

*"Ensemble allons mieux"*

Prévention, Accompagnement, Soutien, Droits du patient diabétique

**JANVIER/FEVRIER 2020**



**Edito :**

*Par Eric TAMAIN, Président, Bénévole Patient Expert.*

C'est avec optimisme que l'Association Française des Diabétiques des Alpes du Sud vous souhaite une bonne année et une bonne santé, optimisme par les bonnes résolutions que nous prenons, la coupe de champagne à la main, le 31 décembre à minuit.

Rien d'exceptionnel que de penser à se donner du temps pour s'occuper de soit, mais faut-il y penser et l'organiser. Ce temps « bien à vous » vous permettra de vous occuper de votre bien être.

Pour cela, nos actions, avec la présence de nos bénévoles formés, volontaires et disponibles vous écouterons et vous apporterons soutien, réconfort, dans le quotidien de vie avec le diabète. L'an passé, beaucoup de personnes ont profité de notre accompagnement et avec un bilan enthousiasmant. Nous restons mobilisés pour continuer durant cette nouvelle année, avec deux nouveaux "Café Diabète" dont un second sur Manosque et un sur Sisteron et un nouveau "Élan Solidaire" sur Briançon. (J'insiste pour vous solliciter à y participer, car c'est vous qui faites vivre ces moments d'échanges).

Nos Accompagnements Thérapeutiques "Élan Solidaire" vont être dynamisés par un atelier "Activité Physique" et une sortie " Déjeuner collectif" avec des professionnels de santé et cela en regroupant les participants des 3 actions en place.

Tous mes meilleurs voeux de bonheur et de santé pour cette nouvelle année. Eric.

**Votre journal « Diab'Infos 04/05 » pour des raisons d'organisation sortira dorénavant tous les deux mois, mais tous les mois vous continuerez à recevoir l'agenda de nos actions sur les deux départements.**

**Notre assemblée Générale aura lieu le Dimanche 26 janvier 2020 à Sisteron à 14h00 salle René CASSIN.**

# Votre rubrique, Diététique :



par Sophie Gaudin\*, diététicienne.

Pour démarrer l'année du bon pied, je vous propose quelques idées de menus équilibrés\*.

Les aliments présentés sont des exemples : n'hésitez pas à les faire varier au gré de vos envies et de votre imagination. Pour cela, rien de tel que de cuisiner soi-même !

Les principes de construction d'un menu sont simples : associer quotidiennement les familles d'aliments en faisant la part belle aux fruits et légumes et en ajustant la quantité de féculents, aliments énergétiques, à votre activité physique.

Ces familles sont repérables par leur code couleur : **vert clair pour les fruits et légumes crus**, **vert foncé pour ces mêmes aliments cuits**, **marron pour les féculents** (pain, pâtes, riz, pommes de terre, semoule, quinoa, boulgour....sans oublier les légumes secs), **rouges pour les aliments riches en protéines animales** (viande, poisson, œufs), **bleu pour les produits laitiers** (laitages et fromages de vache, chèvre, brebis), **jaune pour les matières grasses** (beurre, crème, margarines, huiles végétales) .

Pensez à consommer au moins une fois par jour des légumes ou fruits crus pour leur apport en vitamine C. Si vous êtes fumeur, sachez que vos besoins en cette vitamine sont accrus.

Il est recommandé de privilégier les produits céréaliers semi-complets ou complets, les huiles végétales d'olive, de colza, de noix, de consommer deux fois par semaine du poisson dont un poisson gras (sardines, harengs, maquereaux, saumon) et plusieurs fois par semaine une petite poignée d'oléagineux (amandes, noix, pistaches...)

Si vous ne pouvez ou souhaitez pas consommer de produits laitiers, voici d'autres aliments sources de calcium : haricots blancs, pois-chiches, tofu et produits à base de soja, amandes et leur jus végétal, brocolis, haricots verts, choux, carottes, courges, sésame, persil...

Les produits sucrés (sucre, bonbons, gâteaux, confiseries, glaces..) sont là pour notre plaisir et participent à l'équilibre alimentaire mais restent à consommer avec modération ! De même pour les produits gras (fritures, produits panés, charcuteries...) et salés, à limiter.

