

"Ensemble allons mieux"

Mois de Septembre 2019

N°5



Septembre

Edito:

Par Eric TAMAIN, Président, Bénévole Patient Expert.

L'été étant passé, les vacances aussi, avec les joies des rencontres familiales et amicales, des activités inhabituelles, la chaleur, les baignades, les cigales, les grillades, les jeux de boules, les apéritifs (avec modérations), etc..., tout ce qui est agréable avec les désorganisations glycémique que cela engendre.

Notre hôte, le diabète se régale de ce succulent désordre, et en profite pour faire ce que bon lui plaît.....et à nous déplaire par voie de conséquences.

Il est souvent difficile pour Madame ou Monsieur tout le monde, de reprendre le rythme de la vraie vie, celui du travail, de la maison, des enfants, etc., c'est d'autant plus complexe pour nous, patients diabétiques.

Pour vous aider, reprenez ou prenez l'habitude dès le mois de septembre, d'inclure dans vos plannings, nos actions de soutiens comme les « Café Diabète », « Les Élans Solidaires » et les programmes « d'Éducation Thérapeutique du Patient » organisés par « Apport Santé » (04 42 64 26 42).

Votre association vous invite gratuitement à toutes les actions que vous soyez adhérents ou pas. Pour les personnes qui possèdent le net, vous devez juste nous faire parvenir votre adresse mail pour recevoir l'agenda des manifestations.

Nous espérons vous retrouver en pleine forme, recharger en vitamine D, pour ensemble échanger afin de mieux vivre avec cette petite bête qu'est NOTRE DIABÈTE.

Portez vous bien, à très bientôt.

Eric.

Votre rubrique, Diététique :

par Sophie Gaudin, diététicienne*

Dans la dernière édition de DIAB'INFOS, nous avons abordé l'alimentation adaptée à cette période estivale et l'importance de l'hydratation.

Il me paraît important de revenir sur les **boissons sucrées** que l'on peut être tenté de boire bien fraîches pour éteindre sa soif. Naguère exceptionnelle, leur consommation a été multipliée par 6 entre 1960 et 2000 selon l'INSEE.

Or l'impact de ces boissons sur notre santé justifie que leur consommation soit limitée à un seul verre par jour (grand maximum !) par les dernières recommandations nutritionnelles nationales parues en début d'année et traitées dans la première édition de DIAB'INFOS d'avril dernier.

Tout d'abord, qu'appelle-t'on boissons sucrées ?

Il s'agit des sodas, limonades, thés ou cafés glacés, sirops, smoothies, jus de fruits et boissons qui en contiennent en proportions variable. **Ceci comprend les 100 % pur jus sans sucres ajoutés et les jus de fruits frais pressés industriels ou maison**, même si à choisir entre plusieurs boissons sucrées, celles-ci restent préférables.

En effet, un jus de fruit n'équivaut pas à un fruit entier puisque sa teneur en fibres est moindre et sa teneur en sucre bien supérieure si l'on prend en compte qu'un verre de 25 cl contient le jus de plusieurs fruits.

Attention également aux **eaux aromatisées**, certaines contenant du sucre en quantité variable.

Un conseil : lisez-bien les étiquettes et notamment la mention « **dont sucres** » en dessous de la quantité de glucides dans les informations nutritionnelles pour 100 g. Pour visualiser la quantité de sucres simples dans un aliment, il suffit de savoir qu'un morceau de sucre calibre 4 pèse 5 grammes (voir le panorama des boissons sucrées en fin de rubrique).

Comment agissent les boissons sucrées dans notre organisme ?

En premier lieu, ces boissons comme les autres produits sucrés favorisent l'apparition de **caries dentaires** et entretiennent l'attirance pour le **goût sucré** voire son effet addictif. De plus, hormis les jus de fruits et smoothies, elles contiennent pléthore d'**additifs alimentaires**, y compris des édulcorants pour certaines, dont les effets sur la santé sont controversés ou insuffisamment étudiés.

Par ailleurs, ces boissons ne nécessitant pas de mastication et n'ayant que peu d'effet sur la sensation de satiété, elles peuvent être ingérées rapidement, potentiellement en grandes quantités. Le pic de glycémie qui s'ensuit induit un besoin en insuline accru entraînant entre autres le stockage de l'excès de sucre sous forme de graisse. Ce pic peut également être à l'origine d'une hypoglycémie réactionnelle qui provoquera une augmentation de l'appétit. Ces boissons, par leur apport en calories et leurs effets favorisent donc le **surpoids et l'obésité ainsi que leurs corollaires** : complications respiratoires, cardiovasculaires, rénales, augmentation du risque d'apparition de diabète de type 2...etc. **Cependant, la relation entre boissons sucrées et risque de diabète et de maladies cardio-vasculaires a aussi été démontrée chez les personnes de poids normal.**

