

# Diabétiquement Vôtre

Pour vous et avec vous

PRÉVENTION  
SOUTIEN  
ACCOMPAGNEMENT



L'édito

Eric Tamain  
Président

## Sommaire

### Agenda ;

Page 2

**-Infos... pêle-mêle;** Wanted bénévoles !, Foire aux plants à Espinasse, Journée sport santé, SNP 2023. Page 3

**-Les pieds diabétiques et leurs infections ;** Pages 4

**-Temoignages ;** Pages 5

**- La ligne d'écoute nationale ;** Pages 6

**Soyons plus gourmet que gourmand;**

**.Confiture aux fruits ;** Page 7

**-Janvier, février en images ;**

Page 8

*Début juin, c'est la SNP, semaine nationale de prévention. Elle sera consacrée en 2023, tout comme en 2024 à l'activité physique et cela parrainée par la coupe du monde de rugby et les J.O, Déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie, l'activité physique permet de prévenir l'apparition de nombreuses maladies et réduit de 30 à 50 % la survenue du diabète de type 2.*

*Fin juin, les Assises de la fédération se dérouleront à Paris les vendredis 23 et samedi 24 . Deux intenses journées, pour préparer les 12 mois à venir, en tenant compte de vos retours du quotidien, car vous serez représenté par Danielle et Eric tous deux membre du conseil d'administration de l'AFD Alpes du Sud.*

# Vos rendez-vous, Nos rencontres

MAI 2023



Lundi	1	121-244	FÊTE DU TRAVAIL
Mardi	2		
Mercredi	3		
Jeudi	4	St BONNET 13h30-15h30 Salle de la mairie	
		Gap Le Verdun 18h00-20h00 Elan Solidaire Le Verdun	
Vendredi	5		
Samedi	6		
Dimanche	7		
Lundi	8	VICTOIRE 1945	
Mardi	9	Exeptionnelement de 14h00 à 16h00 Salle de la Mairie	
		Gap St Rock Fontreine Salle 1 er étage	
Mercredi	10		
Jeudi	11		
Vendredi	12		
Samedi	13		
Dimanche	14	L'AFD 04/05 y sera présente avec son stand prévention et information de 9h00 à 17h00.	<b>ESPINASSES</b> FOIRE AUX PLANTS
		9h30-12H00 Pharmacie de l'Horloge.Groupe Matin	
Lundi	15	13h30-15h30 Pharmacie de l'Horloge. Groupe Après-midi	
		16h30-18h30 Maison de Santé Nouveau Programme en partenariat avec la Pharmacie Rey.	
Mardi	16	9h00- 11h00 Balade Sisteron	Selon météo
Mercredi	17	L'AFD sera présente avec son Stand d'information en partenariat avec France Asso Santé au Centre de rééducation l'Eau Vive à Turrier.	
Jeudi	18	ASCENSION	
Vendredi	19		
Samedi	20		
Dimanche	21		
Lundi	22		
Mardi	23	9h30- 10h30	Manosque Centre Hospitalier Louis Raffalli 10 au Sous sol (-1) en partenariat avec la pharmacie du Mont d'Or
Mercredi	24	Balade Gap 14H00-16h00	Selon météo
Jeudi	25	Skype Infos Diabète* 18h00-19H30	Notre permanence mensuelle, en visio de chez vous. Demandez le lien au 07 78 26 85 72
Vendredi	26	Les Mées	14h00-16h00 Salle, Hall de la Mairie en partenariat avec la pharmacie Ventre
Samedi	27	EMBRUN	Sortie Initiation Vélo à Assistance Electrique et Pique-nique
Dimanche	28	PENTECOTE	
Lundi	29	L. PENTECOTE	
Mardi	30	Matinée Spéciale Diabète, Dépistage et information, présent sur le marché ou maison de santé si mauvais temps.	
Mercredi	31	pharmacie amie	Commune de Castellane

