

"Ensemble allons mieux"

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique

Decembre 2019

Edito :

Par Eric TAMAIN, Président, Bénévole Patient Expert.

Déjà cette fin d'année, que le temps passe vite!

Si nous faisons un rapide bilan, la présence de l'AFD Alpes du Sud sur nos territoires en 2019 a été que du positif. Avec nos actions, d'accompagnement thérapeutique "Élan Solidaire", les rendez vous des "Cafés Diabète." et les Groupes de Paroles sur Briançon à la Fondation Edith Selzer, c'est plus de 100 personnes qui ont été accompagnées par nos bénévoles pour mieux vivre au quotidien leur diabète. De nombreuses rencontres avec le système de santé ont permis également de se faire connaître et reconnaître et préparer des partenariats, pour continuer en plus de l'existant, à informer avec la voie des patients bénévoles. (ARS, SOPHIA, CODES, ETP, Représentants des Usagers (R.U).....).

Notre association essaie au mieux de répondre aux attentes des patients. Sachez que nous prenons en compte vos demandes et remarques, (Activités physiques, rencontre diététiques autour d'un repas, loisirs adaptés.....), nous allons organiser avec nos bénévoles, la façon de concrétiser ces demandes, pour les années à venir de façon que ce ne soit pas des actions éphémères, mais régulières pour satisfaire le plus de personnes.

Il est important de rappeler, qu'une association ne peut être efficace que si le public qu'elle représente réponds aux actions proposées. Nous vous rappelons également que toutes nos actions sont **GRATUITES et ouvertes à TOUS, PATIENTS, AIDANTS**, et personnes désireuses de s'informer sur la maladie chronique qu'est le DIABÈTE.

Notre Assemblée générale aura lieu à Sisteron, le dimanche 26 janvier 2019 à 14h00 Salle René CASSIN.

Bonne fêtes de fin d'année et prenez bien soins de vous.



Votre rubrique, Diététique :



par *Sophie Gaudin, diététicienne**

Les fêtes de fin d'année approchent et avec elles vient la question incontournable : qu'allons-nous manger ? Les repas de fêtes, que ce soit à la maison ou ailleurs, n'empêchent pas l'équilibre alimentaire.

Toutefois cette période est souvent signe de repas décalés, de repas plus riches en graisses et glucides, d'apport en fibres plus faible : points sensibles à surveiller chez les personnes diabétiques pour une adaptation correcte de leur traitement.

Voici quelques conseils simples pour allier plaisir et équilibre :

- Tout d'abord, préparez les fêtes en veillant particulièrement à votre équilibre alimentaire les jours précédents, en ne négligeant pas l'exercice physique : alimentation variée riche en végétaux et limitée en aliments sucrés et/ou gras, hydratation suffisante (pensez notamment aux soupes et bouillons), absence ou faible consommation d'alcool...Vous préserverez ainsi votre foie qui sera davantage sollicité pendant cette période. Ce conseil sera aussi valable juste après les festivités !
- Le jour J, il est possible de concilier plaisir et intérêt nutritionnel à l'apéritif en proposant humous, tartinade de poissons gras (sardines, maquereau, thon, harengs..), sauces au fromage blanc, tzatziki , verrines de lentilles et poissons fumés, crème de petits-pois à la menthe, chips de légumes, blinis ou cake salés maison, légumes en rondelles, bâtonnets ou brochettes, fromage frais... le tout assaisonné d'épices et d'aromates (curcuma, cardamome, curry, gingembre, origan, thym, ail, zeste de citron...).
- Sentiment de satiété, besoin de pause entre deux plats sont des signaux d'alerte. A vous d'arbitrer avec la tentation de la gourmandise.
- Mastiquer lentement pour favoriser la digestion et limiter l'envie de vous resservir
- Légumes et fruits sont plus que jamais utiles pour leur apport en fibres à effet régulateur de glycémie
- Fruits de mer et poissons sont peu caloriques et contiennent des nutriments favorables à la santé. N'hésitez pas à les inviter à votre table.
- Pensez aux infusions et balades digestives après les repas !

Et l'alcool ?

De façon générale, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de ne pas dépasser 2 verres quotidiens de boissons alcoolisées pour les femmes, 3 verres pour les hommes et de s'abstenir au moins un jour par semaine de toute consommation d'alcool.

Au cours d'une occasion festive ponctuelle, le conseil de l'OMS est de ne pas excéder 4 verres.

Le diabète n'est pas une contre-indication à la consommation modérée d'alcool, toutefois une certaine vigilance s'impose.

En effet, lorsque l'on consomme de l'alcool, le foie s'active à l'éliminer du sang. Pour ce faire, il met de côté toutes ses autres activités, y compris le contrôle de la quantité de glucose sanguin (glycémie). Ainsi, l'alcool empêche le foie de produire du glucose quand les aliments n'en fournissent pas suffisamment et a donc un effet hypoglycémiant. De plus, en retardant la vidange gastrique, l'alcool atténue l'effet hyperglycémiant des aliments.

La consommation d'alcool combinée avec la prise d'insuline ou de certains anti-diabétiques oraux tels que les glinides et sulfamides accroît particulièrement le risque d'hypoglycémie. Celle-ci peut être tardive et même survenir jusqu'à 24 heures plus tard.

