

*"Ensemble allons mieux"*

**Mois de Juillet & Août 2019**

**N°4**



### **Edito:**

Par Eric TAMAIN, Président,

#### ***Exceptionnellement, nous éditons le Numéro 4 de votre journal pour les deux mois d'été***

Comme chaque année, les Assises de la Fédération Française des Diabétiques se sont déroulées le 15 juin à Rennes. Pour répondre au travail faisant suite aux Etats Généraux de 2018, le manifeste de bonne conduite et le projet stratégique 2019/2023 ont été voté avec plus de 90 % de vos voix. (adhérents)).

15 propositions (58 actions dont 2 déjà en marches, Permis de conduire, discrimination au travail), vont être proposées et défendues auprès du gouvernement. . ( Notre système de santé est en pleine mutation. La fédération se doit d'évoluer en parallèle afin d'être présente et travailler avec le ministère de la santé. Cette mutation se doit de se co-construire en tenant compte de l'avis et du vécu des patients ( Bilan des Etats Généraux) .

Il y a là, un fort enjeu et une opportunité réelle pour la Fédération et les Associations Fédérées qui sont sur le terrain.

La défense et l'amélioration de la vie des patients de maladies chroniques, ne peuvent être prise en compte correctement et efficacement que si nous, malades, intervenons dans le système de santé au travers des offres stratégiques qui nous sont légalement proposées tels que "Représentants des Usagés" dans les structures et instances médicales," Bénévoles actifs", "Bénévole Patient Expert" pour l'AFD Alpes du Sud et la Fédération Française des Diabétiques, participer aux enquêtes de "Diabète Lab" en s'y inscrivant ( Voir notre site), et faire des dons pour la recherche, que nous ferons remonter à la Fédération, Ect.....Tout le monde peut participer à sa façon à l'avenir d'une médecine plus humaniste.

C'est avec nous que la médecine de demain doit se reconstruire. J'entends qu'il faudra du **temps**, mais le service de soins pour faire des économies doit se construire avec le patient. Si le patient est acteur de sa maladie, sa maladie coutera moins chère au système et le patient bénéficiera d'une meilleure prise en charge avec une meilleur qualité de vie au quotidien.

Bien à vous et très bon été et surtout, prenez soin de vous,.

# Votre rubrique, Diététique :

par Sophie Gaudin, diététicienne\*



La France traverse un épisode de fortes chaleurs. S'il est très important de bien s'hydrater, adapter son alimentation est également vivement conseillé.

L'eau constitue 60 % de notre organisme et lui est indispensable notamment par son rôle de régulation thermique. En effet, notre corps diminue sa température par une sudation plus importante en cas de chaleur, entraînant ainsi une perte accrue d'eau, de sels minéraux et un risque de déshydratation.

## **Pensez à boire avant d'avoir soif !**

Lorsque la soif se fait sentir, la déshydratation est déjà là... il est donc conseillé de boire régulièrement tout au long de la journée.

Alors qu'un apport d'1,5 à 2 litres de boissons (hors alcool) est conseillé quotidiennement en temps normal, n'hésitez pas consommer 3 litres, voire davantage si cela est nécessaire, notamment si vous êtes en hyperglycémie comme cela peut être le cas lors de températures extérieures élevées.

Mais veillez à assurer une alimentation suffisante, car boire plus de 3 litres d'eau par jour sans manger peut provoquer une diminution dangereuse de la concentration du sodium dans le sang. De plus, en cas d'insuffisance rénale, l'élimination de l'eau est difficile.

## **Bien choisir ses boissons**

Après votre boisson du matin, le plus simple dans la journée reste encore de boire de l'eau, celle du robinet étant la moins chère ! Cette eau mise en carafe perd très vite son goût de chlore en quelques minutes et peut être consommée dans le quart d'heure.

Pour égayer votre eau plate, ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche aux propriétés rafraîchissantes et quelques gouttes de jus de citron. Pensez aussi aux tisanes et thés froids ou aux infusions de fruits à faire soi-même, aux boissons végétales (sans sucres ajoutés !) à base d'amande par exemple.

Une eau minérale riche en minéraux de type Vichy ou Rozanna peut aider à compenser les pertes en sels minéraux après un effort physique. Leur teneur en sel élevée doit cependant être prise en compte en cas d'alimentation hyposodée prescrite médicalement.