# AGENDA

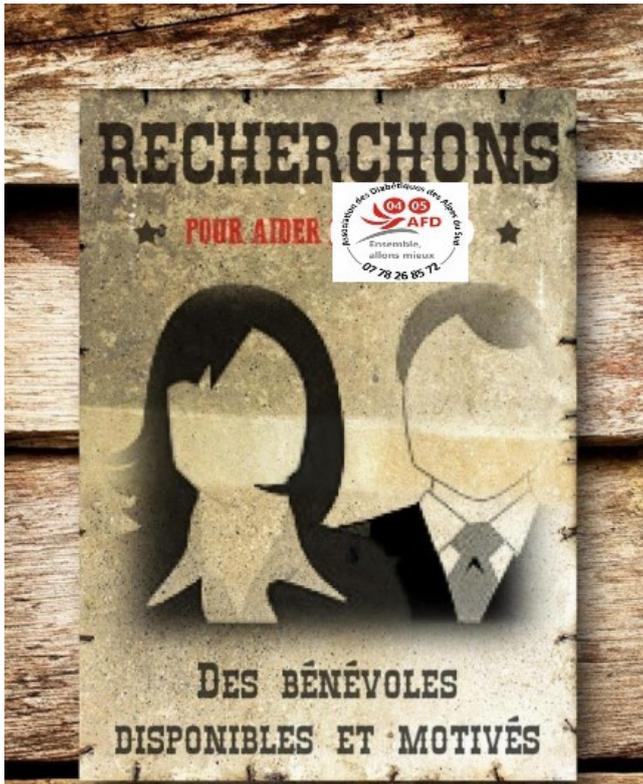
JUIN 2023

Jeudi	1		
Vendredi	2		
Samedi	3		
Dimanche	4	Fête des Mères	
Lundi	5		
Mardi	6		
Mercredi	7		
		9h30-11H30 Salle 1 étage Mairie Annexe.	
Jeudi	8	St BONNET, 13h30-15h30	Salle de la mairie
		Gap Le Verdun	17h00-18h00 Café Diabète' 18H00-20h00 Elan Solidaire
Vendredi	9		
Samedi	10		
Dimanche	11		
Lundi	12	9h30-11H30 Pharmacie de l'Horloge.Groupe Matin	
		13h30-15h30 Pharmacie de l'Horloge. Groupe Après-midi	
		16h30-18h30 Maison de Santé Nouveau Programme en partenariat avec la Pharmacie Rey.	
Mardi	13	Journée Séciale Diabète Pharmacie Leone Villecroze, 9 Av. des Plantiers Sisteron	Infos & Dépistage
		Présentation d'une coordination, parcours santé avec votre pharmacien	
Mercredi	14		
Jeudi	15		
Vendredi	16	Journée prévention: Nous tiendrons 3 stands, Dépistage diabète, tension, maladie renale et informations.	
Samedi	17		
Dimanche	18	Fête des Pères	
Lundi	19	Journée Séciale Diabète & Dépistage Pharmacie COMTE, Bd Cassandri DIGNE	Infos
		Présentation d'une coordination, parcours santé avec votre pharmacien	
Mardi	20	Manosque Centre Hospitalier Louis Raffalli 10 au Sous sol (-1) en partenariat avec la pharmacie du Mont d'Or	
Mercredi	21		
Jeudi		Assises Fédérales les 23 et 24 juin 2023	
Vendrec		Toutes les associations se retrouvent pour penser, organiser et orchestrer la prise en charge du diabète	
Samedi			
Dimanche	25		
Lundi	26		
Mardi	27	Balade Gap 9H00-11h00	Selon météo
Mercredi	28	Balade aux Mées 10H15-12h15	Pique nique
Jeudi	29		
Vendredi	30	Les Mées	12h00-14h00 Repas Thérapeutique 14h00-16h00 Bilan de l'action

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



**ESPINASSES FOIRE AUX PLANTS**  
Dimanche 14 Mai

Montagne des Diabétiques des Alpes du Sud  
04 05 AFD  
Ensemble, allons mieux  
07 78 26 85 72

L'AFD 04/05 dans son domaine d'action en prévention santé

Installe son stand de 9h00 à 17h00

**Du plant à l'assiette**  
comment conserver son capital santé

C'est GRATUIT!