D'autre part, on a constaté que plus un patient consommait d'alcool et moins il était observant au traitement et rigoureux sur l'auto surveillance. À partir d'un verre par jour la qualité de l'autocontrôle diminue déjà !*

Quelques conseils préventifs

- S'assurer de savoir comment réagir en cas d'hypoglycémie
- La consommation d'alcool est fortement déconseillée à jeun (par exemple, un apéritif avant de passer à table). La nourriture dans l'estomac a pour effet de ralentir l'absorption de l'alcool par l'organisme
- Boire l'alcool lentement et alterner alcool et eau
- En modifiant la vigilance et en altérant les comportements, l'alcool peut contribuer à la méconnaissance des signes d'alarme de l'hypoglycémie et à la survenue d'une hypoglycémie grave
- Mesurer sa glycémie plus souvent. Ne pas oublier de le faire au coucher
- Si besoin, prendre une collation supplémentaire au coucher pour prévenir l'hypoglycémie nocturne
- S'assurer de se lever à l'heure habituelle pour déjeuner le lendemain d'une soirée arrosée ou s'assurer avec son médecin que son traitement peut être modifié
- Éviter l'alcool avant, pendant et après une activité physique (danse, jeux...)
- Savoir que le glucagon ne pourra pas, ou pas aussi efficacement, corriger une hypoglycémie causée par une prise d'alcool excessive
- Le site de la Fédération Française des Diabétiques (FFD) propose des conseils pour adapter son traitement durant cette période :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/traitements/traitement-pendant-les-fetes>

Attention, certains apéritifs sont également sucrés et donc susceptibles de faire monter rapidement votre glycémie : vin blanc liquoreux, vins cuits (Martini®, porto), certaines bières, cidre, champagne demi-sec, Grand Marnier®, Cointreau®, Malibu®, Crème de fruits, Punch, cocktail, Marie Brizard®.

Si vous les appréciez, sachez que le vin (rouge, rosé, blanc sec) ou le Champagne brut ont l'avantage d'être moins alcoolisés que les autres boissons non sucrées (Pastis, Suze®, rhum, cognac, armagnac, calvados, eau-de vie, gin, vodka, tequila, whisky). Evitez ou limitez les mélanges avec les sodas sucrés ou sirops.

Pour rappel, une **consommation chronique excessive** d'alcool accroît la **fréquence** et la **gravité des complications du diabète** : augmentation du risque de neuropathie, de rétinopathie, de néphropathie et d'hypertension.

Alors repas traditionnel, à thème ou tout simple ? Vous trouverez sur le site de la FFD une foule d'idées de menus et de délicieuses recettes, (pour les fêtes ou pour tous les jours !) concoctées par des diététiciennes : <https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/menus>

Privilégiez avant tout plaisir et convivialité , Bonnes fêtes à tous !

*Source : J-L. Schlienger. *Boissons alcoolisées et diabète : Dr Jekyll ou Mr Hyde. Diabétologie pratique. N°49. p. 6-8. Février 2015*

Vos Rendez vous du mois de novembre

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00 avec Eric	02 décembre 2019	<i>Bilan de fin de parcours et préparation de l'action 2020 de janvier.</i>
VILLENEUVE (Salle Jean Jaurès, Chemin Neuf)	Annuler	<i>Nous invitons les participants à se rapprocher de l'action de Sisteron pour 2020 . Merci de votre participation et à très bientôt.</i>
SISTERON (Arard)	Fin de Parcours	<i>Rendez vous dès janvier 2020 pour un nouveau programme d'accompagnement thérapeutique.</i>

**Les séances sont animées par Eric, Bénévole Patient Expert formé par 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 Sophie

Rdv le Mercredi 04 Décembre

"CAFE DIABET' GAP tous les **1erLundi** de chaque mois le **Lundi 02 Decembre** **à partir de 16H** au Bar Restaurant
"Le Verdun" avec Eric.

"CAFE DIABET' Briançon le **Mardi 10 Decembre** **à partir de 14h30** au "Buffet de la Gare" 25 avenue Charles
de Gaule avec Régis et Eric.



Votre rubrique, Sociale:



On parle de notre association dans la presse locale:

“Elan Solidaire Chateau Arnoux avec “Point Rencontre”



Une journée et un repas pour parler du diabète

C'est au Point Rencontre que l'Association Française des Alpes du Sud a posé, le 15 octobre, ses plats à tartes et moule à gâteaux pour un rendez vous de fin de parcours d'éducation à l'alimentation "Elan Solidaire". L'équipe de cuisine et conserves "Mille et une Saveurs" d'Isabelle a mis la main à la pâte pour confectionner un repas dédié à la "journée de Prévention Diabète".

Le repas préparé et consommé sur place avoit pour objectif la consommation de fibres, ces dernières ont un effet éponge dans le bol alimentaire. Cet excellent repas a notamment été réalisé à partir de farine complètes, du chocolat 71%, sirop d'agave, miel d'acacia.....

Ce repas a été la fin de 8 séances d'information sur l'alimentation, de deux heures par mois pour sensibiliser les participants, diabétiques et non diabétique sur l'importance des aliments que nous consommons et sur l'incidence qu'ils ont sur notre organisme. Manger mieux pour être en bonne santé. Un accent a été également mis sur l'impacte financier, on peut bien manger pour un même budget.

Merci à tous les participants et au Point Rencontre pour leur engagement avec l'AFD Alpes du Sud.

Votre rubrique **Nos partenaires pour aller mieux** :



- Programme d'Education Thérapeutique du Patient (ETP) par **Apport Santé**. Des programmes vont se mettre en place dès début 2020. C'est gratuit sur inscription au **04 92 36 36 36**.
Telephoné 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 en est co fondatrice. Inscription GRATUITE au **0 809 400 040**.

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-française-des-diabétiques-des-alpes-du-sud)

site internet : afd04-05.federationdesdiabetiques.org