

# Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous

PRÉVENTION  
SOUTIEN  
ACCOMPAGNEMENT

## Sommaire

Toutes les dates et lieux de rendez  
VOUS. Page 2

Vos permanences "Café Diabète",  
Vos "Elans Solidaires", notre accompagnement  
thérapeutique du patient.

**Diététique;** Page 3

Par Manon Conseil  
Mangez coloré, mangez des antioxydants !

**Psychologie;** Page 4

Par Emilie Di Carlo  
Se nourrir est un acte d'amour

**Vos témoignages,** Page 5

J'ai contracté la Covid.....

**Ligne d'écoute;**  
Vos questions, nos réponses

**Nos partenaires, pour aller mieux;** Page 6

**Prise en charge des soins**

**Podologiques;** Page 7

L'AFD aux sommets des cols mytiques;  
Nos actions de préventions pour Septembre;  
Page 8



L'édito

*Eric Tamain  
Président*

**C'**est avec bonheur que nous vous  
présentons la nouvelle version de notre bimensuel.  
En mai, après 2 ans, nous avons fait ce qu'il nous a  
plu, en changeant "Diab'infos 04/05" en  
"Diabétiquement Vôtre".  
L'été nous a permis de penser cette refonte qui va  
se nourrir de vos expériences avec vos  
témoignages. On y trouvera toujours les rendez-  
vous, ainsi que des articles réalisés par vos  
professionnels de santé bénévoles.  
La rentrée s'annonce sous le signe de la prudence,  
la Covid et ses variants étant malheureusement  
toujours présents. Nos actions évolueront au rythme  
des contraintes sanitaires. A ce jour, la fédération  
recommande la vaccination pour se protéger et  
venir à bout de cette pandémie.  
Nous vous souhaitons très bonne une lecture.  
Prenez soins de vous et restez prudents.

# Vos rendez-vous. Nos rencontres

Sous réserves des restrictions sanitaires en vigueur le jour de l'événement.

Café Diabète'	<b>Manosque</b> En Visio avec Sophie et Eric	Le mercredi 01 septembre Le mercredi 06 octobre De 14h30 à 16h00
Café Diabète'	<b>Sisteron</b> En Présentiel Salle René Cassin avec Danièle et Nicole Bénévoles Actives	De 16h00 à 17h30 Le jeudi 16 septembre Le jeudi 21 octobre
Café Diabète'	<b>Gap</b> Avec Eric* Le VERDUN Bar /Restaurant/Hotel Avenue de la Libération	De 17h00 à 18h00. Le lundi 06 septembre Le lundi 04 octobre
Elan Solidaire	<b>Manosque</b> Avec Eric* Salle de La Marmite (Restaurant coopératif) Espace Mirabeau	De 14h00 à 16h00 Le lundi 27 septembre Le lundi 25 octobre
Elan Solidaire	<b>Sisteron</b> Avec Eric* Salle René Cassin	De 14h00 à 16h00 Le jeudi 16 septembre Le jeudi 21 octobre
Elan Solidaire	<b>Saint Bonnet en Champsaur</b> Avec Eric* et Manon * Salle de la Mairie	1 er Groupe 14h00 à 16h00 2 ème Groupe 16h00 à 18h00 Lundi 20 Septembre Lundi 18 octobre
Elan Solidaire	<b>Briançon</b> Avec Régis* et Eric* Résidence Domitis "Les Aiglons Blancs" 41 rue du 159ème RIA	Mardi 14 septembre Mercredi 20 septembre
Diabète'Balade	<b>Briançon</b> Avec Régis*	Pour s'inscrire et avoir les jours tél au 06 01 41 78 39 Diabète'Balade le Jeudi 16/09/21
Diabète'Vélo		Pour les Diab'Vélo se rendre sur le site ou nous téléphoner.
Diabète'Balade	<b>Gap</b> Avec Eric*	Balade au Domaine de Charance, sur le canal, le lundi 06/09 Rdv 14h30 Parking de Charance Tél Eric au 07 78 26 85 72

\* Manon Conseil, Régis Enel et Eric Tamain, Bénévoles Patients Experts fédéraux, formés par la fédération Française des diabétiques à l'accompagnement thérapeutique du patient.

