

"Ensemble allons mieux"

Mois d'Octobre 2019

N°6



Edito:

Par Eric TAMAIN, Président , Bénévole Patient Expert.

Entraide et Partage. Vivre mieux et faire vivre votre association.

Nous évoluons dans une société de surconsommation et d'individualité: les médias, la publicité, notre situation sociale, tout nous oriente inconsciemment vers « le tout est dû » et l'individualisme.

N'oublions pas d'où nous venons et, quel est le vrai sens de notre existence. Reprenons l'habitude d'écouter et analyser avant de juger. Vous verrez que si vous y parvenez, vous vous sentirez beaucoup moins agressé et votre confort de vie en sera amélioré.

L'équilibre du diabète, comme celui d'autres pathologies, est l'écho de nos émotions. Améliorez votre quotidien en aidant, échangeant, soutenant....et cela sans aucune contrepartie autre que la satisfaction personnelle du partage. Le bénévolat prend tout son sens car sans aucun intéressement financier la démarche reste saine et durable.

Nous avons tous de très grandes valeurs, mettons les au service du monde associatif pour qu'il puisse démontrer à notre système de santé son importance dans sa complémentarité d'informations, pour une médecine encore plus humaniste.

Votre rubrique, Diététique :

Par Mélanie Mercier Diététicienne pour la fédération Françaises des Diabétiques et le programme Sophia.
(Article de la revue Equilibre des mois de de Novembre/Décembre 2018).

Manger doucement fait-il maigrir?

Je dirais plutôt que c'est manger vite qui favorise la prise de poids ! Mais manger lentement est effectivement un élément de régulation important, car il ne s'agit pas seulement de tenir compte de la quantité d'aliments et de nutriments que l'on ingère mais aussi de la façon dont on le fait.

Lorsque les aliments arrivent dans l'estomac, il faut une vingtaine de minutes pour que la sensation de satiété apparaisse et que le cerveau signale que l'on a suffisamment mangé. Le cerveau d'une personne qui mange rapidement n'aura pas le temps d'intégrer l'information selon laquelle le corps a reçu assez de calories : durant ce laps de temps de vingt minutes, le « mangeur rapide » aura donc ingéré plus de nourriture que le « mangeur lent ».

Que faut-il faire alors pour ralentir le rythme ?

Cela peut paraître évident mais, pour manger plus lentement, il faut d'abord penser à prendre son temps. Un repas doit pouvoir se prendre en une demi-heure au minimum afin de dépasser les vingt minutes nécessaires au cerveau pour envoyer son message de satiété. Prendre son temps, c'est surtout prendre le temps de bien mastiquer. Bien mâcher a aussi pour bénéfice de faciliter le travail des sucs gastriques et donc la digestion.

Changer ses habitudes n'est pas facile et, pour ralentir le rythme, il est conseillé d'attendre d'avoir fini une bouchée avant d'en prendre une autre (on peut par exemple poser sa fourchette entre chaque bouchée). Si l'on mange en compagnie d'autres personnes, la conversation peut être favorable au ralentissement du rythme, à condition de veiller à toujours bien mastiquer...

Autre élément favorable, le plaisir de manger, apprécier ce que l'on mange, la variété des textures et des saveurs ! Solliciter les papilles gustatives qui tapissent la langue, c'est aussi solliciter le cerveau et lui permettre d'adresser un message de satiété plus rapidement.

Quid de la consommation de l'eau pendant les repas ?

L'eau que l'on boit pendant le repas va, comme les aliments, contribuer à la distension de l'estomac et donc à l'apparition de la satiété. En revanche, comme on aura éliminé cette eau une à deux heures après le repas, on risque d'avoir rapidement à nouveau faim et de grignoter. Il est donc préférable de prendre un verre d'eau avant et après le repas pour éviter cet écueil. C'est la raison pour laquelle il faut veiller, dans la mesure du possible, à boire régulièrement dans la journée et à ne pas concentrer sa consommation au moment des repas. ●



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 d'octobre

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00	Lundi 07 octobre	Déplacements, voyages et Diabète <i>avec Eric.</i>
VILLENEUVE (Salle Jean Jaurès, Chemin Neuf) de 14h00 à 16h30	Mercredi 9 octobre	Droits sociaux et diabète <i>avec Karim</i> <i>(Sous réserve, sinon un autre thème)</i>
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h30	Judi 24 octobre	Droits sociaux et diabète <i>avec Karim et Eric</i>

