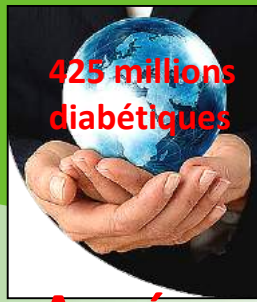


# Diabète



## Entre Nous

Retour sur  
**La Journée Mondiale  
Diabète 14 Novembre**

**Bonne Année  
2020**

### Janvier 2020

Comme tous les ans les bénévoles étaient sur le terrain, l'AFD 30 a organisé **9 réunions** sur le département. Merci à nos partenaires, aux soignants, aux associations de patients, à nos prestataires. **Toujours un grand moment de partage utile pour bien vivre avec notre diabète.**

Merci à la **Maison des Professions libérales et de Santé** de nous avoir accueillis pour notre Forum Diabète annuel.



Clinique Kennedy



CHU Carémeau



La Grand Combe



CHAC Alès

## Edito

Chères amies, chers amis,

**Bonne année 2020 à tous**, bonne santé surtout, et bonnes glycémies.

Une nouvelle année commence souvent avec de bonnes résolutions.

Faciles à évoquer moins faciles à tenir.

Oui, la vie du diabétique n'est pas un long fleuve tranquille.

Nous sommes militants : notre posture se veut combative ! Tout ce qui se construit pour nous doit être construit avec nous.

C'est pour cela que l'AFD 30 est attachée à être présente via l'engagement de ses bénévoles dans toutes les instances de la gouvernance de la santé départementale et régionale. C'est un gros temps de travail et de déplacements, mais nous en sommes fiers.

Solidairement

A bientôt

**Yannick Prioux**

Président

**AFD 30**

ADREA - 393 rue de l'hostellerie  
30018 Nîmes

Tél : « **Point Ressource Diabète** »

04 66 23 32 00 -

mail: [afd30@laposte.net](mailto:afd30@laposte.net)

web: <https://afd30.federationdesdiabetiques.org/>

facebook: <http://bit.ly/2NWdG3Q>



Centre  
Commu  
d'Action  
Sociale



## • Le Point Santé

### Les nouveautés thérapeutiques à l'approche

L'institut Cochin a réussi à mettre au point un vaccin (pour l'instant uniquement destiné à la médecine vétérinaire) qui protège contre les maladies inflammatoires chroniques, comme la maladie de Crohn (tout le tube digestif) ou la rectocolite hémorragique (gros intestin), l'obésité et...

#### le diabète.

**Ce vaccin modifie la composition et le fonctionnement de la flore intestinale (le microbiote).**

Or les anomalies de fonctionnement de cette flore sont un point commun entre les animaux et nous !

Si bien que selon le chercheur à l'origine de cette découverte (Benoît Chassaing, INSERM, institut Cochin), **ce vaccin serait envisageable chez l'homme.**

**Qui dit vaccin dit prévention** donc utile avant l'apparition des maladies, mais dans cette expérimentation, il semble possible qu'il existe une **action curative du « vaccin »**.

Encore un peu de patience et on va voir se développer un panel de thérapies qui vont réellement améliorer le quotidien et la qualité de vie des diabétiques.

Voici le lien d'où ces informations sont issues pour celles et ceux qui souhaitent aller plus loin : - <https://www.medisite.fr/maladies-intestinales-crohn-maladies-intestinales-obesite-et-diabete-bientot-un-vaccin.5548130.524113.html>

- Article d'**Émanuelle Jung**, journaliste santé, publié le 13 décembre 2019

tous les vendredi de 13h à 15h  
À l'**Université Populaire de l'Uzège**,  
22 avenue de la Gare - Uzès  
Tél: 06 14 22 64 46



## LES COMPLICATIONS CARDIOVASCULAIRES DU DIABÈTE

Le diabète peut entraîner des complications cardio vasculaires (troubles cardiaques, vasculaires ou artériels) car il altère aussi les gros vaisseaux sanguins (artères du cou, des jambes, du cœur... ). **Les complications du cœur et des artères sont 2 à 3 fois plus fréquentes chez les diabétiques que dans**

### Qu'est-ce que c'est ? Causes

Des dépôts de graisse (**plaques d'athérome**) se forment sur les parois internes des artères et s'étendent. L'hypertension, associée à une alimentation trop riche en graisses, accélère ce dépôt. Avec le temps, ces plaques tendent à se durcir en devenant fibreuses et en se calcifiant (**athérosclérose**).

### Conséquences

Elles peuvent alors se casser ou former des caillots (**thrombose**) qui finissent par obstruer l'artère. La « **thrombose coronaire** », par exemple, est la formation d'un **caillot dans les artères** qui irriguent le cœur. Elle peut conduire à l'**infarctus du myocarde (crise cardiaque)**.