Pour vous renseigner, Bénévoles, Patient Expert et Diététicienne Nutritionniste

Vélo à Smoothie

Pour l'apéro, le goûter, une collation Santé

- Alimentation et recettes à Index Glycémique Contrôlé.
- Qu'est ce que du bon pain ?
- Qu'est ce qu'une bonne alimentation ?
- Comment mieux consommer ?

**GRIMPER SANTÉ**  
MONTAGNE DES DIABÉTIQUES  
2ème Journée départementale 05

**Sport santé ESCALADE**  
mais pas QUE !!!  
DIMANCHE 14 MAI 2023  
AU GYMNASÉ DE GUILLESTRE

10h  
16h

Place aux soignants et aux personnes souffrant de maladies ou handicaps

Au programme et à essayer: grimpe, tango argentin, méditation, yoga, kinésiologie, atelier "a plomb", balade découverte, stand santé

Participation libre  
Infos au 07 45 01 50 19

MONTAGNE ESCALADE  
MONTAGNE DES DIABÉTIQUES  
ARS  
Assurance Maladie  
PETZL  
L'Aplomb  
UGECAM

**Au programme :**

10h30-12h  
Kinésiologie et Tango Argentin avec Sandra

10h30 11h15  
Méditation avec MARIE

11h 12h  
Balade découverte avec Virginie

11h30 12h30  
Yoga adapté avec Marion

11h30 12h30  
Atelier A'Plomb avec Françoise

**Atelier escalade en sport santé**  
10h-12h30 / 14h-16h

14h 14h45  
Yoga adapté avec Marion

14h 14h45  
Relaxation avec MARIE

14h30 15h30  
Balade découverte avec Virginie

15h 16h  
Atelier A'Plomb avec Françoise

**Stands Santé avec nos partenaires**  
toute la journée

La prévention et un bon capital santé par l'activité physique sont les maîtres mots pour annoncer un mois de juin riche en rencontres, échanges et recommandations.

Pour les RDV sur la première semaine, téléphonez-nous, allez sur notre site internet, nos réseaux sociaux, etc...

A ce jour, toutes les dates ne sont pas identifiées.

Fédération Française des Diabétiques  
SEMAINE NATIONALE DE PRÉVENTION

**PIERRE 01**  
**DIABÈTE 00**

Il n'y a pas de petites victoires contre le diabète.

Pierre ne le sait pas forcément, mais en cherchant les solutions plutôt que l'oublier, il vient de marquer l'étape contre le diabète. En effet, une activité physique régulière apporte de nombreux bénéfices pour la santé, dont celui de diminuer le risque de développer un diabète de type 2. Pour les diabétiques, il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour.

Plus d'informations sur l'activité physique, rendez-vous sur [www.montagne.com](http://www.montagne.com)

Montagne des Diabétiques  
Montagne des Diabétiques  
Assurance Maladie

Nos Partenaires pour cette SNP 2023





# LE PIED DIABÉTIQUE ET SES INFECTIONS

Les complications du diabète qui touchent les pieds sont étroitement liées à la baisse de sensibilité des nerfs de contact, empêchant la perception des petites blessures ou anomalies du pied (cor, durillon, fissure, crevasse, mycose...), lesquelles finissent par s'amplifier et

s'infecter... avec un risque d'amputation.

## -Le mal perforant plantaire

La neuropathie perturbe surtout gravement la statique et la dynamique du pied, responsable d'hyperkératose (corne aux points d'appuis), premier temps qui va ensuite provoquer des saignements (hématomes) en profondeur et qui laissera à la place des ulcérations de la peau : c'est le mal perforant plantaire.

Par ailleurs, l'occlusion des artères au niveau des membres inférieurs (artérite) entraîne un déficit d'oxygène dans le sang nécessaire à la cicatrisation et va donc fortement aggraver le processus.

## -Des douleurs aux pieds imperceptibles

Comme les yeux, les pieds sont alimentés par un réseau d'artères et de petits vaisseaux qui apporte aux muscles et aux tissus l'oxygène et les nutriments nécessaires à leur fonctionnement.

## -Cicatrisation difficile

En cas d'artérite, les artères des jambes se bouchent, diminuant l'apport en oxygène aux pieds. Résultat, les plaies s'étendent et ne cicatrisent pas, l'amputation est alors le dernier recours.

