

Votre mensuel de l'AFD
des Alpes du Sud.

"Ensemble allons mieux"

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique

Novembre 2019



Edito :

Par Eric TAMAIN, Président, Bénévole Patient Expert.

Ce mois ci, l'édito va être un cri d'alarme des patients envers les différents services de diabétologies sur nos deux départements. Nous, bénévoles, nous rencontrons beaucoup de diabétiques, nous en sommes le catalyseur, et ce qui à ce jour est régulièrement évoqué, sont les délais de rendez vous pour une prise en charge après diagnostic et lors du suivi. (les délais vont de 4 à six mois ?). De plus, un souci financier pour certains médecins du remboursement des consultations "Pompes".

Pour rappel, sur le 04 et le 05 il y a très peu de spécialistes en diabétologie. Nous n'avons qu'un service public et centre initiateur avec **9 lits sur l'Hôpital de Manosque (Service du Dr GUILLOU)** et **un service de diabétologie privé sur Briançon à la Fondation Edith Selzer**. Il y a environ **16 000 diabétiques sur nos deux territoires**.

Le facteur déclenchant du mécontentement des usagers, c'est le départ de deux médecins sur Gap qui laisse des dizaines de patients dans la difficulté pour le suivi de leur pathologie. Certains vont jusqu'à Grenoble, voir Aix, Marseille ? Ce qui démotive certains patients avec le risque par manque de suivi régulier d'une dégradation de leur santé.

L'AFD Alpes du Sud se doit de s'occuper avec vous de cette problématique. En premier, l'importance de recueillir le maximum de mécontentement de patients est essentiel, afin que nous montions un dossier solide. En parallèle nous interpellons déjà certains professionnels du système de santé. En second ce sera de défendre nos mécontentements auprès des politiques avec l'aide de la presse si besoin.

Ensemble, Patients et AFD Alpes du Sud 04/05 nous devons agir.

Pour cela il nous faut donc des ÉCRITS. Deux façons de nous faire parvenir vos courriers.

Une boîte mail à été spécialement ouverte: afd0405.ru@gmail.com

ou par courrier à: **AFD 04/05 au Mutuelles du Soleil, 12-14 Avenue Jean Jaurès 05 000 GAP**

L'action doit être commune, afin d'essayer de sensibiliser notre système de santé sur la réalité du terrain

Votre rubrique, Diététique :



par Sophie Gaudin, diététicienne*

Lorsque l'on cherche à stabiliser sa glycémie, une notion utile à connaître est celle de **l'index glycémique**.

Elle permet en effet de choisir une alimentation saine tout en se faisant plaisir !

L'index glycémique, de quoi s'agit-il ?

L'index glycémique (**IG**) est une **valeur** qui mesure le **pouvoir hyperglycémiant d'un aliment donné**, comparé à un aliment de référence qui est le glucose, dont l'IG est fixé à 100. Il permet de classer les aliments en fonction de la rapidité d'absorption de leurs glucides par l'organisme.

Petit rappel : au cours de la digestion, les aliments libèrent (en plus ou moins grandes quantités selon leur nature) des protéines, des graisses (lipides) et **des sucres (glucides)** qui sont le carburant de l'organisme. **Les glucides** sont dégradés par les enzymes digestives en **glucose** qui une fois absorbé par l'intestin grêle, passe dans le sang et fait augmenter la **glycémie**.

Le pancréas, lorsqu'il est fonctionnel, sécrète alors l'insuline dont le rôle est de maintenir le taux de sucre dans le sang aux alentours de 1 gramme par litre. **Cette hormone se charge aussi de mettre les graisses en réserve.**

Certains aliments ont la capacité d'élever la glycémie plus que d'autres, à quantité de glucides équivalente : on dit qu'ils ont un index glycémique élevé. Ils entraînent une forte production ou un besoin accru d'insuline et favorisent donc la prise de poids.

