

# Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous



PRÉVENTION  
SOUTIEN  
ACCOMPAGNEMENT



L'édito

Eric Tamain  
Président

## Sommaire

*L'été est là, ainsi que*

*la trêve estivale de nos actions  
d'accompagnement et de prévention.*

*Mais, pour rappel on est présent au  
téléphone 7/7 de 8h00 à 20h00 si  
vous avez besoin d'avoir une réponse  
à un questionnement en relation avec  
votre diabète.*

*Dans ce numéro, vous découvrirez  
des conseils pour passer l'été  
sereinement.*

*Pour la première année, nous  
organisons une journée détente,  
retrouver les infos en page 3.*

*Je tiens à remercier toutes les  
personnes qui ont participé aux Elans  
Solidaires qui se sont terminé en juin.*

*Bel été à tous et à très vite, tout  
bronzé.*

### **Agenda ;**

Page 2

**-Infos... pêle-mêle;** Ouverture des consultations au service de diabétologie de l'hôpital de Manosque.

Journée détente à Serre le 23 juin.

Page 3

**-Les crèmes solaires ce qui faut savoir ;** Pages 4

**-Conseils pour une bonne hydratation ;** Pages 5

**-Temoignages ;** Pages 6

**-Soyons plus gourmet que gourmand;**

.Breuvages d'été ; Page 7

**-Mai, Juin en images ;** Page 8

# Vos rendez-vous, Nos rencontres



## Juillet 2023

Samedi	1	
Dimanche	2	
Lundi	3	
Mardi	4	
Mercredi	5	
Jeudi	6	
Vendredi	7	
Samedi	8	
Dimanche	9	
Lundi	10	
Mardi	11	
Mercredi	12	
Jeudi	13	
Vendredi	14	FÊTE NATIONALE
Samedi	15	
Dimanche	16	
Lundi	17	
Mardi	18	
Mercredi	19	
Jeudi	20	
Vendredi	21	
Samedi	22	
Dimanche	23	Journée détente à la base de loisirs de la Germanette à Serre. <b>UNIQUEMENT SUR RESERVATION. 07 78 26 85 72</b>
Lundi	24	
Mardi	25	
Mercredi	26	
Jeudi	27	
Vendredi	28	
Samedi	29	
Dimanche	30	
Lundi	31	

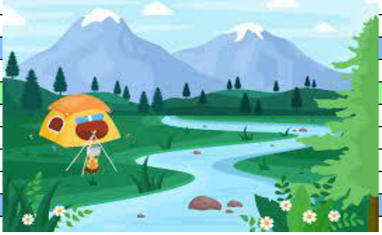
## Août 2023

Mardi	1	
Mercredi	2	
Jeudi	3	
Vendredi	4	
Samedi	5	
Dimanche	6	
Lundi	7	
Mardi	8	
Mercredi	9	
Jeudi	10	
Vendredi	11	
Samedi	12	
Dimanche	13	
Lundi	14	
Mardi	15	227-138 ASSOMPTION
Mercredi	16	
Jeudi	17	
Vendredi	18	
Samedi	19	
Dimanche	20	
Lundi	21	
Mardi	22	
Mercredi	23	
Jeudi	24	
Vendredi	25	
Samedi	26	
Dimanche	27	
Lundi	28	
Mardi	29	
Mercredi	30	
Jeudi	31	

Du 02 au 10, nous sommes en congé, deux numéros pour vous renseigner en attendant notre retour.

**207-138**  
**Votre ligne d'Écoute Psychologique**  
Pour parler à un psychologue  
01 84 78 23 13  
Tous les jours  
24h/24h

**227-138**  
**Votre ligne d'Écoute Solidaire**  
Pour échanger avec un bénévole atteint de diabète formé à l'écoute  
01 84 79 21 56  
Tous les jours  
10h à 20h



**Nous revenons vers vous pour la continuité des Elans solidaire et les nouveaux programmes de l'automne.**



Photo de famille des cinq AFD région Sud PACA prise aux assises à Paris fin juin.  
Sur le numéro 30 de septembre/ octobre nous vous ferons un compte rendu ce rendez-vous essentiel pour donner les objectifs de nos 70 associations fédérées pour aider au quotidien les personnes atteintes de diabète et leurs accompagnants, sans oublier la prévention, si importante de nos jours. .