## -Diabète : des risques d'amputation

Or, à l'origine d'une plaie infectée ou d'une gangrène, il y a le plus souvent : une petite blessure qui aurait pu être évitée et provoquée par : une chaussure (ampoule due au frottement d'une chaussure neuve), un ongle mal taillé ou un durillon ou "le mal perforant plantaire" que nous avons vu, véritable complication spécifique de la neuropathie.

Il est admis que 10% des diabétiques courent un risque d'amputation. C'est peu et beaucoup à la fois car on dénombre chaque année, en France, près de 10 000 amputations dues aux complications du diabète. On sait qu'un grand nombre de ces amputations pourrait être évité par plus de prévention, un diagnostic précoce et des soins appropriés.

## -Prévention : garder un oeil sur ses pieds !

Si vous avez un pied à risque, un certain nombre de bonnes pratiques est de mise :

- hygiène des pieds, des orteils et des ongles,
- contrôle et surveillance visuels réguliers (par vous-même, un proche ou un spécialiste) de l'état de vos pieds,
- soins et traitement adaptés à la moindre blessure ou anomalie...
- En cas de pied infecté, il faut retrouver un diabète équilibré, arrêter de fumer (car le tabac a des effets sur la circulation sanguine), éviter les facteurs de risque, etc.
- Certaines techniques et ustensiles d'hygiène ou de confort (comme les bouillottes, certains coupe-ongles, etc.) sont à proscrire car peu compatibles avec des pieds fragiles.

Tous ces bons réflexes vous éviteront bien des désagréments et des douleurs inutiles. Vous garderez des pieds en bonne santé et empêcherez les complications graves de s'installer. Médecins, podologues, structures éducatives ou médicales (à l'hôpital ou dans les réseaux de soins) peuvent aussi vous informer et vous former à ces bonnes pratiques.

## -Bien choisir ses chaussures

Dernier conseil et non des moindres, évitez de marcher pieds nus et prêtez **une attention particulière au choix de vos chaussures**. Attention : les pieds gonflent dans la journée, achetez vos chaussures en fin de journée et mettez-les progressivement pour qu'elles se fassent à votre pied sans vous blesser. N'oubliez pas que **chaque pied est différent** et qu'il convient d'avoir des chaussures adaptées à sa morphologie, aux conditions de marche et à l'état de santé de ses pieds.



## TÉMOIGNAGE

Moi c'est Chloé, je suis diabétique de type 1 depuis 2014. Avant l'insuline, j'étais une voyageuse solitaire. Je suis passionnée par l'échange culturel à travers le monde et en fait mon diabète n'y a rien changé. Je prends juste assez d'insuline pour mon voyage et me voilà partie. J'avais peur la première fois, c'est sûrement stupide, mais j'avais peur d'expliquer ma trousse à insuline aux aéroports, mais en fait ils sont tous assez au courant.

J'ai la chance d'avoir un diabète que j'arrive à

gérer. Grâce à ça, moi et mon insuline, on a traversé le Canal de Suez, on a vu le mont Sinaï, on a parcouru le Sahara sur un dromadaire, on a été ému sur l'île de Gorée face à la maison de l'esclavage, on a cassé des noix de coco pour en boire l'eau sur les îles polynésiennes. Mon diabète et moi on s'en sort bien et on a encore plein d'aventures à réaliser. J'espère que cela apportera l'espoir à ceux qui ont un peu plus de mal à gérer. Cette période de crise sanitaire a mis en suspend mes projets mais j'ai su profiter et découvrir en France des lieux qui m'étaient encore inconnus. Tout en pensant à la suite, en rêvant d'Ouzbékistan ou de Cuba.



FABIEN, 42 ANS

J'ai pris rendez-vous chez mon médecin car cela fait plusieurs jours que je bois beaucoup et je vais aux toilettes huit fois par jour. Je connais les symptômes, mon père ayant eu des problématiques de pancréas et je sais que j'ai du sucre dans le sang en excès. Je mange sans sucres ajoutés depuis plus de quinze ans, fais deux fois du sport par semaine donc je sais que ce n'est pas lié ni à mon alimentation ni à mon mode de vie. Ce que je ne sais pas trop, c'est la suite.