Or, **l'excès de sucre dans le sang favorise la formation de caillots.**

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité en France.

#### Quelle prévention ?

Le diabète est donc **en soi un facteur de risque** cardiovasculaire. Si le patient diabétique présente plusieurs facteurs de risques associés, son médecin lui prescrira un **bilan cardiologique annuel**.

#### Le syndrome métabolique

Le syndrome métabolique se caractérise par des modifications qui conduisent à un certain nombre de facteurs de risque cardiovasculaire. Lié à une augmentation de la graisse abdominale avec surpoids ou obésité, il se traduit par une résistance à l'insuline.



Nouvelle Clinique Bonnefont



Usine Solvay Salindres



Halles Abbaye Alès



Forum Diabète Nîmes



Nouvelle clinique Bonnefont





de 14h30 à 16h30

- ALÈS** Le Blessing Café  
Galerie Marchande Centr 'Ales  
10 r Michelet  
- 1er mardi du mois
- UZÈS** Le Vieux Café d'Aniathazze  
1 Boulevard Gambetta,  
- 1er lundi du mois
- NÎMES** Inter-Hôtel « Les Costières »  
205 rue Tony Garnier  
Ville Active  
- 2ème lundi du mois

Un lieu d'échanges et de soutien.  
Il s'agit d'une rencontre informelle d'échanges sur le vécu avec le diabète pour les personnes atteintes et leurs proches....aidants, parents, conjoints, amis.  
Nous vous y attendons.



Premier magazine sur le diabète,  
**"équilibre"**  
s'adresse à tous les diabétiques et à leur entourage pour mieux comprendre et mieux vivre avec le diabète au quotidien.  
notre magazine  
Abonnement 21€ /an - 6 numéros

La bonne information  
au bon moment  
au bon endroit.

Une application est téléchargeable

Mardi 13 janvier 2020 se tenait à l'ARS Occitanie à Montpellier le séminaire de lancement de [Santé.fr](http://Santé.fr). L'ARS avait convié 6 associations représentantes des usagers en Occitanie, intéressées par la démarche « Le Service Public d'Information en Santé et son site [sante.fr](http://sante.fr) ».

Le Président de L'AFD 30 était bien entendu présent.

« Dans ce cadre, l'ARS souhaitait mobiliser l'ensemble des **acteurs de la santé en Occitanie** afin de créer une ligne éditoriale régionale. Ces acteurs, seront invités à enrichir la réflexion autour de ce site et de la mise à disposition des informations (données annuaires, fond documentaire, alertes, informations événementielles, autres etc.). Ils pourront proposer une idée, en soutenir une autre, participer à la priorisation des actions en matières d'information en santé en Occitanie, donner leur avis sur la complétude des données, faire des propositions de contribution ou de contributeur etc. »

**La Gouvernance**

La mise en œuvre du Service Public d'information en santé associe les institutions et agences publiques missionnées dans les champs de la santé, ainsi que les partenaires privés à but non lucratif (associations, ordres professionnels, sociétés savantes, universités...).

La démarche vise à assurer la cohérence et la cohésion des actions autour d'une vision commune de l'information publique en santé prévoyant également l'élaboration d'outils favorisant l'implication des usagers au processus d'amélioration du système de santé.

**Octobre 2019:**

**Campagne de renouvellement des Représentants des Usagers au sein des CDU des établissements de santé de la région Occitanie.**

Cette campagne a été préparée en lien avec la Conférence Régionale de la Santé et de l'Autonomie (CRSA) et France Assos Santé OCCITANIE.

**CDU: Commission des Usagers.**

**Missions du Représentant des Usagers.**

Le représentant des usagers a pour rôle de défendre et de veiller au respect des droits des usagers du système de santé. Au sein de la Commission Des Usagers, il agit principalement pour garantir le respect et la promotion des droits des personnes malades et usagers du système de santé, et contribuer à l'amélioration qualitative du système de santé :

- Il représente les usagers dans les établissements de santé.
- Il contribue à la production de recommandations pour améliorer le système de santé.

- Il contribue à l'amélioration de la vie quotidienne des patients et de leurs proches en faisant connaître leurs besoins et leurs problèmes auprès des décideurs, en les conseillant sur les démarches à entreprendre et en les orientant si besoin dans le système de santé.

Les représentants des usagers sont désignés par l'ARS, parmi les personnes proposées par les associations agréées d'usagers du système de santé. La durée de leur mandat est fixée à trois ans, renouvelable.

L'AFD 30 a proposé 5 candidats qui ont été nommés par **Pierre Ricordeau** directeur général de l'ARS Occitanie.

