

Mois de Juin 2019

N°3

Edito:

Par Eric TAMAIN, Président et Patient Expert,

Nombreux sont les personnalités qui ont eu du diabète, Thomas Edison, Cézanne, Puccini, Pulitzer, le Général de Gaulle et bien d'autres.

Le diabète de Charle de Gaulle est peu connu, et son existence peut être contestée. La discrétion médicale propre à l'univers français a été contournée, car lors de la fin d'un banquet diplomatique, Yvonne, son épouse appela son conjoint à une certaine modération sur sa nourriture au cours du repas. Elle se fit contrer rudement par le Général qui lui répondit: "*Ce soir, mon diabète, je m'en fous*".

Cette phrase peut être reprise à leur compte par nombre de diabétiques, car nombre de fois, le poids permanent des contraintes du traitement donne l'impression d'être attaché par de multiples cordes d'une liste de recommandations et d'obligations.

Si une fois, de temps à autre, nous souhaitons faire sauter ses cordes et se libérer n'hésitons surtout pas. Savoir se faire plaisir reste le sens de la vie.

Prenez soins de vous,.

Votre rubrique, Diététique :

par Sophie Gaudin, diététicienne

Selon les résultats parus en 2017 de L'étude INCA 3 menée par le Ministère de la Santé sur les consommations et les habitudes alimentaires, les fibres ne sont pas assez présentes dans l'assiette des Français.

En effet, alors qu'un apport de 25 à 30 grammes par jour est recommandé pour les adultes, ceux-ci n'en consomment que 20 grammes en moyenne, cachant de grandes disparités parmi la population.

Mais d'abord, qu'appelle t'on fibres ? A quoi servent-elles ?

Ce sont des substances d'origine végétale. Elles appartiennent au groupe des glucides mais ne sont pas digérées par notre organisme, ne nous apportant ni énergie, ni éléments nutritifs. La plupart des végétaux contiennent deux types de fibres, solubles et insolubles, la quantité de chaque type variant selon les aliments.

Leurs effets sur l'organisme diffèrent selon leur nature et sont essentiels à la bonne santé de chacun :

- o associées à une hydratation suffisante, elles exercent un effet **régulateur du transit intestinal**
- o les fibres solubles, en réduisant la vitesse de digestion, favorisent la sensation de **satiété** aidant ainsi à mieux contrôler l'**appétit** et le **poids**
- o elles tendent à limiter l'élévation de la glycémie post-prandiale par le ralentissement de la digestion des glucides et de l'absorption intestinale du glucose. Elles permettent ainsi de réduire le besoin en insuline.
- o Ces mêmes fibres favorisent l'équilibre des taux de lipides sanguins (triglycérides et cholestérol) en favorisant entre autres l'élimination des graisses alimentaires dans les selles
- o certaines fibres solubles alimentent les bactéries de la flore intestinale, organe de défense et de contrôle central de l'organisme. Elles stimulent ainsi la croissance de ces bactéries bénéfiques et renforcent la barrière intestinale régulant l'assimilation des nutriments.

Par leurs actions conjuguées, les fibres participent ainsi à la prévention de nombreuses maladies, comme les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, le cancer colorectal et limitent le risque d'infections, de pathologies auto-immunes et inflammatoires en modulant l'activité du système immunitaire.

Pour bénéficier de tous leurs effets, il est primordial d'en manger suffisamment mais aussi de **varier les sources**.

Où les trouver?

Les meilleures sources sont **les légumineuses** (lentilles, pois chiches, haricots secs, soja...) ainsi que les **produits élaborés à partir de céréales complètes** (riz, pain, pâtes, farine, avoine, ...) dont les fibres contenues dans le son ont été conservées. Les **légumes et les fruits** en contiennent également ainsi que les **graines et fruits oléagineux** (amandes, noix, noisettes, pistaches, graines de lin...). **Les fruits séchés** (pruneaux, abricots..) en sont également riches mais restent à limiter en raison de leur teneur élevée en sucre.

Pour augmenter son apport en fibres :

Cinq fruits et légumes (cinq portions de 80 grammes soit environ 400 grammes par jour répartis en trois portions de légumes et deux de fruits par exemple) apportent déjà en moyenne 12 à 16 grammes de fibres et le pain complet 5 à 6 grammes de fibres pour 100 grammes. Ajouter certains aliments encore trop peu consommés en France tels que pâtes ou riz complet et/ ou légumes secs (8 grammes de fibres pour 100 grammes cuits en moyenne) ainsi que 20 à 30 grammes d'oléagineux soit une petite poignée (par ailleurs recommandés pour la prévention des maladies cardio-vasculaires), permet d'atteindre l'objectif quotidien.