Glycémie à 3.20 g, hospitalisation et là je sais que les ennuis commencent. Le verdict tombe assez vite, "did". Je découvre que les "did" ne sont pas que des enfants...J'ai déjà eu des problèmes cardiaques dans ma jeunesse, j'ai été épileptique et je sais que tout ceci va engendrer des complications. Les deux premiers jours ont été durs psychologiquement, surtout que rien ne serait plus comme avant pour ma femme et mon fils de un an.

Comme d'habitude, mon tempérament a repris le dessus, la vie n'a jamais été un long fleuve tranquille et ne le sera jamais. Je sors lessivé de ma semaine d'hospitalisation et je reprends le job au bout de deux jours. J'ai très vite accepté les piqûres d'insuline et dextro. Au début, j'ai

essayé de vivre comme avant, le job, le sport sous contrôle mais en fait, la réalité m'a très vite rattrapée : la fatigue, les insomnies, les hypos en faisant des actes aussi banaux que faire les courses...Je suis rentré dans le rang après avoir revisiter deux ou trois fois les urgences pour diverses raisons, mais je pense que ce temps de deuil était nécessaire.

### la vie n'a jamais été un long fleuve tranquille

Je suis désormais sous bêta bloquant et j'ai découvert les joies de la gastro-entérologie, donc les complications sont là, mais c'est la vie. Un peu plus d'un an après, je suis encore en lune de miel, mon diabète est équilibré (5.4 % Hba1C) et je ne fais presque jamais "d'hypos". Je sais que ça deviendra plus complexe lorsque mon pancréas va réellement lâcher.

Professionnellement, j'ai retrouvé un rythme moins élevé qu'avant, je refais du VTT, j'ai refait du ski (yeah !). J'ai toujours de l'appréhension lorsque je fais un effort non prévu, mais avec le temps, je reste convaincu que ça s'estompera. La science fait des progrès tous les jours, le pancréas artificiel sera une réalité dans les prochaines années et sera une réelle avancée. Après, la vie est différente mais j'ai la chance d'avoir pu vivre 42 ans sans tout ça, alors on fera avec au moins les 42 ans qui viennent...

J'APPELLE UN BÉNÉVOLE SUR LA LIGNE  
D'ÉCOUTE SOLIDAIRE

**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  
(y compris les week-ends et jours fériés)

Service gratuit appelé par un numéro vert, uniquement en France

Pour les Alpes du sud ; 07 78 26 85 72

 **NOS LIGNES D'ÉCOUTE SOLIDAIRE ET PSYCHOLOGIQUE**  
destinées aux personnes diabétiques et leurs proches

  
**Appelez le 01 84 78 28 13**  
tous les jours, 24/24h



J'APPELLE UN BÉNÉVOLE SUR LA LIGNE D'ÉCOUTE SOLIDAIRE

**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**  
(y compris les week-ends et jours fériés)

**Pour les Alpes du sud ; 07 78 26 85 72**

## LIGNE D'ÉCOUTE SOLIDAIRE DE LA FÉDÉRATION : UN RÉEL SOUTIEN POUR TOUTES LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE



**Éric Tamain,**  
Président de l'Association des Diabétiques des Alpes du Sud

### La ligne « Écoute Solidaire » : une aide précieuse pour les patients atteints de diabète

Article du magazine Sophia et vous N° 57  
Printemps 2023

Éric Tamain, Président de l'Association des Diabétiques des Alpes du Sud, nous parle de son activité en tant que bénévole écoutant de la ligne « Écoute Solidaire », initiée par la Fédération Française des Diabétiques pendant le 1<sup>er</sup> confinement. Il reçoit de nombreux appels de la part de personnes atteintes de diabète, ou de leurs proches, et répond à leurs questions.