**\* Lundi 20 Septembre; Journée Exceptionnelle à St Bonnet en Champsaur.**

Matinée Activité sportive adaptée au plan d'eau avec Kévin, Déjeuner thérapeutique avec Manon et Sophie, Diététicienne et après midi "Elan Solidaire" avec Manon Diététicienne et Emilie Psychologue. Cette journée sera immortalisée par Fred, cinéaste, pour réaliser un court métrage sur l'AFD 04/05.

**Les rendez-vous en présentiel sont organisés avec les règles sanitaires en vigueur.**

**Pour les " Elans Solidaires" nous vous demandons de nous informer de votre présence  
au 07 78 26 85 72**



# Mangez coloré, mangez des antioxydants !

Les antioxydants sont des molécules qui nous veulent du bien,  
et qui protègent nos cellules.

La bonne nouvelle, c'est qu'on peut trouver ces molécules partout dans notre  
alimentation !

## C'est quoi un antioxydant ?

Pour comprendre ce que sont les antioxydants, il faut d'abord se pencher sur « les radicaux libres ». Ce sont des molécules produites chaque jour par nos cellules naturellement. Certains facteurs peuvent augmenter la production de ces radicaux libres : UV, stress, tabac, alcool, mauvaise alimentation et hygiène de vie ...

Lorsqu'ils sont présents en excès, les radicaux libres vont s'attaquer à nos cellules, en particulier à leur membrane et à leur code génétique. Ils sont ainsi impliqués dans le vieillissement prématuré de la peau, les cancers, les maladies dégénératives, l'arthrite, ou encore les maladies cardio-vasculaires. Heureusement, il existe des molécules capables de lutter contre ces radicaux libres : les antioxydants !!

## Où trouver les antioxydants ? Dans les aliments colorés !

-Fruits et légumes de couleurs rouges, vertes, jaunes :

fraises, tomates, pamplemousses, grenades, raisins, prunes, poivrons, salades, cressons, blettes, poireaux ... Tous chargés en vitamine A et C, caroténoïdes et polyphénols.

-Germes de céréales, huiles végétales, fruits à coques

(noix, noisettes, amandes) riches en vitamine E.

-Les légumineuses : haricots rouges, blancs, lentilles, fèves ...

-Thés verts, blancs, noirs

-Les épices et herbes aromatiques :

curcuma, cannelle, cumin, paprika, poivres, thym, persil, romarin, oseille ...

-Le chocolat à plus de 70% de cacao.

## Comment en bénéficiez correctement ?

Choisissez des fruits et légumes de saison, bios ou issus de l'agriculture raisonnée. En effet, les aliments issus de l'agriculture biologique ont une teneur 20 à 70% plus élevée que ceux de l'agriculture conventionnelle.

Bien les conserver à l'abri de la lumière et de la chaleur afin de ne pas perdre les vitamines et consommer la peau qui est gorgée de vitamines et d'antioxydants.

▷ Plus vous variez les couleurs des fruits et légumes, plus vous variez votre apport en antioxydants et plus la couleur est intense, plus il y a d'antioxydants.

Attention aux cuissons ! La vitamine C est détruite à la lumière et à la chaleur.

▷ Pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles des aliments, il est important d'adapter leur mode de cuisson. Pour profiter des effets antioxydants de ces vitamines, préférez les cuissons à la vapeur, en papillote, à couvert ou grillés à la poêle. Si cuisson à l'eau, récupérez l'eau de cuisson de vos légumes pour d'autres préparations ou buvez l'eau de cuisson (par exemple en soupe).