Mais leur action ne s'arrête pas là, comme le rapportent **deux récents résultats obtenus par l'INSERM* et présentés en juillet dernier.**

Le premier a révélé que la consommation d'un **seul verre de 100 ml** de boissons sucrées par jour était associée à un **risque plus élevé de cancer**, tous types confondus, et en particulier de cancer du sein. Ces observations ne s'expliquent pas uniquement par une prise de poids au cours du suivi, elle-même facteur de risque de plusieurs cancers. Même si un lien de cause à effet ne peut être établi dans le cadre de cette

étude, les résultats sont jugés suffisamment sérieux dans un contexte de santé publique où la taxe soda est en discussion au niveau national et international.

La seconde observation a montré que **près de 20 % des adultes** (7,8 millions de personnes) seraient actuellement atteints de la « **maladie du soda** », ou « **maladie du foie gras** », fléau jusqu'alors sous-estimé.

Il s'agit d'une accumulation de graisse dans le foie provenant d'une alimentation trop sucrée et grasse. Ce phénomène peut conduire à une **inflammation appelée « stéatose hépatique non alcoolique »** (« NASH » en anglais). Au fil des années, l'organe peut devenir fibreux, mal fonctionner, évoluer vers une **cirrhose ou un cancer**. Cette affection augmente également le risque de **complications cardio-vasculaires fatales**.

La plupart des personnes atteintes n'en sont pas conscientes car ne présentent souvent aucun symptôme spécifique au premier stade de la maladie, ni forcément de prise de poids, d'où la difficulté de son dépistage.

L'étude a trouvé que la maladie est deux fois plus fréquente chez l'homme (25,8%) que chez la femme (11,4%) et qu'elle augmente avec l'âge. Le stade de l'inflammation concernerait 79,1% des personnes obèses et 62,4% des diabétiques, ces trois pathologies étant étroitement associées.

En progression sensible dans tous les pays, elle prend de l'ampleur chez les enfants et adolescents. Elle affecterait un tiers de la population des pays développés.

Si l'on connaissait déjà l'effet néfaste des boissons sucrées sur le foie dont on observe la détérioration depuis 20 ans en France, l'étude a permis de préciser que la consommation quotidienne d'une seule canette de 33 cl de soda, tout comme l'usage du tabac (plus d'un paquet par jour pendant dix ans) étaient associés au risque de développer la maladie. **Mais il faut savoir que 90 % des gens buvant des sodas classiques chaque jour ont aussi une alimentation déséquilibrée.**

S'il n'existe pas de traitement, un premier médicament pourrait arriver sur le marché français d'ici 2021. Pour l'instant, il ne fonctionne que chez 25 % des patients. L'autre solution à un stade avancé est la greffe du foie, opération lourde à laquelle tout le monde n'est pas éligible.

La bonne nouvelle est que **l'évolution de la maladie est réversible, y compris au stade NASH, par une modification de l'alimentation à rapprocher du « régime » méditerranéen et une augmentation de l'activité physique.**

Conclusion ...

Face à ce tableau, on ne peut que conseiller de limiter la consommation de boissons sucrées en ne les réservant qu'à certaines occasions à raison d'un seul verre, en buvant de l'eau en parallèle et en comptabilisant leur quantité de sucre dans les apports glucidiques journaliers.

Les personnes qui ne pourraient s'en passer facilement sont invitées à réduire progressivement leur consommation en alternant avec d'autres boissons non ou peu sucrées.

N'oubliez pas : la seule boisson indispensable est l'eau ! Si vous ne l'appréciez pas telle quelle, n'hésitez pas à l'aromatiser avec jus nature ou zestes de citron, feuilles de menthe, morceaux de fruits, infusions ou thés glacés maison.

Bien entendu, les boissons sucrées et notamment les jus de fruit gardent toute leur utilité en cas de besoin de resucrage, à raison d'une demi-canette environ (15 cl).

*INSERM : Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale

· Communiqué – Salle de Presse Inserm [Consommation de boissons sucrées et risque de cancer](#)

Lien : <https://presse.inserm.fr/consommation-de-boissons-sucrees-et-risque-de-cancer/35737/>

<https://www.lanutrition.fr/nash-un-francais-adulte-sur-cinq-est-concerne-par-la-maladie-du-foie-gras>

<http://www.leparisien.fr/societe/sante/une-seule-canette-de-soda-par-jour-c-est-deja-trop-pour-votre-foie-09-07-2019-8113320.php>

Pour finir, voici un **panorama des apports en sucre de quelques boissons dont un 100 % pur jus.**

Rappel : l'organisation Mondiale de la Santé suggère la limitation de la consommation de sucres libres (sucre ajouté aux aliments et boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, sucre naturellement contenu dans le miel, les sirops et jus de fruits) à **25 grammes par jour soit 5 morceaux de sucre pour un apport de 2000 Kcal.** Alors faisons nos comptes !