À l'inverse, **les aliments à IG bas ont un impact réduit sur la glycémie et entraînent une moindre production ou besoin d'insuline.**

Un IG est bas s'il est inférieur à 50 ou 55 selon les sources, modéré s'il est compris entre 50 et 70, élevé s'il est supérieur à 70.

Vous trouverez en fin de rubrique un exemple de classification d'aliments*.

Un resucrage en cas d'hypoglycémie nécessite donc des denrées à IG élevé, à effet rapide : jus de fruits, sucre, confiture, miel, pâte de fruits... et pas de chocolat par exemple qui bien que sucré, bénéficie d'un IG bas.

Un IG bas, pourquoi faire ?

Ce type d'alimentation a donc pour avantage de faciliter, **que l'on soit diabétique ou non** :

- l'équilibre de la glycémie, vérifiable par les résultats d'hémoglobine glyquée

- la stabilité ou la perte de poids si besoin.

Avec d'autres effets bénéfiques et non des moindres : la régulation de l'appétit (les fringales étant souvent dues à une baisse de la glycémie excessive sous l'effet de l'insuline après une brusque augmentation induite par les aliments à IG élevés), l'amélioration des performances sportives, une santé cardiovasculaire favorisée, une action dans la prévention de certains cancers digestifs et enfin, une alimentation savoureuse...

Adopter une alimentation à faible IG semble être favorable à la **préservation ou l'amélioration de la santé de toute population** dans un contexte mondial d'accroissement des maladies chroniques telles que diabète, obésité et maladies cardiovasculaires.

Par quoi est modifié l'index glycémique ?

Tout d'abord il est utile de savoir que l'effet des aliments sur la glycémie est modulé par des facteurs personnels psychiques, neurologiques et hormonaux.

Ce qui élève l'IG	Ce qui diminue l'IG
<ul style="list-style-type: none">○ La cuisson, la friture○ Le raffinage industriel (farine blanche)○ Les traitements industriels○ Un repas pauvre en fibres et protéines○ La gélfication de l'amidon (pâtes trop cuites)○ La forme mixée (purée, compote) ou liquide (boissons sucrées dont jus de fruits)	<ul style="list-style-type: none">○ Manger cru○ Cuisson rapide, à la vapeur, al dente (pâtes)○ Laisser refroidir un plat, même s'il est réchauffé ensuite (féculents)○ Ajouter un aliment protidique (jambon, viande, œufs, poisson, tofu)○ Ajouter une matière grasse en petite quantité○ Aliments riches en fibres : légumes, légumes secs○ Mélanger les aliments à IG élevé et à IG bas○ Une texture qui nécessite de mastiquer

Astuce : l'**acidité** ralentit la digestion et donc le passage du sucre dans le sang. L'ajout de vinaigre ou de citron peut donc réduire sensiblement l'IG global du repas. Pensez à en consommer en début de repas sur vos crudités et salades de féculents : pommes de terre, riz, pâtes...

Plusieurs facteurs peuvent faire diminuer l'index glycémique d'un aliment, **il n'y a donc rien à supprimer définitivement.**

Conclusion : le meilleur moyen de maîtriser votre diabète est de **vérifier votre glycémie** avant et 2 heures après la prise alimentaire.

Quels aliments privilégier ?

Les **plats industriels**, souvent préparés à base d'ingrédients de qualité médiocre et riches en sel, graisses et sucre présentent aussi pour beaucoup un **IG élevé** : plats préparés et aliments ultra-transformés, sodas et jus de fruits, céréales du petits déjeuner, aliments à base de pomme de terre (purées en flocons, chips...).

Attention aux céréales soufflées sous forme de galettes (riz, épeautre, maïs) ou de « pétales » (corn-flakes) : leur IG peut être élevé même s'il s'agit de céréales complètes.

L'IG n'apparaît pas sur les emballages. Repérez les **additifs** qui peuvent indiquer un IG élevé : fécule ou amidon, sucre, maltose, sirop de glucose-fructose, sirop de blé ou de maïs, caramel... Plus ils apparaissent tôt dans la liste des ingrédients, plus grande est leur quantité.