D'autre part en cas de fortes chaleurs, la pratique d'une activité physique à l'extérieur est déconseillée, hormis la natation, pendant la majeure partie de la journée. Prévoyez-la tôt le matin ou tard le soir si toutefois la température est suffisamment fraîche.

Évitez l'alcool ! Il favorise la déshydratation comme les boissons sucrées (de type soda) ou riches en caféine qui ont un effet diurétique.

## **Mangez frais !**

L'alimentation joue un rôle important dans la capacité de l'organisme à s'adapter aux températures élevées. En effet, la digestion implique une dépense d'énergie supplémentaire qui tend à échauffer le corps d'où l'intérêt :

- o d'une courte sieste ou d'un temps de repos après le repas quand cela est possible
- o d'alléger les repas, sans exagérer cependant !

Il est en effet recommandé de manger en quantité suffisante pour ne pas affaiblir l'organisme déjà fortement sollicité par la chaleur.

Adaptez votre alimentation et limitez la cuisson au four : elle dégage beaucoup de chaleur... Misez plutôt sur la fraîcheur des entrées, des plats ou des desserts.

- o **Les fruits et légumes frais consommés crus** sont des aliments à la fois riches en eau, vitamines, sels minéraux et fibres indispensables à l'équilibre glycémique : concombre, salade verte, radis, haricot mungo germé, courgette, aubergine, tomate, poivron, melon, pastèque, pamplemousse, fraise, pêche, abricot, sont parmi les plus hydratants. Attention aux cerises à consommer sans excès (une poignée) car très sucrées et aux aliments ayant un effet diurétique (asperge, artichaut, fenouil...).

Des smoothies rafraîchissants peuvent être réalisés à base de légumes et/ou de fruits crus. Les sorbets ou granités, faits maison de préférence pour limiter l'apport en sucre, pourront constituer de temps à autre un dessert hydratant.

Les légumes cuits feront aussi partie de vos menus en quantité plus ou moins importante selon votre tolérance personnelle. Les cuissons courtes à la vapeur ou au wok, sont à privilégier. **Essayez les soupes froides de légumes crus ou cuits (tomates, poivrons, courgettes, petit-pois...)**

- o **Les salades complètes vous rassasieront** tout en vous désaltérant : vous pouvez avec quelques ingrédients de base varier les propositions à l'infini en intégrant légumes (courgettes, haricots verts, tomates, poivron, chou chinois, carottes...) féculents (riz, pâtes, semoule complets ou semi-complets, quinoa, épeautre ...et sources de protéines animales (poissons blancs, thon, crustacés ou de la viande froide, jambon, œufs durs, fromage... , ou végétales (lentilles, pois-chiches... qu'il faudra cependant considérer comme des féculents), le tout assaisonné d'huile d'olive, de jus de citron ou du vinaigre, de pesto...
- o **Testez le carpaccio** pour accompagner vos légumes : ces tranches de viande crue coupées très fines sont cuites dans le jus d'un citron et réveillées par un filet d'huile d'olive.
- o L'été est aussi la saison des barbecues mais l'ingestion de protéines favorisant l'élévation de la température corporelle, il est conseillé de les consommer avec modération. D'autre part, les matières grasses dont celles contenues dans certaines viandes et sauces les accompagnant font partie des aliments les moins chargés en eau.

De façon générale, pensez aux herbes aromatiques (basilic, menthe, persil, coriandre, ciboulette, thym, romarin...) qui facilitent la digestion. Mais évitez les épices comme le piment, le gingembre et le poivre, connus pour élever la température corporelle.

- o D'autre part, **la vitamine C** des fruits et légumes (surtout crus) pourrait, selon certaines études, réduire l'impact de la chaleur sur notre organisme\*. N'hésitez pas à intégrer notamment poivrons, radis noir, persil, cassis, fraises, citron à notre alimentation.
- o Les fromages blancs et yaourts nature : ils contiennent entre 80 et 90 % d'eau et peuvent participer à l'hydratation. Les recommandations nutritionnelles préconisent 2 produits laitiers par jour pour les adultes et pour l'instant, 3 à 4 pour les enfants, adolescents et personnes âgées.