Tous nos rendez-vous sont sur réservation au 07 78 26 85 72.  
-Sauf les Cafés Diabète', les stands et les permanences mensuelles Skype Visio.  
Pour avoir le lien Skype, nous appeler.

Si vous souhaitez recevoir toutes les semaines nos agendas et lettres d'informations numériques, donnez nous votre adresse mail, soit par SMS ou téléphone au 07 78 26 85 72.

# Infos, infos...pêle-mêle



Enfin, nous retrouvons un service de diabéthologie à 100% de son efficacité. L'arrivée du Docteur LASCOUTS Emilie en qualité de chef de service, permet la reprise des consultations externes.  
Pour prendre rdv, du lundi au vendredi au 04 92 73 43 11, au moment ou sort le journal les rendez vous seront pour mi août.

Nous vous avons parlé au printemps d'une liste d'organismes faisant de l'activité physique adapté, ainsi qu'une participation prise en charge par l'association pour les adhérents. Nous avons pris un peu de retard, mais cette été nous allons travailler pour qu'en septembre nous puissions vous faire des propositions.  
Pour info, Gap et Digne seront proposés.



## Dimanche 23 juillet

Journée détente à la base de loisirs de la Germanette à Serre

On compte sur vous !



### Reservation obligatoire

07 78 26 85 72

L'association vous propose de passer une journée détente avec jeux d'eau, pétanques, grillades ( sous réserve d'autorisation), baignade, pédalo, paddle, balade, ect... autour d'un déjeuner sorti du sac. Un apéro frais et de saison, réalisé au vélo à Smoothie vous sera offert ainsi que les grillades. Vous pouvez venir avec vos enfants ou petits enfants et vos conjoints. Par contre nous sommes désolé mais les animaux de compagnies ne sont pas admis sur le site.

# Les crèmes solaires : ce qu'il faut savoir



Le soleil nous donne à tous l'envie de sortir. Cependant, il est important de se rappeler que la période où le rayonnement solaire est plus intense est de mai à août. Il est donc impératif de se protéger du soleil encore plus à cette période et ce peu importe l'activité que vous faites : aller dans le jardin, à la plage, boire un verre en terrasse...

Petit rappel sur les méfaits du soleil  
L'exposition au soleil sans protection solaire ou avec une mauvaise protection entraîne des dangers pour la peau. Ces risques peuvent être des coups de soleil (brûlure au 1er degré), des réactions de photosensibilisation lors de la prise ou l'application d'agents photosensibilisants (médicaments, crèmes...) et le plus dangereux : des cancers cutanés.

## Les UVB et les UVA

Lors de l'achat de sa crème solaire, il faut bien s'assurer qu'elle protège des UVB et des UVA. Les UVB sont les principaux responsables des coups de soleil et ils sont beaucoup plus puissants que les rayons UVA, cependant les UVA sont responsables du vieillissement de la peau car ils pénètrent profondément dans celle-ci.

## Utiliser le bon indice

Le SPF (Sun Protection Factor) ou facteur de protection solaire indique le degré de protection d'une crème. Plus exactement, un SPF indique que vous pouvez théoriquement vous exposer x fois plus longtemps avant d'avoir un coup de soleil. Si sans ma crème SPF 15, je prends un coup de soleil au bout de 10 minutes, avec, ce sera au bout de 150 minutes soit 2h30. Ces tests sont effectués avec 2mg/cm<sup>2</sup> soit bien plus que ce que nous avons l'habitude de mettre.  
Concrètement :

- Si j'ai la peau mate ou bien bronzée, j'utilise un SPF15 (moyenne protection)
- Si j'ai la peau claire mais que je bronze facilement, j'utilise un SPF30 (protection haute)
- Si j'ai un teint de porcelaine, j'utilise un SPF 50+ (très haute protection). C'est aussi la protection la plus adaptée pour les enfants, qui ont la peau plus fragile. Et la protection recommandée en cas de maladies de peau, sur des cicatrices ...

## Les phototypes et leurs risques au soleil

L'Organisation Mondiale de la Santé a défini 6 phototypes différents qui sont classés en fonction de la peau, la couleur des yeux et des cheveux. Plus votre phototype est faible, plus il faut se protéger du soleil mais il est vivement conseillé de se protéger malgré un phototype élevé. Il faut savoir que peu importe le phototype que l'on a, personne n'est à l'abri d'un cancer de la peau.

