

Diabète Gard

Entre

Octobre 2020

À PROPOS DE LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE

14 NOVEMBRE



1 personne
sur 10
est atteinte de
diabète

Important

Nouveau N° de téléphone
04 11 93 74 70

**Protégeons nous
les uns les autres**

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ EN PÉRIODE D'ÉPIDÉMIE CORONAVIRUS

Vous êtes diabétique
et inquiet.e d'être considéré.e à risque
de complications du Covid-19 ?
Rejoignez **CoviDIAB**, et bénéficiez
d'un accompagnement person-
nalisé, d'information et d'éduca-
tion dédié aux patients diabéti-
ques.

<https://covidiab.fr/>

Ce programme est animé par des méde-
cins et soignants hospitaliers, et soutenu
par l'AP-HP et des équipes de recherche
INSERM.

Service gratuit mis à disposition de tous
les patients diabétiques

Edito

Chères amies, chers amis,

Comme vous le voyez ce foutu virus
s'est réactivé

**La pandémie Covid 19 est loin d'être
terminée.**

Restons donc très prudents pour nous
mêmes et pour les êtres qui nous sont
chers.

Ce virus nous a obligés, nous bénévoles
actifs de l'AFD 30 à stopper nos actions
de terrain mais nous sommes à nouveau
présents dans les programmes d'Éduca-
tion Thérapeutique au CHU et au CHAC,
dans les Commissions des Usagers des
établissements de santé, dans les com-
missions Agence Régionale Santé Occi-
tanie.

Surtout, pensez à vous faire vacciner.

Voir nos articles page 2 et 3.

Cette année donc, par prudence nous
ne serons pas sur le terrain pour la
**Journée Mondiale du Diabète
le 14 novembre.**

Prenez soin de vous

Bien cordialement

Yannick Prioux Président



AFD 30

ADREA - 393 rue de l'hostellerie
30018 Nîmes

Tél : **04 11 93 74 70-**

mail: afd30gard@gmail.com

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

facebook: <http://bit.ly/2NWDg3Q>



**Notre Assemblée Générale
aura lieu
le 14 novembre 2020 à 10h**

**Salon Paul Calabro
au Stade des Costières de Nîmes**



Santé Info Droits

**Une question juridique
ou sociale liée à la santé ?**

Santé Info Droits est une ligne d'informations juridiques et sociales constituée de juristes et avocats qui ont vocation à répondre à toutes questions en lien avec le droit de la santé.

Elle a été créée par le Collectif Interassociatif Sur la Santé (CISS), devenu France Assos Santé, réunissant quatre-vingt cinq associations de personnes malades, âgées, retraités, en situation de handicap, de consommateurs et d'associations familiales.

Pendant la crise sanitaire due au Coronavirus, Santé Info Droits reste joignable par Internet et par téléphone. Vous pouvez nous transmettre vos questions via le formulaire ci-dessous. Si vous souhaitez être appelé par un membre de notre équipe, **n'hésitez pas à nous laisser votre numéro de téléphone ainsi que votre prénom, dans ce même formulaire. Nous prendrons contact avec vous dans les meilleurs délais.**



**Lignes d'écoute
Nous pouvons vous aider**

Une écoute solidaire

Vous avez des craintes liées à votre diabète

Contactez **les Bénévoles Patients Experts** formés par la Fédération

Appelez le 01 84 79 21 56
du lundi au vendredi, 10h-12h et 14h-18h

Une écoute psychologique

Vous êtes profondément angoissé(e) face au Covid-19

Profitez du soutien d'un **psychologue**

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

**Rejoignez notre équipe
de bénévoles**



Le bénévolat est une noble cause,
C'est un engagement citoyen.

Être bénévole c'est œuvrer pour le bien d'autrui.

N'hésitez pas à vous engager dans le bénévolat,.