Les associations avec de l'huile ou des oléagineux avec des fruits et des légumes lors d'un repas sont à privilégier pour une meilleure absorption des antioxydants. Sans oublier de consommer des céréales, du pain et des légumineuses.

Manon CONSEIL

Diététicienne-Nutritionniste

Bénévole Patiente.Experte AFD 04/05

Contact; 07.69.10.04.67

manonconseil.diet@gmail.com





## QUELS LIENS PEUT-ON EFFECTUER ENTRE ALIMENTATION ET LES ÉMOTIONS ?



Par Emilie DI CARLO,  
Psychologue Clinicienne.  
Contact; 06 60 57 52 32

**S**e nourrir est un acte d'amour. C'est parce que nous nous aimons que nous voulons assurer notre propre survie. Par ailleurs, se nourrir implique d'entrer en interaction avec d'autres êtres, par exemple lorsque nous partageons les plats que nous aimons. De ce fait, nous associons l'acte de se nourrir au plaisir gustatif et à l'amour que nous portons aux autres. Dans cette dynamique, comment envisager les liens entre l'alimentation et les émotions ? Les aliments que nous incorporons déclenchent un certain nombre d'émotions en nous. De manière schématique, nous classons les émotions en deux catégories : les émotions dites primaires et secondaires. Les émotions

primaires se reconnaissent assez facilement chez les autres, dans la mesure où elles déclenchent une expression faciale. Il s'agit de la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Concernant les émotions secondaires, elles sont plus élaborées et nécessitent que nous soyons très précisément connectés à ce que nous vivons intérieurement. Il s'agit de la honte, la culpabilité, l'embarras, le mépris, la complaisance, l'enthousiasme, la fierté, le plaisir et la satisfaction. Bien souvent, ce sont les émotions dites secondaires qui entrent en jeu lorsque nous vivons un rapport conflictuel à l'alimentation. La culpabilité par exemple est très souvent mentionnée dès lors où nous sommes en conflit avec notre image corporelle et l'acte de se nourrir. Nous pensons par exemple, que tels aliments nous font grossir sans prendre le temps d'observer réellement ce que ces aliments déclenchent en nous en termes d'émotions. Par exemple, si nous mangeons du chocolat tout en étant en

conflit permanent avec cet aliment jugé mauvais pour notre poids, cela peut déclencher un conflit intérieur entre l'acte de manger du chocolat et notre image corporelle. C'est à ce moment-là que nous pouvons ressentir un sentiment de culpabilité. Lorsque nous vivons ce sentiment de culpabilité d'une part, de manière répétée dans le temps et d'autre part, lorsque ce sentiment se déplace vers d'autres types d'aliments, cela peut nous conduire d'abord à l'absence du plaisir de se nourrir, puis, à la souffrance alimentaire. Repérer d'abord lorsque nous mangeons, l'émotion que nous sommes en train de vivre, puis la nommer, est important. Grâce à cela, nous permettons à notre esprit de conscientiser ce qu'il se passe en nous et ce, afin que l'émotion n'entre plus en conflit avec nos désirs profonds.







## Covid-19 et Diabète « Mauvaise limonade »

**J**anvier 2021, deuxième vague, Jacqueline B du 05, diabétique du type 2, déséquilibrée, rentre en urgence à l'hôpital suite à des symptômes et un test positif alors qu'elle respectait scrupuleusement les gestes barrières.

« C'est là que tout bascule, je suis prise en charge immédiatement par un personnel soignant très compétent, mais sans visage et habillé comme des cosmonautes, mise à l'isolement total en réanimation, une sensation d'abandon dû à l'affluence permanente de patients et les visites non autorisées, m'inquiète sur mon devenir.