Mention spéciale pour les légumes secs (lentilles, pois-chiches, haricots blancs ou rouges, flageolets, pois-cassés...) pour leurs nombreux bienfaits : riches en fibres et en minéraux ainsi qu'en protéines végétales, ils permettent entre autres de réduire les apports de viande. Vous avez tout intérêt à les inviter au moins une fois par semaine à votre table !



N'oublions pas de nous hydrater à raison d'un litre et demi environ par jour (à adapter selon les saisons) de boissons non alcoolisées et non sucrées, sauf à titre exceptionnel.


Enfin, sachez que l'équilibre alimentaire peut se construire sur une semaine et pas forcément sur la journée.

Au cours des séances d' "Élan Solidaire" ou dans cette rubrique, nous pourrons développer les thèmes qui vous intéressent particulièrement. N'hésitez pas à nous les faire connaître et à poser vos questions ! Bonne année à tous !

\*Menus proposés sur le site <https://www.prioritesantemutualiste.fr> par le blog de Cécile Marie-Magdelaine, diététicienne (ce site n'est plus disponible).

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	Salade mâche, betterave et jambon « de pays »	Bâtonnets de carottes et concombre trempés dans une sauce au fromage blanc salée et ciboulette	Salade verte aux cubes de fromage et huile de noix	Salade d'endives et champignons crus
Viande/poisson/œuf		Steak de bœuf grillé et Purée de pomme de terre	Fondue de poireau et filet de poisson poêlé	Risotto au poulet
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	 Curry de haricots rouges	Produit laitier dans l'entrée	Produit laitier dans l'entrée	Verrine de yaourt/fromage blanc et salade de fruits frais
Produit laitier		Orange/clementines	Crêpe à la compote de fruits de la passion sans sucre ajouté	
Dessert	Verrine laitage et poire			
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	Jambon « de pays », ou de Bayonne, ou de Savoie, ou Serrano, etc.		On peut garnir une crêpe salée ou galette de sarrasin avec la fondue de poireau + poisson. Dans ce cas-là le féculent est dans le plat principal et on doit modifier le dessert : seulement un fruit frais ou un fruit cuit, ou une compote sans sucre ajouté	Poulet ou dinde

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	Salade de pomme de terre et œuf dur/mollet et cubes de fromage	<u>Assiette composée</u> Haricots blanc en vinaigrette Emincé de poulet cuit froid	Sardines ou maquereau en conserve	Radis noir
Viande/poisson/œuf				Pâtes à l'émincé de dinde et pesto
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	 Poêlée de chou-fleur, carotte et brocoli	Mâche /salade verte Carottes râpées Persil, ail...	 Endives « bonne femme »	
Produit laitier	Produit laitier dans l'entrée	Fromage/laitage	laitage	Fromage/laitage
Dessert	Clementine	Ananas frais ou kiwi	Orange	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes				❖ Radis rouges mais le noir est plus de saison  ❖ Pâtes « complètes » à la place des pâtes « ordinaires »

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16 -menu festif
Entrée		<u>Assiette composée :</u> Jambon blanc et chou chinois cru en vinaigrette Taboulé		Salade d'endive, cerneaux de noix et fromage de chèvre
Viande/poisson/œuf	Bœuf bourguignon		 Couscous complet au poisson (avec pois chiches)	Blanquette de veau
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pomme de terre vapeur			Poêlée de champignons à l'ail
Produit laitier	Fromage/laitage	Yaourt/fromage blanc/suisse	Fromage/laitage	Produit laitier dans l'entrée
Dessert	½ pamplemousse	compote de coings/s/sucre ajouté	Salade d'orange à la fleur d'oranger et cannelle	Tarte aux pommes sans sucre ajouté
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable
Variantes	Faire le plat de viande avec de la joue de bœuf			Remplacer le fromage de chèvre par de la feta

# Votre rubrique, les RENDEZ- VOUS du mois :



Près de chez vous, votre association locale organise des rencontres entre personnes concernées par le diabète pour ÉCHANGER, REPRENDRE CONFIANCE et AGIR.