Quel que soit votre âge et vos compétences, vous pouvez vous engager à nos côtés . **Chacun a sa place.**

La couverture vaccinale antigrippale des professionnels de santé en établissement de santé pour la saison 2018-2019 en France est estimée à : **34,8%**

Cette couverture varie notamment en fonction : de la profession :
en diminuant avec le niveau d'étude
**(médecin : 67,2%,
sage-femme : 47,8%,
infirmier(e) : 35,9%,
aide-soignant(e) : 20,9%),**

**Calendrier vaccinal de la personne
à partir de 65 ans**

Les vaccinations qui restent « obligatoires » (il n'y a pas d'obligation légale mais un conseil fort de poursuivre la vaccination pendant toute sa vie)

Pour celles et ceux qui ont réalisé des rappels toute leur vie :

65 ans : D T P ou D T C P = Diphtérie, Tétanos, Polio avec Coqueluche (fortement conseillée même si on a eu la maladie qui protège mal)

75 ans : D T P

85 ans : D T P

Pour celles et ceux qui n'auraient jamais été vaccinés :

Date Première injection J 0 : D T C P

Date deuxième injection J 30 : D T C P

Date troisième injection J 365 : D T C P

Puis aux mêmes âges que celles et ceux à jour de leurs vaccins

Chaque année : Grippe

Quel que soit son âge : Pneumocoque.

Une fois les deux injections réalisées, il n'y a pas besoin de rappel

Les vaccinations possibles entre 65 et 79

ans : **Rougeole, Rubéole,**

Zona, Varicelle (Zostavax®, Varilrix®).

Pour se faire vacciner, il faut se rappeler si on a eu la maladie dans sa vie (sauf pour la coqueluche, les anticorps ne résistant pas au temps).

Un site d'info avec réponse personnalisée :

<https://vaccination-info-service.fr>

« Mis à jour le 05.01.2018

Les personnes atteintes de diabète ont une plus grande fragilité face aux infections.

Par ailleurs, en cas de maladie très fébrile comme la grippe, le diabète est déséquilibré pendant plusieurs jours, parfois de façon menaçante.

Enfin, les plaies des pieds sont plus fréquentes chez les diabétiques, et le risque de tétanos plus élevé.

Pour toutes ces raisons, il est recommandé, en cas de diabète, de réaliser en plus des vaccinations habituelles de la population adulte (diphtérie, tétanos, poliomyélite, coqueluche, etc.), les vaccinations contre la grippe et le pneumocoque. »

RAPPEL

LA VACCINATION CONTRE LE PNEUMOCOQUE RECOMMANDÉE AUX PERSONNES DIABÉTIQUES



Les pneumocoques viennent souvent compliquer une infection virale communautaire (**grippe saisonnière, Covid 19, ...**) chez les personnes fragiles (diabétiques, insuffisants rénaux,...)

Les pneumocoques se transmettent entre personnes, par contact direct et étroit avec la personne infectée ou porteuse, en particulier lors de baisers, de toux ou d'éternuements.

Il existe 2 vaccins :

Prevenar 13[®] : vaccin anti pneumococcique 13 valences (sérotypes) ou VPC 13

Pneumovax[®] : vaccin anti pneumococcique 23 valences (sérotypes) ou VPP 23

La vaccination contre le pneumocoque est recommandée pour les adultes présentant une maladie chronique prédisposant à la survenue d'une infection invasive à pneumocoque.

Les schémas vaccinaux pour nous, diabétiques :

SI Pas de vaccination anti pneumococcique antérieure (première vaccination) une dose de VPC 13

8 semaines après : Une dose de VPP 23

SI Vaccinations antérieures

1er cas : Avec la séquence VPC 13 + VPP 23 :

5 ans après la dernière injection : VPP 23

2ème cas : Avec le VPP 23 depuis plus d' 1 an :VPC 13

3ème cas : Avec le VPP 23 depuis plus de 5 ans :VPP 23

Liens

Calendrier des vaccinations et les recommandations vaccinales selon l'avis du Haut conseil de la santé publique

Infections à pneumocoque : recommandations vaccinales pour les adultes. Avis du HCSP du 10 mars 2017

Voyez avec votre médecin traitant pour qu'il vous fasse une ordonnance qui prenne en compte vos précédentes vaccinations et si besoin une prescription pour l'injection par un.e infirmier.è?