Le fait-maison permet par conséquent de choisir des ingrédients à IG bas :

- Céréales entières et leurs farines : quinoa et sarrasin, épeautre, kamut, orge, avoine, blé type Eibly, couscous complet ou semi-complet
- Pains à base de farine complète ou semi-complète (blé, seigle), à choisir bio et au **levain** de préférence plutôt qu'à la levure ou pain de type « Wasa fibres »
- Les légumes secs : lentilles, pois-chiches, haricots rouges, blancs ou cocos, flageolets, pois-cassés...
- Pâtes à la farine complète ou semi-complète cuites al dente
- Riz de variété basmati, complet ou semi-complet, riz noir ou rouge. La farine de riz même complète a un IG haut.
- Patate douce, à IG plus bas que celui de la pomme de terre
- Mueslis de flocons de céréales nature sans sucres ajoutés
- Préférez le chocolat noir, les fruits secs et fruits oléagineux (amandes, noix, noix de cajou, noisettes, pistaches non grillées et non salées) en petite quantité, aux confiseries.

Mention spéciale pour les **fibres d'avoine** qui ont pour effet de limiter la glycémie en ralentissent le passage du glucose dans le sang mais aussi en améliorant la sensibilité des cellules à l'insuline. Le son d'avoine permet d'abaisser l'IG global de la préparation dans laquelle il est intégré et procure une sensation de satiété régulant la prise alimentaire.

N'hésitez pas à en intégrer dans vos pains maison, gâteaux, pâtes à tartes **sans dépasser 20 grammes par jour** (2 cuillères à soupe) car il réduit l'absorption de vitamines et minéraux.

- Les produits laitiers : les laitages nature au lait de vache ont un IG faible mais leur consommation entraîne pourtant une sécrétion importante d'insuline. Favorisez si possible les laitages au lait de chèvre ou de brebis.
- Les jus végétaux, à l'amande par exemple, qu'il est possible de faire soi-même.
- Les substances alternatives au sucre à IG bas : le miel d'acacia et le sirop d'agave riches en fructose. Attention, le **fructose** possède un pouvoir sucrant plus élevé que celui du sucre ce qui permet d'en mettre moins. Mais au-delà de 50 grammes par jour, **il favorise l'augmentation de triglycérides dans le sang**, facteur de risque cardiovasculaire.

Prudence avec les composés suivants (onéreux au demeurant !) :

- le xylitol ou « sucre de bouleau » suspecté d'être cancérigène malgré de nombreux avantages **

- le sucre de fleurs de coco dont l'IG varie selon les sources : annoncé initialement comme bas, il pourrait être modéré et se rapprocher de celui du sucre de table ***

- le sucre complet (rapadura, muscovado) a une teneur en minéraux plus intéressante que celle du sucre blanc mais un index glycémique équivalent.

En résumé : tout type de sucre, quel que soit son IG, est à consommer avec modération !

- Les fruits : préférez les fruits entiers aux jus de fruits. Malgré leur saveur sucrée, ils ont majoritairement un IG bas ou modéré car ils contiennent des fibres et de l'eau en plus des glucides. Ils ont l'avantage également, à l'instar des légumes, d'apporter vitamines, minéraux et antioxydants intervenant dans la protection du système cardiovasculaire notamment. Choisissez des compotes sans sucre ajouté ou faites-les vous-mêmes.

Il convient toutefois de ne pas en abuser. A savoir : plus un fruit mûrit, plus son IG s'élève.

- Les légumes sont la base de toute alimentation saine ! leur teneur en glucides est faible. En frais, privilégiez les produits de saison et locaux si possible.

N'oublions pas les alliés que sont certains **épices et aromates** aux vertus hypoglycémiantes : cannelle (avec yaourts, flocons d'avoine, compotes, tartes, viandes blanches, tajines, thé..), curcuma en association avec le poivre (légumes, lentilles, riz, pâtes, volailles et poissons grillés, crustacés...), chili (haricots rouges, légumes d'été cuits, farce, boulettes de viande, œufs), clou de girofle (bouillons, soupes, pot-au-feu, viandes et poissons pochés, marinades), gingembre (poissons, volailles, viandes marinées, pomme, ananas), cumin (légumes, viandes, poissons, tisane), laurier (marinades, bouquet-garni, bouillons, plats mijotés...)