Rapidement, très affaiblie, la rotation permanente des soignants installe une totale perte d'orientation dans le temps. Mon diabète se déséquilibre et une mise sous insuline est indispensable, avec les hypoglycémies qui vont avec. Le stress et un état dépressif s'installent, l'intimité est bafouée car tout se passe autour du lit, pour des raisons sanitaires et d'épuisement, je perds le contrôle de mes muscles jusqu'à l'incontinence et la constipation s'installe. En quelques jours ma musculature fond comme neige au soleil dont je suis privée n'ayant aucune vue sur l'extérieur.

Deux semaines d'hospitalisation dont 10 jours en réanimation, m'ont paru une éternité, j'ai vécu un réel traumatisme psychologique, encore maintenant, les souvenirs me hantent. Je me suis rassurée de peu, heureusement que les techniques ont évolué et que l'on ne m'a pas intubée ! Ce qui m'a fait tenir, c'est que je me suis convaincue que la maladie n'aura pas le dessus et de me battre pour retrouver ma famille avec le peu de force que la Covid me laissait.

À la sortie, mes proches m'ont retrouvée très marquée physiquement et psychologiquement. Heureusement mon médecin m'a beaucoup aidé moralement et j'ai eu de l'aide pour retrouver mes forces: le kiné est venu pour retrouver la marche, le souffle. Aujourd'hui, sûrement suite au traitement, je perds énormément de cheveux et je reste beaucoup fatiguée avec du mal à retrouver ma vie d'avant. «

Une interrogation ?, notre ligne d'écoute est là !



J'ai un Freestyle libre, régulièrement je l'oublie, est-ce que si j'en achète un second, je peux librement lire mon capteur avec les deux appareils ?

Non, le capteur ne peut être lu que par un seul lecteur. Par contre vous pouvez télécharger l'application FreeStyleLibreLink pour utiliser votre Smartphone.

Medecin Généraliste, Diabétologue, qui fait quoi ?  
Qui consulter ? à quelle fréquence ?

Je veux maigrir et ne sais pas comment bien manger ?

Comme vous iriez chez un dentiste pour vos dents, pour l'alimentation c'est une Dieteticienne qu'il faut consulter

Le Diabétologue est le spécialiste du diabète, il préconisera un protocole de traitement qu'il communique au Généraliste, qui vous suivra régulièrement. La fréquence des visites sera établie chez l'un ou l'autre des médecins suivant votre équilibre glycémique.

# Nos partenaires, Pour aller mieux

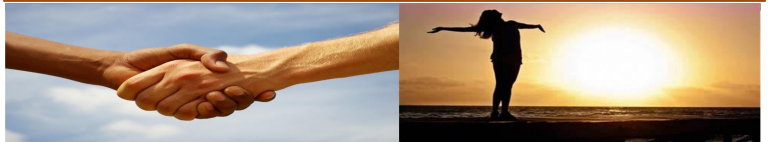


## Action Prévention Santé Séniors Septembre 2021



PRENDRE EN MAINS SA SANTE  
GRACE A LA DECOUVERTE  
D'ATELIERS LUDIQUES ET CREATIFS !

Au programme des ateliers : échange, partage, convivialité et découverte d'activités ludiques, nous aborderons les principaux déterminants de notre santé, et nous vous accompagnerons vers la redécouverte de vos sensations corporelles !



**Intervenants-animateurs :**

- Emilie Di Carlo - Psychologue Clinicienne
- Kevin Dupuy - Coach Sportif spécialiste en prévention, restauration et développement de la condition physique et psychologique

Si vous êtes intéressé(e)s, nous vous remercions de bien vouloir vous inscrire auprès de la Maison de Services au Public du Champsaur au 04.92.50.78.90 ou [msap@champsaur-valgaudemar.fr](mailto:msap@champsaur-valgaudemar.fr)  
Ou : Emille au 06.29.10.86.01



Gratuit, dans le 04, votre Education Thérapeutique du Patient Manosque, Dignes, Sisteron....  
Pour vous inscrire, avoir les programmes et lieux.....  
**04 42 64 26 42**

### GRIMPER SANTÉ DANS LES HAUTES ALPES

*Où comment retrouver ses ailes...*

POUR LES PERSONNES EN SITUATION DE MALADIE CHRONIQUE :  
CANCER, POLYARTHRITE, SPONDYLARTHRITE, NEUROLOGIQUE...  
ENCADRÉE PAR UNE PSYCHOMOTRICIENNE, DIPLOMÉE D'UN BREVET D'ÉTAT ESCALADE.