Nous sommes donc **présents grâce à ces 5 bénévoles dans 9 établissements** de santé publics et privés pour porter la parole des usagers du système de santé. **CHU Carêmeau Nîmes, Centre Hospitalier Alès Cévennes, ICG - Institut de Cancérologie du Gard, Clinique les Franciscaïnes, Polyclinique Grand Sud, Clinique psychiatrique de Quissac, Maison de santé La Pomarède, Clinique les Oliviers, Clinique La Garaud Clinipole.**

N° Janvier 2020

Directeur de la publication :

Yannick Prioux

Comité de rédaction :

Yannick Prioux - Rosine Portero -

Frédéric Brouat - Gilles Cèbe -

Conception-réalisation

Yannick Prioux

Si vous ne souhaitez plus recevoir cette **News Letter**, merci de nous prévenir par [téléphone](tel:0466233200) 04 66 23 32 00 ou par email [afd30@laposte.net](mailto:afd30@laposte.net)





## Nîmes

La vocation première d'un **Club Cœur et Santé** est d'accompagner les cardiaques et de favoriser leur ré-adaptation en proposant des activités physiques adaptées et encadrées par des professionnels.

**Les diabétiques** y sont les bienvenus.

### Activités:

**Lundi:** sophrologie

**Mardi:** randonnée de 7 à 8 km

**Mercredi:** gymnastique et aquagym

**Jeudi:** vélo

**Vendredi matin:** Gymnastique et/ou Randonnée dynamique 10 à 15 km.

**Vendredi après midi:** randonnée tranquille

### Tarifs:

Forfaits de 48 à 117€ selon les activités

Contact: **Michel ARNOULD**

Tél: 04 66 75 40 49

Email: [ccsnimes.responsable@gmail.com](mailto:ccsnimes.responsable@gmail.com)

## L'accompagnement des patients diabétiques Programme sophia

Examens, traitement, alimentation... si le diabète (types 1 et 2) est une maladie silencieuse à ses débuts, elle peut ensuite avoir des répercussions sur votre vie quotidienne. **Le service sophia** vous aide à mieux suivre cette maladie chronique.



## CRUMBLE DE POIREAUX AU MERLU

Par **Mélanie Mercier**, Diététicienne-nutritionniste

### Ingrédients

#### • Pour 6 personnes

600 g de merlu (ou autre poisson blanc)

- 600 g de poireaux
- 180 g de quinoa
- 20 g de parmesan râpé
- 20 g de cacahuètes

Cuire le quinoa 10 minutes dans l'eau bouillante. Emincer finement les poireaux, les rincer longuement sous l'eau froide et les faire revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Mélanger, ajouter 10 cl d'eau, couvrir à l'aide d'un papier cuisson et cuire pendant 10 minutes à feu moyen.

Concasser grossièrement les cacahuètes, les mélanger avec le parmesan, le quinoa cuit et égoutté et étaler en fine couche ce crumble sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfournier 5 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le crumble soit doré.

Déposer le poisson sur la plaque du four, à côté du crumble, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 8 minutes.

Servir la fondue de poireaux avec le poisson et déposer par-dessus le crumble de quinoa.

Cette recette peut être adaptée au fil des saisons, en changeant les légumes ou en remplaçant le poisson par de la viande.

### Par portion :

Calories : 343 Protéines : 35 Glucides : 35 Lipides : 7

### Le sel dans l'alimentation:

5gr par jour par personne.

La moyenne consommée est de 10 à 12gr

## MEMO DIABÈTE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

**Que l'on soit atteint d'un diabète de type 1 ou de type 2, l'activité physique est nécessaire** à sa prise en charge – au même titre qu'une alimentation équilibrée. En mobilisant la totalité de l'organisme, l'activité physique – et le sport en particulier – permet en effet d'**améliorer le contrôle de la maladie.**

**Une activité physique régulière diminue le besoin en insuline, limite le taux de glycémie, réduit le surpoids** et permet de lutter efficacement contre les pathologies associées au diabète – hypertension, hypercholestérolémie, troubles cardiovasculaires...

### Equilibre glycémique

Par voie de conséquence, c'est tout **l'équilibre glycémique qui est amélioré par l'activité physique.**

Le fait de pratiquer une activité physique régulière **contribue à abaisser le taux d'hémoglobine glyquée.**

**Ainsi, le risque de complications et d'accidents cardiovasculaires diminue !**

L'ensemble de ces bénéfices, associés les uns aux autres, a d'**importantes répercussions sur la psychologie** des personnes diabétiques.

Grâce à une activité physique régulière, on accepte mieux la maladie, on entre dans une logique de challenge face à elle.

L'activité a un impact fort sur l'estime de soi, **Elle provoque aussi une importante diminution du stress** Enfin, elle favorise l'intégration sociale lorsqu'elle est pratiquée collectivement.

MAISON  
SPORT  
SANTÉ  
NÎMES

NÎMES sport santé

Association loi 1901

Tél: 06-31-41-83-00  
6 rue du rempart romain  
30000 Nîmes

Ouvrez votre DMP chez votre pharmacien  
ou en ligne

DMF