Enfin, **les petit « plus » de la journée : le thé et le café** contiennent des substances capables de diminuer le taux de sucre sanguin. A consommer en quantité modérée sans sucre, ni édulcorant, ni lait. Evitez-les si vous souffrez de troubles du sommeil ou de brûlures gastriques.

Les limites de la notion d'IG :

Les IG donnent essentiellement une idée de la **qualité d'un glucide** mais ils ne tiennent pas compte **de la quantité d'aliments ingérés** qui fera varier la glycémie.

A titre d'exemple, la pastèque, le melon, le potiron, le céleri ont un IG élevé mais leur teneur en glucides est faible. Leur impact sur la glycémie est donc limité dans la mesure où la quantité consommée n'est pas excessive.

Par ailleurs, la classification des aliments peut varier d'une source à une autre.

Enfin, certains aliments à IG bas comme les fruits secs oléagineux sont riches en lipides. Une consommation régulière mais limitée est préconisée, une petite poignée par jour en l'occurrence. **Une alimentation saine ne se limite pas au contrôle de la glycémie.**

Pour finir, voici un exemple de repas à IG bas réalisé par l'AFD 04/05 et l'équipe du « Point Rencontre » à Château Arnoux le mardi 15 octobre, dans le cadre de "Élan Solidaire" (action mensuelle débutée en mars ayant pour but l'éducation à l'alimentation, afin de mieux s'alimenter pour se préserver du diabète et garder une bonne glycémie après les repas),

Taboulé de petit épeautre et quinoa avec beaucoup de légumes/ Cake à la Poivronade / Tarte aux poireaux/ Moelleux aux légumes/Lentilles au Garam Massala/Petit épeautre aux courgettes/Blondies au citron/ Mousse au chocolat noir/Mug Cake cannelle Orange. (Recettes réalisées avec du miel d'acacia, sirop d'agave Farines, sarrasin, orge, grand épeautre, son d'avoine, crème et huile de coco etc.....)

Besoin d'autres idées de recettes ? Vous en trouverez sur le site <https://www.passionnutrition.com/> tenu par une diététicienne spécialisée en IG bas ainsi que dans les ouvrages suivants (liste non exhaustive) :

« Le nouveau régime IG index glycémique bas Diabète » - Dr Jacques Médart et Angélique Houlbert -

« Mes petites recettes magiques antidiabète » - Anne Dufour et Carole Garnier- Editions POCHE LEDUC.S

« 500 recettes antidiabète, recettes à faible index glycémique » et « Mes recettes minute antidiabète » - Dr Pierre Nys- Editions POCHE LEDUC.S

« Je mange méditerranéen au quotidien » – Dr Guy Avril -Thierry Souccar Editions

* Source : « Mon alimentation santé facile, index glycémique bas et 55 recettes » - Marie-Laure André- Editions Jouvence Santé

**Source : Association pour la Recherche Thérapeutique Anticancéreuse dans « Le nouveau guide de poche des additifs » - Rosalie Chancerelle - Editions POCHE LEDUC.S

***Source : <https://vraifaux.lesucre.com/sucre-betterave-sucre-coco/> et

http://www.glycemicindex.com/foodSearch.php?ak=list&food_name_search_type=cn&food_name=coconut&gi_search_type=lte&gi=&gl_search_type=lte&gl=&lop=AND&find=Find+Records&page=3