## Attention aux idées reçues

La crème solaire est un bon moyen pour se protéger du soleil, mais elle ne suffit pas. Il faut privilégier une protection vestimentaire : un T-shirt anti-UV, un chapeau ou une casquette, des lunettes de soleil et mettre de la crème solaire sur les zones découvertes.

- Le bronzage protège de manière superficielle contre les UV par un épaissement de la peau. Il ne protège pas contre le

vieillesse cutané ni contre le risque de cancer de la peau.

- Ce n'est pas parce qu'on utilise une protection avec un indice élevé qu'il faut réduire la quantité et/ou la fréquence d'application.
- Les nuages, le ciel gris, le brouillard et la neige ne sont pas un obstacle aux UV.
- Les produits autobronzants et les compléments alimentaires ne protègent pas du soleil, ils donnent juste un teint hâlé.
- Les séances d'UV ne préparent pas la peau au soleil, le bronzage artificiel n'entraîne pas d'épaississement de la peau comme le bronzage naturel.

## Conseils sur la bonne utilisation de la crème solaire

- Avant toute exposition, appliquez en quantité suffisante de la crème sur toutes les zones du corps sans oublier le visage, les oreilles, le cuir chevelu pour les hommes, le dos des pieds et les mains.
  - Renouvelez toutes les 2 heures et/ou après la baignade ou lors d'une forte transpiration.
  - Respecter la date de péremption ou la période après ouverture qui sont inscrites sur l'emballage.
  - Bien refermer son produit après utilisation, et ne plus l'utiliser s'il a changé de couleur, d'aspect ou d'odeur.
- Normalement vous savez tout !

# Les conseils pour une bonne hydratation



En pleine saison d'été, la chaleur peut s'avérer difficile à supporter surtout lorsqu'elle est très forte et les risques de déshydratation sont plus fréquents. Les personnes les plus concernées sont les enfants, les personnes fragiles (par exemple les diabétiques) et aussi les plus âgées (à partir d'un certain âge, les personnes ressentent moins la sensation de soif et retiennent moins bien l'eau et le sel). Le corps est composé à 60% d'eau en moyenne, qui est principalement évacuée dans les urines, par la respiration et surtout par la transpiration tout au long de la journée. Pour avoir un bon équilibre au sein de l'organisme, les pertes en eau doivent toujours être compensées par les apports. Voyons comment détecter les signes de déshydratation et comment faire pour avoir une bonne



## Comment détecter les signes de la déshydratation ?

La déshydratation est la résultante d'un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps qui sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Elle survient lorsque les pertes en eau sont excessives et non compensées.

Les premiers signes d'une déshydratation sont une sensation de soif, les lèvres sèches, une fatigue anormale, des urines de couleurs foncées, une faible perte de poids et de force.

Lors d'une déshydratation grave s'ajoute aux premiers signes, une bouche et un langue sèche, l'apparition d'un pli cutané (quand la peau est pincée et qu'elle met un certain temps à retrouver son aspect initial), des urines en faible quantité, une fièvre parfois accompagnée de maux de tête, de vertiges et des troubles du comportements (agitation, étourdissements, ...).

Chez les personnes âgées, la déshydratation n'est pas à prendre à la légère car dans les cas les plus grave, elle peut conduire à une hospitalisation. C'est pourquoi il est important d'évaluer l'état de gravité des symptômes ou de contacter les urgences (15 ou 112) pour connaître les mesures à suivre.



## Comment s'assurer d'avoir une bonne hydratation ?

Bien évidemment l'eau plate est la meilleur source d'hydratation surtout en période de forte chaleur. Il est conseillé de boire au moins 1.5L d'eau par jour en petite quantité tout au long de la journée pour augmenter la bonne absorption. Il ne faut pas attendre la sensation de soif pour boire.

On peut varier les plaisirs, avec des thés ou tisanes, des eaux gazeuses, des aliments gorgés d'eau (le concombre, la tomate ou le brocoli ...), des jus de fruits frais, des légumes, des soupes ...