A PARTIR DE SEPTEMBRE *toute l'année*

SÉANCES HEBDOMADAIRES POUR UN ACCOMPAGNEMENT RÉGULIER

- GAP, SALLE DUO DES CIMES : LUNDI DE 9H À 10H30 / LUNDI DE 10H30 À 12H
- + JEUDI + La Botte Neuve lundi 19h

SORTIES JOURNÉES/STAGES EN SEMAINE ET WEEK END  
POUR SOUFFLER DES TRAITEMENTS, SE DONNER DU TEMPS HORS DE LA MALADIE (ESCALADE, VIA FERRATA, RELAXATION, ESPACE AQUATIQUE, PIQUE NIQUE, RANDONNÉE), DANS TOUT LE DÉPARTEMENT.  
PROGRAMME SUR LE SITE INTERNET.

L'escalade n'est pas un sport laissant indifférent, il permet à l'individu de se retrouver face à lui-même avec un objectif à atteindre par sa propre motricité et volonté.

Le binôme grimpeur-assureur et le groupe, apportent confiance, encouragement et soutien.

N'est-ce pas sans ressembler au parcours des femmes face au cancer ou au maladie chronique.

Pendant ou après les traitements, une pratique physique régulière et adaptée réduit les risques liés aux conséquences directes de la maladie et de ses traitements tels que la fatigue, les douleurs, les troubles du sommeil, les répercussions psychologiques, l'appauvrissement du lien social, la baisse de l'estime de soi,...

Activités subventionnées : Tarifs très accessibles car activités subventionnées, prêt du matériel, minibus.

- Prescription médicale obligatoire du médecin traitant.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS  
Valérie CHAUVET (comité FFME hautes alpes) :  
06 78 27 06 92 / [grimpeuses05@gmail.com](mailto:grimpeuses05@gmail.com)  
Ou facebook @grimpersante05  
Ou site internet : <https://comitemontagneescalade05.wordpress.com/grimper-sante05/>



# PIED DIABÉTIQUE :

ENFIN UNE AMÉLIORATION DE SA PRISE EN CHARGE



Alors que les complications podologiques sont un risque important pour les personnes atteintes de diabète, une avancée considérable dans les modes de prises en charge vient de se concrétiser. Un avenant conventionnel<sup>1</sup>, vient effectivement d'être signé entre la Caisse Nationale d'Assurance Maladie et la Fédération Nationale des Podologues – une victoire très importante selon la Fédération Française des Diabétiques qui n'a jamais cessé de se mobiliser sur la prévention, la prise en charge et la continuité des soins podologiques, en particulier depuis le début de la crise sanitaire.

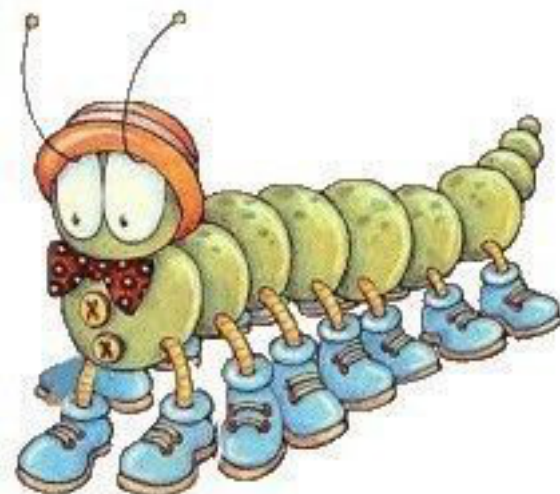
Ce texte entérine une évolution majeure des prises en charge :