Tableaux simplifiés des IG

IG < 35	35 < IG < 50	50 < IG < 70	IG > 70
Abricot frais et sec	Ananas	Banane bien mûre	Bagel
Amande	Banane jaune	Betterave cuite	Baguette blanche
Amarante	Blé type Ébly®	Biscuits sablés	Banane plantain cuite
Avocat	Boulgour complet	Céréales du petit-déjeuner « ligne » (Fitness®, Special K®...)	Barres chocolatées
Cacao sans sucre	Carotte cuite	Châtaignes	Bière
Céréales germées	Céréales de type All bran®	Chips	Biscottes ordinaires
Chocolat noir > 70 % de cacao	Cidre	Crème glacée	Biscuits classiques
Compote de fruits sans sucre ajouté	Compote de fruits sucrée	Croissant	Brioche
Coulis de tomate	Épeautre en grains	Dattes	Céréales du petit-déjeuner sucrées
Farine d'orge, de quinoa, de pois chiche, de soja, de coco	Farine de blé ou d'épeautre intégrale (type 150)	Farine de blé complète (type 110)	Citrouille
Flocons de quinoa, d'orge et de pois chiche	Farine de Kamut® intégrale, de seigle	Fève cuite	Farine de blé blanche (type 55)
Fromage blanc, faisselle	Fève crue	Flocons d'avoine cuits	Fécule de pomme de terre
Fructose en poudre	Figues sèches	Galettes de riz	Farine de riz
Fruits frais : tous (sauf melon, pastèque, kiwi, ananas, litchi, mangue, raisin, banane mûre)	Flocons d'avoine (non cuits), de sarrasin, d'épeautre	Ketchup®	Frites
Graines de chia, de sésame, de lin, de courge...	Kaki	Maïs en grains	Glucose/sirop de glucose
Konjac (perles, pâtes)	Kamut® en grains	Manioc	Gnocchis
Lait de soja et d'amande sans sucre ajouté	Kiwi	Melon	Maïzena®
Lait de vache	Jus de fruits sans sucre ajouté	Miel (sauf acacia)	Millet
Légumes frais : tous (sauf potiron, carotte cuite, betterave cuite, panais, céleri-rave)	Lait de coco	Néflés	Navet cuit
Légumes secs : lentilles, flageolets, pois chiches, haricots rouges, blancs, noirs...	Litchi	Nouilles de riz	Pain blanc sans gluten
Miel d'acacia	Mangue	Pain au lait et au chocolat	Pain de mie très blanc
Moutarde	Muesli complet sans sucre ajouté (sans raisins secs)	Pain azyne	Pain pour hamburger
Noix, noix de coco et noisettes	Pain azyne à la farine intégrale	Pain complet	Panais
Olives	Pain de Kamut®	Papaye	Pastèque
Orge	Pain complet de seigle (Pumpemickel®, Vollkornbrot...)	Pâtes bien cuites	Polenta
Pain intégral Montignac®	Pain d'épeautre intégral	Pizza	Pomme de terre cuite à l'eau, à la vapeur et au four
Quinoa	Pain intégral au levain	Pommes de terre en robe des champs	Pop-corn salé/sucré
Sirop d'agave	Patates douces	Raisins secs	Potiron
Son de blé et d'avoine	Pâtes intégrales cuites <i>al dente</i>	Riz blanc standard	Purée à base de flocons
Sucre de coco et de bouleau (Xylitol)	Petits pois en conserve	Riz parfumé au jasmin	Purée de pommes de terre « maison »
Tofu/soja	Pruneaux	Semoule de couscous	Riz à cuisson rapide
Vermicelles (blé/soja)	Raisin	Sirop d'érable	Riz au lait (sucré)
Wasa fibres®	Riz basmati et riz complet	Sorbets	Sirop de glucose, de blé et de maïs
Yaourt nature (animal ou au soja)	Sarrasin (farine et grains)	Sucre complet (rapadura/muscovado)	Sucre de table (en poudre/en morceaux/roux)
	Semoule de couscous complet		Tacos
	Spaghettis cuits <i>al dente</i>		Tapioca
	Wasa léger®		