- o Remplacer autant que possible les produits céréaliers raffinés par du riz, des pâtes, de la semoule du pain ou de la farine, complets ou semi-complets, en veillant à les associer à des légumes et/ou fruits au cours d'un même repas
- o Varier les féculents : quinoa, sarrasin, boulgour, épeautre, millet, orge sont aussi sources de fibres et se consomment comme les pâtes et le riz
- o Réaliser vos propres mueslis sans sucre ajouté à base de flocons de céréales complets, notamment d'avoine particulièrement intéressant pour la régulation de la glycémie.
- o Ajouter lentilles, pois-chiches, ou haricots secs dans les soupes et les salades
- o Confectionner des houmous à base de pois-chiches ou autres légumes secs, à consommer avec du pain complet en collation, en apéritif,
- o Ajouter une à deux cuillères à soupe de son d'avoine ou des graines de lin broyées à vos salades, soupes, yaourts, mueslis maison et compotes.

- o En saison, choisir plus souvent des légumes riches en fibres : artichauts, petits pois, betteraves, carottes, panais, brocoli, chou, choux de Bruxelles, maïs, avocat, navets, pommes de terre avec la pelure
- o Préférer les fruits frais aux jus de fruits qui ne contiennent plus ou que très peu de fibres
- o Sur les étiquettes, les aliments source de fibres en contiennent au moins 3 grammes pour 100 grammes de produit.

Si vous consommez peu de fibres actuellement, certaines précautions s'imposent pour éviter des troubles gastro-intestinaux :

- o augmenter progressivement vos apports en passant par exemple du pain blanc au pain semi-complet avant d'essayer le complet. Ceci vous permet de tester votre tolérance intestinale car les fibres de certains aliments peuvent être irritantes ou créer des fermentations : crudités, son de blé, légumes secs.... La cuisson rend les fibres plus faciles à digérer, n'hésitez pas à commencer par les légumes cuits plutôt que crus. Le bicarbonate de soude et les aromates tels que laurier et sarriette dans l'eau de cuisson des légumes secs limitent les fermentations intestinales.
- o accompagner cette augmentation d'une bonne hydratation : au moins 1,5 litre par jour de boissons non alcoolisées (boissons non sucrées de préférence ou au maximum un verre par jour...sauf pour le plaisir de temps à autre !)

Le printemps est là et l'été approche, profitez-en pour faire le plein de fruits et légumes !



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

Vos Rendez vous du mois :

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00	vendredi 07 juin	Vos repas et votre équilibre
CHÂTEAU ARNOUX (Point rencontre) de 14h30 à 16h15	Jeudi 13 Juin	Parlons recettes à Indice Glycémique bas
VILLENEUVE (Salle Jean Jaurès, Chemin Neuf) de 14h00 à 16h30	Mercredi 19 Juin	Alimentation et diabète (Généralité)
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h30	Jeudi 27 Juin	Diététique et alimentation d'été avec Mylène Villard Diététicienne

Les séances sont animées par Eric et Karim, Patients Experts formés et en formation à la Fédération Française des Diabétiques

CAFE DIABET' uniquement pour en parler.....et s'informer

"CAFE DIABET' MANOSQUE tous les **1er Mercredi** de chaque mois

"CAFE DIABET' GAP tous les **1ers Vendredi** de chaque mois **à partir de 16H** au Bar Restaurant "Le Verdun"

“CAFE DIABET DIGNE tous les **2ème Vendredi** de chaque mois à partir de 16H au Bar Restaurant “Le TIVOLI”

(Attention: Vu le peu ou pas de fréquentation du Café Diabète de Digne votre présence validera ou pas sa suspension définitive de cette action). Les bénévoles Actifs sont à votre disposition...à condition que vous soyez là!

“CAFE DIABET Briançon tous les **4ème Mercredi** de chaque mois à partir de 16H au Bar le “BIVOUAC”

A lire pour en savoir plus..... et allez plus loin

La Fédération Française édite un magazine tous les deux mois. “EQUILIBRE”

C’est le seul magazine français entièrement dédié au diabète.

Articles médicaux, témoignages, conseils, astuces pratiques, diététique, recettes et cela pour mieux vivre votre quotidien.

Pour les adhérents **21 euros par an** les 6 numéros et 34 euros pour les non adhérents

Pour tout abonnement contacter nous.

Médiatisation de nos actions :

Le magazine Mouv’in nous a offert une page entière :



Dossier Santé / Bien-être

SANTÉ & M.O.I. - ASSOCIATION

AFD 04-05 : DES BÉNÉVOLES ACTEURS DE SANTÉ !

L'AFD DES ALPES DU SUD ŒUVRE DANS LES DÉPARTEMENTS DES ALPES-DE-HAUTE-PROVENCE ET DES HAUTES-ALPES POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PERSONNES DIABÉTIQUES. ELLE ACCOMPAGNE, SUR TOUT LE TERRITOIRE, LES PATIENTS ET LES AIDANTS, PAR LE BIAIS DE DIFFÉRENTES ACTIONS ET D'ÉVÈNEMENTS, FAVORISANT L'INFORMATION, MAIS AUSSI L'ÉPANOUISSEMENT SOCIAL ET PERSONNEL.

Née de la fusion des associations 04 et 05, l'Association des diabétiques des Alpes du Sud est ancrée à Gap. Depuis près de trente ans, elle poursuit, grâce au dynamisme des bénévoles, tous patients, les objectifs de la fédération française des diabétiques, à laquelle elle est affiliée. Ceux-ci s'articulent autour de trois grandes missions :

- Informer, accompagner et prévenir

Elle est exercée à travers des actions sur le terrain, des supports de communication ainsi que par la formation de ses bénévoles.