Et pour vous donner des idées, le site internet « Les fruits et légumes frais-Interfel » regorge de recettes et de conseils de préparation : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/toutes-nos-recettes>

Pour finir, veillez particulièrement à l'hygiène de votre matériel de cuisine ( y compris le barbecue !) ainsi qu'au respect de la chaîne du froid de l'achat à la consommation des denrées alimentaires.

Bon été à vous !

\*Source : <https://www.lanutrition.fr/petit-guide-des-aliments-qui-protègent-de-la-chaleur>

## Vos deux mois,

## Rendez vous des juillet et août

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00	vendredi 5 juillet <b>Pas d'atelier en Août</b>	Reconnaitre, comprendre et gérer les Hypos et les Hyperglycémies <b>Reprise en septembre</b>
CHÂTEAU ARNOUX ( Point rencontre) de 14h30 à 16h15	Jeudi 4 juillet <b>Pas d'atelier en Août</b>	Les pâtisseries à I.G Bas <b>Reprise en septembre</b>
VILLENEUVE ( Salle Jean Jaurès, Chemin Neuf) de 14h00 à 16h30	Mercredi 10 juillet <b>Mercredi 14 août</b>	Voyage et diabète <b>Nous téléphoner pour connaître le maintien de la rencontre sinon Reprise en septembre</b>
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h30	<b>Pas de séances, juillet et Août</b>	<b>Reprise en septembre sur le thème " Aide à l'équilibre glycémique deux médecines douces" ( Selon disponibilité des intervenants) Sinon " Comment préparer votre consultation médicale).</b>

*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 **à partir de 15H** à la cafet d'Auchan avec Karim ou Sophie ou les deux.....

**"CAFE DIABET' GAP** tous les **1ers Vendredi** de chaque mois **à partir de 16H** au Bar Restaurant "Le Verdun" avec Eric. **Pas de " Café diabète" au mois d'août.** Rendez vous en septembre.

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

Ce " **Café diabète**" est **suspendu** pour l'instant par manque de participant. Si vous souhaitez qu'il reprenne **faites en la demande.** Nous sommes à votre écoute au téléphone au 07 78 26 85 72

**"CAFE DIABET' Briançon** tous les **4ème Mercredi** de chaque mois **à partir de 16H** au Bar le "BIVOUAC" avec Régis.

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

**Pour que les écrits soit réalisés et qu'ils restent, il faut des témoignages.**

**La connaissance est une capitalisation du vécu de chacun.**

**Envoyez nous l'histoire de votre diabète, votre vécu du diagnostic, la gestion de la maladie, les anecdotes, les bonheurs, et les moments plus difficiles, etc....., afin que de façon anonyme nous réalisions un recueil de vécus pour partager et aider. (Juste un prénom de votre choix identifiera votre texte).**

Les textes doivent nous parvenir par mail à [afdalpesdusud0405@gmail.com](mailto:afdalpesdusud0405@gmail.com) ou par courrier aux Mutuelles du soleil au 12/14 avenue Jean Jaurès 05 000 Gap.

Un recueil sera offert à chaque participants en guise de remerciement. .

Merci par avance de votre participation.

## Recette de saison et surtout rafraîchissante.

### Salade fruitée

Par Mélanie Mercier, Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Une salade colorée et ludique avec des billes de melon et de fromage italien pour annoncer le début de l'été.

Nombre de personnes : 4

#### Ingrédients:

- 1 melon de 500 g
- 125 g de roquette
- 200 g de billes de mozzarella
- jambon cru
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

#### Par portion :

Calories : 207  
Protéines : 8  
Glucides : 10  
Lipides : 15  
Gras : 1  
Sucre : 1

1

Égoutter les billes de mozzarella. Rincer et égoutter la roquette.

2

Couper le melon en deux, retirer les pépins et prélever des billes avec une cuillère.

3

Mélanger les billes de melon, les billes de mozzarella et les morceaux de jambon cru avec la roquette.

4

Assaisonner avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive, poivrer et réserver au frais jusqu'au service.

**Nous levons le pieds sur nos actions durant la période estivale car nos bénévoles et les patients partent en congés ou ont d'autres priorités.**

**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.**

***Bonne été et rendez-vous à la rentrée avec le plein de vitamine D***

**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)**

*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.**