## Pour devenir acteur de votre diabète

### Accompagnement thérapeutique du patient

Lieux	Dates	Thèmes
GAP (Bar Restaurant LE VERDUN) de 18h00 à 20h00 avec Eric	Lundi 13 janvier 2020	Écoute de vos attentes, mise en place du programme de l'année et règles d'or de l'Élan Solidaire
BRIANÇON ( Buffet de la Gare) avec Régis et Eric	Lundi 27 janvier 2020	Écoute de vos attentes, mise en place du programme de l'année et règles d'or de l'Élan Solidaire
SISTERON (Arard) avec Eric	Jeudi 30 janvier 2020	Écoute de vos attentes, mise en place du programme de l'année et règles d'or de l'Élan Solidaire

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

4 "CAFE DIABET" uniquement pour en parler.....et s'informer (nos permanences de proximité)

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 14H à la cafet d'Auchan avec Sophie .....

Rdv le Mercredi 08 Janvier 2020

"CAFE DIABET" **MANOSQUE** tous les **2ème Lundi** de chaque mois à partir de 14H à Flunch à Hyper U avec Sophie

Rdv le Lundi 13 Janvier 2020

\*\*\*\*\*  
"CAFE DIABET" **GAP** Lundi 13 Janvier 2020 à partir de 16H au Bar Restaurant "Le Verdun" avec Eric.

\*\*\*\*\*  
"CAFE DIABET" **Briançon** le Vendredi 17 Janvier 2020 à partir de 16h00 au "Buffet de la Gare" 25 avenue Charles de Gaule avec Régis.

## Votre rubrique, Sociale:



# Déjà **30.255** signatures

## 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.**

<b>Un programme</b>	Le 07/01/20 Les clés d'une alimentation santé avec une diététicienne
<b>est en route sur</b>	Le 15/01/20 Je pilote mon diabète avec une infirmière
<b>Chateau Arnoux:</b>	Le 21/01/20 Adapter mon alimentation au quotidien avec une diététicienne
	Le 23/01/20 Prendre mes pieds en main avec une Podologue

- 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**.

# C.P.A.M: Le Dossier Médical Partagé, c'est parti pour une meilleure prise en charge du patient dans le système de santé.

## Votre DMP en quelques mots

**DMP** Votre Dossier Médical Partagé, DMP, est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé, tout en vous permettant de les partager avec vos professionnels de santé.

Gratuit et confidentiel, votre DMP conserve vos données de santé en ligne. Il vous permet d'accéder à vos informations médicales, de les partager avec votre médecin traitant et vos professionnels de santé tout au long de votre parcours de santé, de la ville à l'hôpital, de la pharmacie aux urgences.

Vous pourrez y retrouver :

- ▶ Votre historique des soins des deux dernières années, automatiquement alimenté par l'Assurance Maladie.
- ▶ Vos maladies et allergies éventuelles.
- ▶ Les médicaments que vous prenez.
- ▶ Vos comptes rendus d'hospitalisation et de consultation.
- ▶ Vos résultats d'examens (radios, analyses biologiques).
- ▶ Vos directives anticipées pour la fin de vie.
- ▶ Et même des informations très pratiques comme les coordonnées de vos proches à prévenir en cas d'urgence, etc.

## Les avantages de votre DMP

- ▶ Il garde vos données de santé en ligne et les met à disposition de vos professionnels de santé, ceux que vous choisissez : médecin traitant, diabétologue, néphrologue, cardiologue, urologue, biologiste médical, infirmier, ophtalmologiste...
- ▶ Il simplifie la transmission de vos antécédents médicaux et de votre état de santé lors de vos consultations. Ainsi vos professionnels de santé disposent des bonnes informations au bon moment pour mieux vous prendre en charge.
- ▶ Il évite les examens, les prescriptions inutiles ou les interactions entre différents médicaments. En effet, chacun de vos professionnels de santé a accès aux informations déposées dans votre DMP.
- ▶ En cas d'urgence, grâce à la fonction « bris de glace », les professionnels de santé pourront accéder à vos informations de santé au plus vite et ainsi gagner un temps précieux. C'est le seul cas où votre consentement n'est pas nécessaire pour accéder à votre DMP.

## Votre DMP, un espace sécurisé

Votre DMP bénéficie d'un hébergement agréé données de santé. Sa création, sa consultation, son accès ne peut avoir lieu qu'avec votre consentement. Chaque professionnel de santé qui accède à vos données est identifié et vous pouvez voir toutes les actions effectuées.

## ▶ L'accès à votre DMP est protégé par la loi

La médecine du travail, les mutuelles et assurances, les banques, l'Assurance Maladie mais aussi votre employeur ne peuvent pas accéder à vos informations dans votre DMP. Tout accès non autorisé est un délit passible d'une peine d'emprisonnement et d'une amende.