- Défendre les patients

Elle œuvre pour faire reconnaître les droits individuels et collectifs des patients diabétiques, les faire reconnaître comme des citoyens à part entière, lutter contre les discriminations dont ils peuvent faire l'objet, les représenter dans les instances et faire en sorte qu'ils bénéficient de soins de qualité sur tout le territoire.

- Favoriser la recherche et l'innovation

Elle soutient la recherche scientifique et médicale afin d'œuvrer à la guérison du diabète, et participe à la construction et l'évaluation des innovations améliorant la qualité de vie des patients.

LES ACTIONS DE L'AFD 04 05

Sous la présidence d'Éric Tamain, de nombreuses actions jalonnent l'année. L'AFD 04 05 est présente dans différentes structures et développe de nombreux partenariats.

La fondation Édith-Selzer de Briançon et l'A.R.A.R.D. de Sisteron accueillent un groupe de parole et une permanence une fois par mois. Pour 2018, elle est également intervenue lors d'une formation BAFa à Auzet. La radio Alpes 1 anime des interviews et annonce les événements dans Les Matinales. L'AFD organise également des conférences sur le territoire ainsi que la Journée mondiale du diabète (14 novembre) avec les professeurs des services d'endocrinologie de Manosque et de Marseille.

DIABÈT'ACTEURS

Des formations pour être « patient expert » sont aussi assurées par la fédération avec le programme « Élan solidaire », afin qu'ils puissent offrir un accompagnement et une information de qualité à d'autres patients.

ZOOM SUR LES « CAFÉS DIABÈTE »

Des bars, snacks et restaurants ouvrent leurs portes pour accueillir les « Cafés Diabète ». Tous les premiers vendredis du mois, à Gap, au bar-restaurant Le Verdun. Les deuxièmes vendredis, à Digne, au café-restaurant Le Tivoli. Tous les premiers mercredis, à Manosque, à la cafétéria Auchan. Le but est d'échanger sur son expérience de diabétique ou simplement écouter afin de mieux comprendre la pathologie au quotidien. À l'instar d'autres cafés santé, ce sont des moments informels où chacun peut s'exprimer librement et apprendre sur lui-même.

INFOS :

AFD 04 05 Alpes du Sud - Chez les Mutuelles du Soleil
Les Portes de Vapincum
12-14 avenue Jean-Jaurès - 05000 Gap
Tél. 07 78 26 85 72
Mail : afdalpesdusud0405@gmail.com
Site : afd04-05.federationdesdiabetiques.org

WWW.MOUV-IN.COM

Des applications à télécharger pour nous aider au quotidien :

GluciChek Développée par Roche Diabetes Care France. Double fonction : noter des événements particuliers (hypoglycémies, hyperglycémies,...), et aider le patient pour la composition de ses repas avec des photographies selon le poids de l'aliment sélectionné.

Mon Glucocompteur Développée par Sanofi en partenariat avec une équipe du CHU de Toulouse. Propose de quantifier les glucides de chaque repas à partir de photographies, et d'obtenir la dose d'insuline adaptée.

VeryDiab Développée par un diabétique. L'une des plus complètes, facile d'utilisation, payante. Carnet de glycémies, aide à la quantification des glucides dans les aliments, rappel d'événements, notification de l'activité physique. Pour les patients sous pompe à insuline, le rappel des changements de cathéters est prévu. Dans la partie alimentation, la composition des plats peut aussi être appréhendée en scannant le code-barres de l'aliment en question. Existe aussi pour montre connectée Apple Watch.

DiabetoPartner Développée par le laboratoire Merck-Sharp & Dohme (MSD) France, en partenariat avec la Fédération française des diabétiques .

Pour le patient diabétique de type 2 sans insuline. Propose des fiches de conseils pratiques (hypoglycémie, lecture d'étiquettes, recettes de cuisine, informations générales), un carnet de suivi, la gestion des rendez-vous (rappel dans le calendrier, pilulier, gestion d'ordonnances (photographie des ordonnances, historique, envoi à son pharmacien...))

Diabète gourmand Développée par Bayer, gratuite ou payante sans pub. Permet de connaître la composition en glucides du repas à partir des différents aliments qui le composent.

Diabète Passeport Édité par EcotouchMédia, gratuite ou payante sans publicité Ici, des tableaux récapitulatifs très informatifs par jour de la semaine et par tranche horaire. Il est aussi possible de mettre des alarmes et des rapports PDF peuvent être créés et envoyés par e-mail.

MYSOS Une appli gratuite qui permet aux patients, pas forcément diabétiques, de faire appel à un réseau d'"anges-gardiens" prêts à recevoir des messages de détresse (ici en cas de malaise) et à intervenir pour porter secours, ou à une communauté pour dialoguer.

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](#)

Edité par l'Association Française des diabétiques des Alpes du Sud 04/05

Rédaction: Sophie Rau, Sophie Gaudin et Eric Tamain*

** Sophie GAUDIN Diététicienne, consulte à domicile au 06 82 12 05 91*

Imprimé par nos soins .

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