 1: Alimentation et diabète</i> <i>Groupe 2 : Qu’est ce le diabète et Alimentation et diabète</i>
Groupe de Sisteron Salle René Cassin Sisteron	Mercredi 31 mars 2021 de 14h00 à 16h00	<i>Elaboration du programme 2021</i>
AVRIL 2021	Dates	Thèmes
Saint Bonnet en Champsaur avec Manon et Eric Salle de la mairie	Jeudi 22 avril 2021 Groupe 1 de 13h30 à 15h00 Groupe 2 de 15h00 à 16h30	<i>Groupe 1: Hypoglycémie/Hyperglycémie, symptômes, comment les prévenir et y remédier</i> <i>Groupe 2 : Complication induites par un diabète déséquilibré et traitements antidiabétiques</i>
Groupe de Sisteron Salle René Cassin Sisteron	Mercredi 28 avril 2021 de 14h00 à 16h00	<i>Thématique choisie par le groupe à la séance du mois de mars</i>

Pour les “Elan Solidaire” de Briançon et Gap à ce jour nous sommes toujours dans l’attente d’un assouplissement des mesures sanitaires gouvernementales. Nous vous informerons des reprises par mails dès que possible.



“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

Dès que la situation sanitaire autorise l’ouverture des Cafés, Bars, Restaurants nous reprendrons le présentiel sur Gap, Briançon, Manosque et Sisteron.

<p>Manosque <i>en visio</i></p>	<p>Mercredi 03 Mars 2021 en Visio</p> <p>Mercredi 07 Avril 2021</p>	<p>Permanence tenue par Sophie*</p> <p>de 14h00 à 16h00</p>
--	---	---

<p>Sisteron <i>en visio</i></p>	<p>Lundi 22 Mars 2021 Présentiel ou Visio ??</p> <p>Lundi 22 Février Présentiel ou Visio ??</p>	<p>Permanence tenue par Danièle* et Nicole* ou Eric si visio, de 17h00 à 18h30</p>
--	---	---

Les thématiques vous seront transmises par mail

Voire rubrique: Nos partenaires pour mieux vivre :



Voire accompagnement en activité physique adapté sur Gap. Reprendre en douceur avec des professionnels

Contact: 07 68 60 26 67

Notre Diététicienne Nutritionniste sur le 05, Madame Manon CONSEIL 07 69 10 04 67

Notre Psychologue Clinicienne sur le 05, Madame Di Carlo 6 29 10 86 01



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



designed by freepik.com

Les beaux jours approchent, et durant 2020, certains d'entre vous ont fait le souhait de promenades, tranquilles en toute convivialité. Très bonne idée, dès le mois de mars, nous allons organiser des petites marches sur Manosque avec Sophie, Gap avec Eric et suivra Briançon avec Régis.

Petites annonces.....Notre association recherche des bénévoles, patients ou aidants. Vous avez envie d'aider et d'apporter votre expérience sur la maladie ou mettre au service de l'association vos compétences professionnelles, contactez nous, nous en discuterons.

Afin de réaliser un recueil, nous souhaitons rassembler des témoignages sur des anecdotes de votre vie de patient, ils seront diffusés sous un pseudo dont vous choisirez le nom.

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 soutien 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

12-14 Avenue Jean Jaurès chez "les Mutuelles du Soleil" 05 000 GAP

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

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
nos soins . Ne pas jeter sur la voie publique.

Rédaction: Sophie Rau, Eric Tamain - Imprimé par

A consulter et à partager....l'information et notre équilibre.