Il est conseillé de se rafraîchir de façon régulière, en prenant des douches fraîches qui feront rapidement baisser la température du corps. Vous pouvez utiliser des brumisateurs sur les zones découvertes notamment le visage pour le côté rafraîchissant et hydratant de la peau. Ne pas hésiter à faire de même avec les enfants.

Bien se protéger du soleil et bannir les expositions aux heures les plus chaudes entre 12h et 15h.

Merci pour votre implication dans l'accompagnement thérapeutique que

vous animez, vous êtes très compétent et à l'écoute des personnes présentes vous savez nous expliquer tous nos soucis diabétiques, les sujets abordés sont variés et tous intéressants. vous ne remplacez pas notre diabétologue mais vous êtes son complément. Je vous remercie bcp pour votre écoute et aide dans la gestion de mon diabète, J'ai découvert des astuces, des aides alimentaires, des "trucs" pour gérer mes hypos.

Cela fait 45 ans que je suis DT1, je me connais parfaitement, mais les séances où je suis assiduellement m'apportent toujours quelque chose. C'est ma formation continue. Françoise du 04

## Expérience pompe Nano de Medtrum.



Depuis le 7 février, j'ai la nouvelle pompe patch Nano de Medtrum en remplacement de l'Ohmripod, et j'en suis ravi !

Ça a été compliqué pour l'avoir, problème d'approvisionnement et de formation des infirmières à ce nouveau produit. Je l'attendais depuis que j'avais découvert sa description sur un forum fin 2022. J'avais des problèmes avec l'Ohmripod de diffusion d'insuline après deux jours de pose, des lipodystrophies au point d'injection, avec sa canule en acier inoxydable, la pompe Nano permettrait de régler ses problèmes d'intolérance au téflon. Pour certains, c'est le fait qu'elle soit gérable à partir du téléphone qui va être prioritaire, pour moi c'est cette canule en acier, même s'il faut l'insérer en appuyant sur un bouton contrairement à l'insertion automatique de l'Ohmripod, le fait qu'elle soit de moitié plus petite est intéressant aussi, on ne la sent pas, elle colle très bien à la peau. A l'utilisation, j'ai eu des problèmes de nouveauté, une occlusion le 2ième jour, naturellement pas à la maison et stylos oubliés, pas trop grave ; glycémie à 2.60 sans acétone, cela m'a permis de rentrer de suite dans le bain pour le changement de POD, sans l'accompagnement de l'infirmière, prévu 2 jours plus tard, c'est bien expliqué sur la doc fournie et la pompe, aussi un problème réservoir en fin d'amorçage, problème de lots selon le



En 5 séances d'Élan Solidaire j'ai plus appris qu'en 10 ans de diabète... cela grâce aux échanges entre participants et réponses à toutes nos questions. Merci, pour votre dévouement et votre sympathie.

Henri du 04

6 mois de séances, ont permis d'équilibrer mon diabète par une baisse poids et la reprise de la marche. MERCI pour tous vos conseils. Comme vous dites, avant j'avais le diabète, maintenant, j'ai MON diabète. Mathilde du 05.

constructeur. Le changement de POD est un peu plus complexe, il faut ressortir l'aiguille en enfonçant un petit outil dans un trou sur le bouton d'insertion, pour déclipser celui-ci, pas toujours évident selon l'endroit de pose, c'est pour éviter de se blesser lorsqu'on retire le POD, qui colle bien, il faut tirer plus fort que pour l'Ohmripod, il m'est arrivé de le retirer sans retirer l'aiguille, si on fait attention pas de problèmes. Une fois le POD retiré, il faut déclipser le module électronique et le replacer sur le nouveau réservoir, puis remplir celui-ci après avoir retiré l'air avec la seringue, le temps d'amorçage est un peu long. Globalement c'est plus long et un peu plus complexe qu'avec l'Ohmripod, mais on s'y fait très vite. J'ai aimé le fait que la partie électronique soit réutilisable, on ne change que le réservoir, moins de déchets, et surtout pour moi, plus de problèmes de boules dures et rouges au niveau du point d'insertion, qui gênaient la diffusion d'insuline. La manipulation de la commande, car je n'utilise pas le téléphone, est facile, l'écran tactile est efficace, la page de garde nous indique l'état de la pompe par l'intermédiaire d'un cercle de couleurs différentes, le basal en cours, l'insuline encore active, un plus, l'heure, la date, un numéro de téléphone en cas de perte, elle est prévue pour le futur capteur Medtrum en attente d'homologation pour la boucle semi fermée.