#### En quoi consiste la ligne « Écoute Solidaire » ? Depuis quand existe-t-elle ?

La ligne « Écoute Solidaire » consiste tout d'abord à écouter l'appelant, et répondre aux questions qu'une personne atteinte de diabète se pose au quotidien sur la vie, avec la maladie. Parfois, elle n'a pas la possibilité de consulter son médecin traitant, ou lors de la consultation, peut oublier certaines de ses interrogations. L'écoute permet d'avancer dans la connaissance de sa pathologie, et d'apporter un complément au système de santé. Notre objectif est de trouver une solution qui soit adaptée à chaque personne, en tenant compte de sa situation, son territoire et l'environnement dans lequel elle vit. C'est un très gros travail d'écoute et d'analyse, afin d'orienter ou de donner les outils nécessaires : que ce soient des conseils administratifs, la prise en charge de l'éducation thérapeutique, le bon usage des médicaments, l'orientation vers une structure adaptée, ou vers des associations locales, qui pourront l'accompagner par la suite. Après un appel, la personne doit sentir qu'elle a été écoutée, et avoir obtenu une réponse concrète et satisfaisante. Mise en place en mai 2020, pendant l'épidémie de Covid-19, la ligne « Écoute Solidaire » servait initialement à aiguiller et à rassurer les personnes atteintes de diabète, qui, à cette période étaient complètement perdues au niveau des recommandations. Parfois, certaines pouvaient se sentir stigmatisées (concernant la possible « dangerosité » du virus par rapport à leur état de santé, ou la préconisation de s'isoler totalement), créant même des conflits familiaux. Il était donc primordial de les soulager de cette « charge mentale », de les déculpabiliser, de ne pas les laisser seuls avec leur diabète mais plutôt d'aller mieux ensemble ! Pour en bénéficier, il suffit simplement de composer le numéro affiché au dos de votre journal *Sophia & vous*, ou sur le site internet de la Fédération Française des Diabétiques.

#### Comment êtes-vous devenu écoutant ? Comment vous êtes-vous formé à l'écoute active ?

Pour devenir écoutant de la ligne « Écoute Solidaire », il faut avoir effectué la formation de « Bénévole Patient-Expert », proposée par la Fédération Française des Diabétiques et avoir obtenu la certification professionnelle à l'éducation thérapeutique du patient. En complément, la Fédération propose une formation annuelle pour ses écoutants, ainsi que des analyses de pratiques. Ensuite, on se forme petit à petit, au fil des appels, et on évolue chaque jour ! La ligne est une super école car plus on écoute, plus on apprend : à travers ce que peuvent nous dire certains appelants, nous acquérons de l'information générale, nous la restituons aux autres. On se rend alors compte que nous partageons les mêmes expériences et cela est rassurant. Ces échanges sont toujours enrichissants et bienveillants : il n'y a pas de jugement d'un côté, et pas de question « bête » de l'autre, donc il ne faut pas hésiter à téléphoner si on a le moindre doute !

*En ce qui me concerne, j'ai toujours été partant pour de nouvelles aventures : je prends un grand plaisir à venir en aide aux personnes et à partager mon expérience, et celles des autres.*

*En moyenne, un appel peut durer environ 20 minutes mais cela est variable selon le nombre de questions. Si le dialogue se développe, la conversation peut parfois durer jusqu'à une heure ! En 2022, les bénévoles ont répondu à 585 appels, contre 431 en 2021, soit une augmentation de près de 12% sur 1 an. Parmi ces appels, 35% concernent des demandes diverses sur le diabète, et 34% sont liés au parcours de soins, dont l'accompagnement sophia.*

#### Avez-vous déjà fait face à des situations difficiles ? Vous arrive-t-il d'être en difficulté pour donner une réponse ?

*Bien sûr, nous pouvons faire face à des situations compliquées : une fois, j'ai conseillé à un monsieur en hyperglycémie, qui ne parvenait pas à lire son capteur, d'aller directement à la pharmacie (accompagné) qui se trouvait en bas de chez lui, afin d'effectuer un test glycémique. Cela lui a tout de suite révélé un taux très élevé, conduisant à son hospitalisation immédiate, et évitant ainsi une situation à risque.*