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 de novembre

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00 avec Eric	Mardi 12 novembre	-Droits sociaux du patient diabétique
VILLENEUVE (Salle Jean Jaurès, Chemin Neuf) de 14h00 à 16h30 avec Karim	Mercredi 13 novembre	-Bilan de fin de parcours et présentation de l'action 2020 <i>Tous les participants sont vivement invités pour faire un point et échanger sur les sujets non abordés</i>
SISTERON (Arard) de 14h00 à 16h30 avec Eric.	jeudi 21 novembre	-Bilan de fin de parcours et présentation de l'action 2020 <i>Tous les participants sont vivement invités pour faire un point et échanger sur les sujets non abordés</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 06 novembre**

"CAFE DIABET' GAP le **Mardi 12 Novembre** **à partir de 16H** au Bar Restaurant "Le Verdun" avec Eric.

Attention; GAP Changement de jour pour cause de Foire de Gap du lundi 04 novembre

"CAFE DIABET' Briançon tous les **4ème Mercredi** de chaque mois **à partir de 14h30** au "Buffet de la Gare" 25 avenue Charles de Gaule avec Régis et Eric. **Rdv le 22 novembre**

Attention; BRIANÇON Changement de lieu, Plus grand, Plus calme.....pour mieux échanger

Votre rubrique, Sociale:



Loi N°2005-102

« Art. L. 114. - Constitue un handicap, au sens de la présente loi, toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable ou définitive d'une ou plusieurs fonctions physiques, sensorielles, mentales, cognitives ou psychiques, d'un polyhandicap ou d'un trouble de santé invalidant. » ;

Une hypoglycémie, une hyperglycémie, un malaise, etc... sont bien des altérations ponctuelles des fonctions physique et intellectuelles. Un refus de cantine, de sorties scolaires, d'activités sportives sont aussi des restriction d'activité.

Aussi et malgré les lourdeurs administratives n'hésitez pas à faire appel aux différents organismes qui proposent des aides.

Il s'agit de

La **CAF** : caisse d'allocations familiales

La **MDPH** : maison départementale des personnes handicapées,

La **CPAM** : caisse primaire d'assurance maladie

Les droits et aides peuvent être diverses :

A la **MDPH** vous pourriez obtenir :

- Prestation de Compensation du Handicap (PCH)
- Allocation de l'Education de l'Enfant Handicapé (AEEH)
- Allocation aux Adultes Handicapés (AAH)
- Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (RQTH)

A la **CAF** vous pourriez obtenir :

- si vous avez un enfant reconnu handicapé vous pouvez obtenir l'Allocation Journalière de Présence Parentale (AJPP)...

A la **CPAM** n'hésitez pas à demander :

- la complémentaire santé solidaire
- prise en charge d'un appareillage ou d'un équipement...

N'hésitez pas à vous renseigner....

Le site de la gironde est très bien fait, n'hésitez pas à y jeter un oeil ou deux : <http://www.mdph33.fr>,

Votre rubrique Nos partenaires pour aller mieux :



- Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) par **Apport Santé**. Programme de fin d'année à DIGNE les Bains. C'est gratuit sur inscription au **04 92 36 36 36**. Téléphoné de la part de l'AFD 04/05.
- Programme **ETNAS Sport et Santé** à GAP au Pôle Santé SELIANCE, 5/7 impasse de Bonne. **07 68 60 26 67**
- N'hésitez pas à vous inscrire à **SOPHIA** le service d'accompagnement des patients diabétiques de la CPAM. La Fédération Française des Diabétiques a été co fondatrice de l'action. Inscription GRATUITE au **0 809 400 040**.

Pour mieux vous informer et vous représenter

- 5 nouveaux adhérents sont formés depuis le 18 octobre à la mission “ BÉNÉVOLES ACTIFS” Vous les rencontrerez sur nos divers actions, pour vous informer, vous écouter et vous aider à mieux vivre avec votre pathologie. Cela amène le nombre, à 10 bénévoles formés en deux ans pour nos deux départements.



De gauche à droite, Madelaine, Sophie, Danielle, Nicole et Thierry

Merci pour leurs disponibilité et volonté d'investissement pour la grande cause du diabète

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/association-francaise-des-diabetiques-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.