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

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

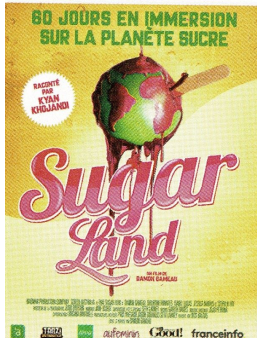
Les rencontres sont animées par des Patients bénévoles actifs et formés par
la Fédération Française des Diabétiques

"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..... Rdv le 03 octobre

"CAFE DIABET' GAP tous les **1ers Lundi** de chaque mois **à partir de 16H** au Bar Restaurant "Le Verdun" avec Eric.
Rdv le 07 octobre

"CAFE DIABET' Briançon tous les **4ème Mercredi** de chaque mois **à partir de 14h30** au Bar le "BIVOUAC" avec Régis et Eric. Rdv le 25 octobre

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



Pendant deux mois et sous contrôle médical, l'Australien Damon Gameau a testé sur lui les effets d'une alimentation riche en sucres cachés, et propose dans un documentaire édifiant de découvrir ses conséquences néfastes sur son corps et son mental. Sugar/and met en scène un régime pauvre en matières grasses, maintenant la même consommation de calories qu'avant le début de l'expérience, tout intégrant une activité physique régulière. La démonstration n'en est que plus efficace, en plus d'être drôle (malgré la gravité du sujet) et pédagogique. Sugarland est vivement recommandé par la Fédération Française des Diabétiques, et l'association Française des diabétiques des Alpes du Sud a organisé des projections-débats lors de la semaine nationale de prévention 2018.

Genre : film documentaire

Réalisateur : Damon Gameau

Durée : 1 h 30

Disponible en DVD et VOD – 14,99



INFORMATION DASTRI

**AYEZ LE RÉFLEXE SÉCURITÉ
DE LA BOÎTE JAUNE !**

**Du 2 septembre au 30 novembre 2019 : Nouvelle campagne de
récupération des pompes patch Omnipod®**

Les personnes diabétiques équipées de pompes patch Omnipod® sont de nouveau invitées à déposer leurs pompes usagées dans les pharmacies point de collecte du réseau DASTRI !

Cette nouvelle campagne de collecte des pompes patch usagées Omnipod® fait suite aux 4 premières opérations mises en place depuis 2018 par l'éco-organisme DASTRI mandaté par la société INSULET. Au total ce sont plus d'1 million de pompes en fin de vie qui ont été déposées par les patients en pharmacies et plus de 3 millions de piles qui ont ainsi pu être recyclées.

La société INSULET, qui fabrique et distribue ces dispositifs médicaux Omnipod® s'est engagée à tout mettre en œuvre pour inscrire ce service de récupération des pompes dans la durée.

Près de 35 000 patients sont aujourd'hui utilisateurs en France de ce dispositif médical innovant composé d'un perforant, d'une carte électronique et de plusieurs piles. Issues d'une rupture technologique, les pompes patch à insuline Omnipod® améliorent la gestion du diabète et le confort de vie des patients. Mais la réglementation française actuelle ne permet pas d'organiser la prise en charge de ces dispositifs en fin de vie dans des conditions à la fois conformes aux exigences liées à la santé et à l'environnement. Ces opérations de collecte, ne sont donc qu'une première étape. Des « adaptations réglementaires » sont nécessaires, selon le Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP), pour la mise en œuvre d'un dispositif pérenne. Cette nécessité a été prise en compte dans le projet de loi anti gaspillage et économie circulaire qui doit être débattu au parlement dans les jours à venir. Des textes d'applications devront ensuite être rédigés pour permettre à l'éco-organisme DASTRI, de proposer aux patients une solution pérenne, simple, gratuite et de proximité.

L'AFD Alpes du Sud s'installe sur Briançons



Régis Enel (à droite) est en cours de formation pour devenir bénévole patient-expert et Eric Tamain est le président départemental de l'Association Française des diabétiques des Alpes du Sud 04/05. L'association organise depuis avril un Café diabète, tous les quatrièmes vendredis du mois, pour permettre de tout savoir sur comment vivre avec le diabète. L'an prochain, l'Élan solidaire permettra un accompagnement thérapeutique du patient, avec une prise en charge par des bénévoles patients-experts, comme Régis Enel.

Présent sur le Forum des Associations du 07 septembre notre activité a intéressé beaucoup de visiteurs. Les actions de l'année 2020 sur l'est des Hautes Alpes s'annonce fort bien.



AFD 04 05

**Association des Diabétiques
des Alpes du Sud**

**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.**

Association à but non lucrative, 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

sur Facebook: [association française des diabétiques des alpes du sud](https://www.facebook.com/associationfrancaisedesdiabetiquesdesalpesdusud)

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.