Christian Bello,  
secrétaire de l'AFD 04/05



## Comment faire facilement une boisson aux plantes froide délicieuse

Les plantes sont incitatrices de bien-être et sont de réelles coachs ...

Il suffit de faire tremper certaines d'entre-elles dans de l'eau froide pendant quelques heures au frigo puis de les filtrer pour obtenir une boisson aux plantes originale et saine  
Boire toute la journée par petites gorgées ces boissons délicieuses répond à notre besoin physiologique et apporte le plaisir motivant pour boire suffisamment!

### Comment choisir les plantes de qualité

Sélectionner des plantes biologiques est un premier pas

La beauté de la plante est un autre critère facile à vérifier et à la portée de tous

Le plaisir olfactif est un gage de qualité dans certains cas, en effet, les narines se délectent des odeurs émanant d'un bon mélange. Cependant certaines plantes ne sentent pas, soit parce qu'elles libèrent leurs richesses olfactives au froissement comme la verveine citronnée ou parce qu'elles ne contiennent pas d'huiles essentielles

Opter pour des plantes cultivées, récoltées et préparées par des personnes qui ont leur métier à cœur et proposent du premier choix est aussi reconnaissable dans la qualité finale

### Quelles plantes choisir pour faire un délicieuse boisson froide

Les thés vert parfumés à l'abricot, à la pêche, au jasmin, au litchi, ...

Les "mélanges de fruits" parfumés à la fraise, à la framboise, à la cerise, ...

Les rooibos parfumés au coing, à l'orange, à la mangue, ...

Certaines plantes par exemple la citronnelle, le gingembre, la verveine citronnée, la mélisse

### Que faut-il comme matériel pour préparer votre boisson aux plantes

Un pot à large goulot d'une contenance d'un litre

et une petite passoire suffisent

Il existe aussi des mugs avec des filtres incorporés bien sympas qui permettent de préparer ses boissons directement dedans et les emporter sous le bras

Vous profiterez mieux des saveurs des plantes en utilisant une eau de source minérale ou une eau filtrée avec une fontaine d'eau

Si vous aimez sucrer vos boissons, optez pour le miel d'acacia sain et neutre de goût

Le jus de citron bio est aussi agréable dans certaines boissons



### Comment faire pratiquement ses boissons froides à base de plantes

#### Pour les thés parfumés:

Faites tremper 1 cuillère à café dans 1 litre d'eau froide au frigo durant quelques heures à une nuit

Vous pouvez utiliser une deuxième fois le thé pour préparer un deuxième litre

#### Les tisanes de fruits et les rooibos

Utilisez 4 cuillères à café par litre d'eau et laissez les tremper durant quelques heures à une nuit au frigo

Un mélange de pommes, hibiscus, églantier et des arômes naturels de fruits

#### Les plantes sèches ou fraîches du jardin

Faites tremper 2 cuillères à soupe de plantes sèches ou 4 cuillères à soupe de plantes fraîches par litre d'eau durant quelques heures à une nuit au frigo

La mélisse est prête en 1h30

### Pour conclure

Une plus belle vie est accessible par des gestes simples et la nature est remplie d'atouts positifs fortifiants

Alors plongeons dans la tasse avec elle pour une baignade jusqu'aux sources...et cela en réduisant nos déchets.

# Mai / Juin en images



Edité par l'Association Française des Diabétiques, 12-14 avenue Jean Jaurès 05 000 Gap

Mail; [afdalpesdusud0405@gmail.com](mailto:afdalpesdusud0405@gmail.com)

Site Internet; [afd04-05federationdesdiabetiques.org](http://afd04-05federationdesdiabetiques.org)

Réseaux sociaux; [www.facebook.com/AFD0405](http://www.facebook.com/AFD0405) <https://twitter.com/AFD040> Youtube; Diabète AFD 04/05

Permanence téléphonique 7/7 de 8h00 à 20h00 au 07 78 26 85 72

Ne pas jeter, ne pas brûler, édité à petit tirage: il n'est pas efficace pour le feu, PLUTÔT LE PARTAGER