*Il peut arriver aussi que nous ne soyons pas toujours en mesure de répondre à certaines questions, car nous avons tous des degrés différents de connaissance. Dans ce cas, nous ne laissons jamais la personne seule, sans réponse. Nous nous excusons, et nous l'invitons à contacter la Fédération Française des Diabétiques. Selon la situation, nous essayons toujours de réorienter la personne vers l'interlocuteur qui saura lui répondre au mieux (son médecin généraliste, la ligne « Écoute Psychologique », le service sophia, son pharmacien, son diabétologue, ou son association locale par exemple).*

#### Y-a-t-il des périodes où la fréquence d'appel est plus forte ?

*Oui, et surtout à chaque sortie du journal *Sophia & vous* ! À chaque parution, les lecteurs ont beaucoup de questions, et sur les thématiques abordées. Afin d'anticiper certaines questions, je lis toujours le magazine en amont. Sinon, la fréquence est plus forte lors de la rentrée des classes, avant les grandes vacances, pour préparer un voyage et donc un trajet. Ce qui est amusant, c'est qu'il n'y a pratiquement pas d'appels les deux jours précédant le réveillon, cela signifie en général que tout va bien, et que l'esprit est à la fête ! Pour conclure, je dirai que la ligne « Écoute Solidaire » c'est, selon moi, une véritable aventure humaine ! Nous aidons et redonnons espoir, gratuitement et sans contrepartie, à toute personne qui en a besoin. Et ça fait du bien en 2023 !*

ENFIN, une gourmandise matinale sans BOOM glycémique. Au quotidien sur une bonne tranche de pain au levain. MIAMMMMM ! Pas besoin d'aller faire un footing après pour éliminer.



## Confiture aux graines de chia

★★★★★

5 de 46 évaluations

"confiture" sans sucre raffiné

Temps de préparation  
10 min

Temps de cuisson  
5 min

Type de plat: Dessert, Goûter, Petit déjeuner Pour: 1 pot Auteur: cuisinerigbas.com

### Ingrédients

- 250 g de mélange de fruits rouges (congelés) (alternatives dans les notes)
- 1 à 2 c. à soupe de sirop d'agave en fonction de l'acidité des fruits (alternatives dans les notes)
- 2 c. à soupe de graines de chia

### Préparation

1. Dans une casserole, faire cuire 5 minutes les fruits rouges jusqu'à ce qu'ils forment une purée juteuse.
2. Si vous souhaitez obtenir une texture plus fine vous pouvez mixer les fruits au robot.
3. Ajoutez le sucrant de votre choix, les graines de chia et mélangez bien.
4. Remettez la préparation à cuire et portez à ébullition. Prolongez alors la cuisson d'une minute.
5. Transférez la préparation obtenue dans un pot en verre.
6. Laissez refroidir complètement puis placez au frigo au minimum 2 heures avant de pouvoir l'utiliser.
7. Cette "confiture" se conserve 1 semaine maximum dans un pot hermétique au frigo.

### Notes

#### ?? Variantes

→ Remplacez le sirop d'agave par (au choix):

- 1 ou 2 cuillères à soupe de xylitol
- 1 ou 2 cuillères à soupe de sucre de coco
- 1 ou 2 cuillères à soupe de miel d'acacia

→ Remplacez les fruits rouges par d'autres fruits juteux (au choix) :

- 250 g de myrtilles/fraises/mûres
- 250 g d'abricots
- 250 g de pêches
- 250 g de rhubarbes



# Mars & Avril en images



RENCONTRE ET SOUTIEN  
Pour mieux vivre  
avec son diabète



Education Thérapeutique



Merci de votre fidélité  
et de votre confiance !



**Lundi 17 avril 2023**  
**Toute la journée**  
L'Ass. des Diabétiques des Alpes du Sud, la Pharmacie de l'Horloge  
& Pleine Santé à domicile  
vous invite à une journée spéciale diabétiques sous insuline  
Nombre de places limité - Réservation obligatoire au 07 78 26 85 72

9h30-12h00 Approche de l'insulinothérapie fonctionnelle  
12h00-14h30 Déjeuner thérapeutique pour mettre en application la séance du matin  
14h30-16h30 Optimisation de l'utilisation du lecteur FreeStyle Libre.  
Informations, échanges, partages d'expériences, ensemble devenons acteurs de notre diabète



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

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