Convention actuelle	Nouvelle convention
Grade 0 ou 1 mal gradé Aucune séance prise en charge	1ère séance prise en charge
Grade 2 4 séances prises en charge par an	5 séances prises en charge par an
Grade 3 6 séances prises en charge par an	6 séances prises en charge par an
Grade 3 en suivi de plaie 6 séances prises en charge par an	8 séances prises en charge par an

L'évolution la plus notable concerne le grade 0 et 1 : désormais, la 1ère consultation auprès d'un podologue pourra être prise en charge sous réserve qu'il y ait une prescription initiale d'un médecin. Cette consultation préventive est un corollaire indispensable à la bonne prévention des complications podologiques. La Fédération, qui dans sa proposition 12.1 de ses Etats Généraux du Diabète et des Diabétiques, plaide pour le développement d'une prise en charge préventive du risque podologique chez le patient diabétique dès le grade 0 et 1, se réjouit donc de cette avancée majeure.



Depuis début juin 2021, la prise en charge est effective. A présent, prenez vos pieds en mains, parlez en à votre médecin.



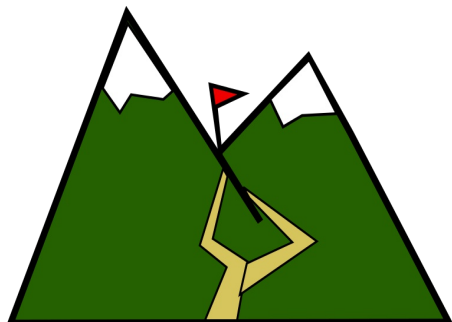


# L'AFD 04/05 aux sommets des cols mythiques des Alpes du Sud

Petit récapitulatif des cols gravis par les bénévoles de notre association depuis fin juin :

Col de l'Izoard, col de Pusterle, col de Vars, col des Filly, col Charamel, col de Pontis, col du Lautaret, , Col du Galibier, col du Granon, col de l'Echelle.

En tout nos bénévoles Éric Tamain et Régis Enel ont fièrement montré que l'on pouvait être diabétique et faire de l'activité physique. A ce rythme, le drapeau de l'afd 04/05 flottera rapidement sur tout les Col des alpes .



Et merci à nos Vélos à Assistance Electrique

**Avec ou sans VAE, si vous souhaitez rouler avec nous, appelez nous**

Venez nous retrouver, parlez en autour de vous, en septembre après un ans d'absence, nous remontons nos stands de prévention.

**FORUM  
SPORTS & ASSOS**  
samedi 4 septembre  
> 14h parc de la piscine



**FORUM DES ASSOCIATIONS**  
Organisé par le Centre SocioCultuel des Ecrins  
**SAMEDI 11 SEPTEMBRE 2021**  
De 13h30 à 17h30

SPORT, LOISIRS, CULTUREL, JEUNESSE, INSCRIPTIONS AUX ACTIVITES, SOLIDARITE

Au Centre SocioCultuel, Espace Saint Jean à L'Argentière-La Bessée  
PASS SANITAIRE OBLIGATOIRE

Venez faire le plein d'idées d'activités et découvrir les associations du Pays des Ecrins !

**SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE**  
Mercredi 29 septembre  
Toute la journée Marché de Sisteron

Association Française des Diabétiques, 12-14 avenue Jean Jaurès 05 000 Gap Tel; 07 78 26

Mail; afdalpesdusud0405@gmail.com Site internet; afd04-05federationdesdiabetiques.org

Permanence telefonique 7 jours / 7 de 8h00 à 20h00

Ne pas jeter, ne pas bruler, édité à petit tirage: il n'est pas efficace pour le feu, plutôt le partager .....