Vos Rendez vous du mois de Septembre

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00	Lundi 02 septembre	"Prenez soins de vos pieds" avec l'intervention d'une Podologue de Gap et Eric*
CHÂTEAU ARNOUX (Point rencontre) de 14h00 à 16h15	Jeudi 12 septembre	"Comment bien se nourrir avec un même budget" avec Eric*
VILLENEUVE (Salle Jean Jaurès, Chemin Neuf) de 14h00 à 16h30	Mercredi 11 septembre	"Prenez soins de vos pieds" avec l'intervention d'un Podologue, Clément Le Golf, ou Voyage et diabète avec Karim*
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h30	26 septembre	Médecine douce, Kinésiologie, "Être créatif pour trouver son Équilibre" avec Nathalie Escoffier et Eric*

*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

Les rencontres sont animées par des Patients bénévoles actifs et formés par la Fédération Française des Diabétiques

"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 Lundi** de chaque mois **à partir de 16H** au Bar Restaurant "Le Verdun" avec Eric. Attention changement de jour **LUNDI** à la place du Vendredi.

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

Ce "Café diabète" Dignois, est **suspendu** depuis le mois de juin par manque de participants. Si vous en souhaitez la reprise, **faites en la demande**. Dans tous les cas nous sommes à votre écoute tous les jours au 07 78 26 85 72.

Régis.

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

Le magazine Equilibre, 70 pages qui parlent du diabète au travers de témoignages, enquêtes, recettes, dossiers. C'est le seul magazine national sur cette pathologie.

Il est édité par la Fédération Française des Diabétiques. Il se revendique indépendant, donc sans pub et sans aucune influences politique ni commerciale (laboratoires).

Les numéros couvrent deux mois, l'abonnement de 1 ans, 6 magazines = 34 euros pour les non adhérents à notre association, sinon 21 euros pour les adhérents.

Pour toute demande d'abonnement, nous contacter.

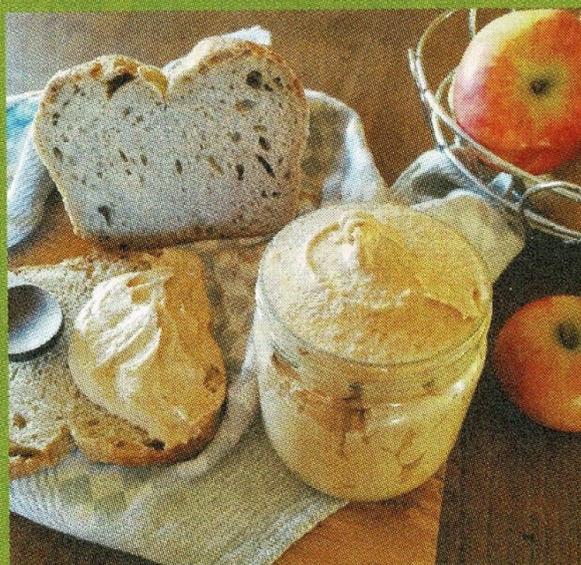
Une recette de “pâte à tartiner” pour petit déjeuner ou goûter. (Recette à Indice glycémique très bas)

“Trop facile à faire, c’est trop bon, je kif à donf.....” je site, mon neveu de 14 ans.

Beurre de pommes

Ingrédients pour environ un bocal de 500 g

- 600 g de pommes
- 100 g de purée d’amande (de préférence complète)
- 1 gousse de vanille épuisée
- 100 g de pois chiches cuits
- (au besoin : 30 g de miel d’acacia)



© Klézia.

Opter pour une cuisson vapeur basse température afin de préserver le maximum d’éléments vitaux. Commencer par faire chauffer l’eau du cuit-vapeur. Pendant ce temps, couper grossièrement des quartiers de pommes et les déposer dans le tamis. Quand l’eau bout, faire cuire 30 minutes. Garder la peau, porteuse de fibres et vitamines si les fruits sont biologiques. Verser les pommes compotées dans un mixer, puis ajouter la purée d’amande complète, la gousse de vanille et les pois chiches. Si les pommes ne sont pas assez sucrées, ajouter la quantité de miel nécessaire. Commencer par mixer à vitesse lente le temps d’obtenir une texture homogène puis lisser la préparation en augmentant la vitesse. Verser le beurre de fruit dans un pot à confiture. Conserver une semaine environ au réfrigérateur. Il est tout à fait possible de réaliser des beurres végétaux avec d’autres fruits (myrtille, poire...). Ce beurre pourra remplacer le combo beurre-confiture du matin, hyperglycémiant.

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.

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](#)

site internet : 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.