## Votre DMP, il faut l'alimenter

Votre DMP vous est réellement utile si les différents documents et informations liés à votre santé y sont mis régulièrement.

Vous pouvez le faire vous-même lorsque vous recevez vos résultats d'analyses de biologie médicale avec votre Hb1Ac par exemple.

Vous pouvez également vérifier que vos professionnels de santé n'ont pas oublié de le faire, à l'issue d'une hospitalisation ou d'une séance de dialyse péritonéale par exemple.



## Votre DMP, le mode d'emploi

### Comment créer un DMP ?

#### ▶ En ligne sur [www.dmp.fr](http://www.dmp.fr)



Si vous choisissez cette méthode, munissez-vous de votre numéro de sécurité sociale.

Une fois sur le site [dmp.fr](http://dmp.fr), allez sur « créer votre dmp ».

Sur cette page, saisissez votre code spécifique de création ou demandez-en un si vous ne l'avez pas encore.

Vous recevrez alors ce code par e-mail en quelques instants (maximum 2 heures). Ne le perdez surtout pas, il est indispensable pour finir d'ouvrir votre DMP.

#### ▶ Encore plus simple



Avec votre pharmacien ou avec l'un de vos professionnels de santé équipé d'un logiciel adapté.

Dans votre CPAM, avec un conseiller pour vous aider.

## Votre DMP, l'essentiel

### Pourquoi un DMP ?



Pour garder la mémoire de votre santé dans un espace sécurisé.



Pour que vos professionnels de santé aient accès à la bonne information au bon moment.



Pour des soins bien coordonnés.

### Pour en savoir plus

Pour les personnes vivant avec le diabète ou une insuffisance rénale, ou les personnes greffées suite à une insuffisance rénale, Renaloo et la Fédération Française des Diabétiques ont mis en place des dossiers d'information spécifiques à retrouver d'un simple clic sur :

- ▶ [www.renaloo.com/VotreDMP](http://www.renaloo.com/VotreDMP)
- ▶ <https://www.federationdesdiabetiques.org/>

## Renaloo et la Fédération Française des Diabétiques : un même engagement

À l'occasion du lancement généralisé du DMP, Renaloo et la Fédération Française des Diabétiques ont décidé de porter un même projet, reposant sur des valeurs identiques : faire connaître le DMP aux premiers concernés, les personnes malades chroniques, afin que chacune puisse être actrice de sa santé.

Entre votre néphrologue, votre diabétologue, votre médecin généraliste, ... et vous, pas facile de faire circuler l'information ?



Votre Dossier Médical Partagé, pour que vos soins soient bien coordonnés.

[www.dmp.fr](http://www.dmp.fr)



## **N'oubliez pas notre action pour une meilleure prise en charge.....**

Pour tout patient qui rencontre des difficultés pour obtenir un rendez vous chez un endocrinologue (délais), ou qui rencontre le moindre problème de prise en charge liée au diabète sur nos deux départements, nous vous invitons à nous en faire part sur notre boîte mail **ouverte uniquement** pour cette cause afin que l'AFD 04/05 monte un dossier qui nous permettra de regrouper vos retours et d'en faire une grande cause départementale collective (04 et 05) auprès des instances publiques. Plus vous serez nombreux, plus nous pourrons avoir d'écoute

**.Laissez vos remarques à l'adresse mail suivante : [afd0405.ru@gmail.com](mailto:afd0405.ru@gmail.com), (afd pour,**

**"Association Française des Diabétique0405" et ru pour « représentant des usagers ». ou par la poste au 12/14 avenue Jean Jaurès "Chez les Mutuelles du Soleil" 05 000 Gap.**

**Nous remercions les nombreuses personnes qui nous ont déjà fait remonter des informations. Votre association avance dans la construction du dossier, les rendez vous avec les endocrinologues sont réalisés, et le comité de région de l'Association Française des Diabétiques soutien la démarche.**

**N'hésitez pas à revendiquer votre mécontentement.**

**Nous aider, c'est vous aider.....sans vous, nous ne pouvons rien.**

**Le jeudi 06 février, le dossier sera présenté au COMITÉ DE RÉGION PACA de la Fédération Française des Diabétiques à Nice.**



**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](mailto: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](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.**