Attention : les pharmaciens ne sont pas habilités à procéder à cette vaccination eux-mêmes

Vaccination GRIPPE



Cafés Diabète



de 14h30 à 16h30

En raison du rebond de la pandémie
Merci de vérifier en nous téléphonant
si les « Café Diabète » ont lieu
tél:04 11 93 74 70

ALÈS Lieu en attente

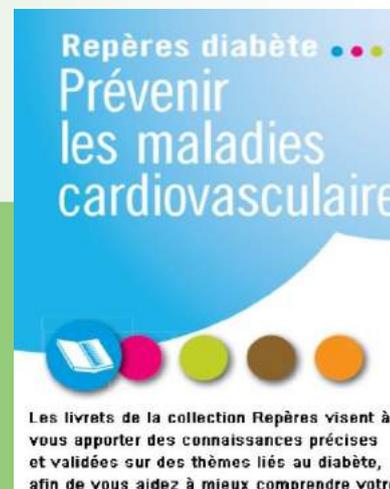
UZÈS Le Vieux Café d'Aniathazze
1 Boulevard Gambetta,
-1er lundi du mois

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,

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.



Tous les experts, Haute Autorité de Santé et son comité vaccination, Haut Conseil de santé Publique et bien sur la Société Francophone du Diabète, sont unanimes sur la nécessité, en temps habituel, de procéder à cette vaccination de tous les patients diabétiques selon le calendrier vaccinal.

Source : Santé publique France, infections à pneumocoques (Le texte a été réduit pour être recensé sur les personnes atteintes de diabète.)

Les infections à pneumocoques, cause majeure de mortalité

Les infections à pneumocoques sont dues à une bactérie appelée Streptococcus pneumoniae.

Les pneumocoques peuvent être responsables d'infections dans l'oreille moyenne (otite) les sinus (sinusite), les enveloppes du cerveau (méningite), le sang (bactériémie) et les poumons (pneumonie).

Ces infections touchent le plus souvent les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques.

En effet, le risque de survenue d'une infection à pneumocoques est multiplié par 4 en présence d'une pathologie chronique, telle qu'un diabète.

En France, les pneumocoques sont la première cause de pneumopathie bactérienne communautaire et de méningite bactérienne chez l'adulte.



ÉVOLUTION DES PATHOLOGIES

L'Assurance Maladie se projette en 2023

Au cœur de l'été, l'Assurance Maladie a rendu son traditionnel rapport « Charges et Produits », dont les recommandations préfigurent le contenu de la future loi de financement de la Sécurité sociale.

Celles-ci s'appuient notamment sur des projections d'évolution des **maladies chroniques**. D'après ces projections, **sept pathologies devraient connaître, d'ici à 2023, une croissance d'effectifs parmi les plus importantes, à savoir plus de 200 000 malades supplémentaires :**

les maladies cardio-neurovasculaires avec un peu plus de 600 000 malades supplémentaires, **le diabète (+ 459 000)**, les maladies psychiatriques (+ 288 000), le groupe « maladies inflammatoires ou rares ou VIH ou sida » (+ 249 000), les cancers (+ 232 000), les maladies respiratoires chroniques (+ 211 000) et les autres affections de longue durée (+ 251 000).

Visio-Conférence avec notre Fédération

Échanges et dialogues entre les **Patients experts des associations départementales** sur leurs actions:

Elan Solidaire, Cafés Diabète, Education thérapeutique.

Animée par **Florence Chauvin** de l'AFDET
Association française pour le développement de l'éducation thérapeutique



RECETTE CRUMBLE DE POIREAUX AU POULET

INGRÉDIENTS :

1 botte de poireaux (ou 1 kg de poireaux surgelés)
40 g de farine T55, 50 g de cantal râpé 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 pincée de sel, du poivre du moulin
300 g de restes de poulet cuit.

Préparer la pâte à crumble :

mélanger dans un saladier la farine, le fromage râpé puis 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Émietter le mélange et le rassembler pour former une boule. **Filmer, laisser reposer 20 min au réfrigérateur.**

Préchauffer le four à 180°C (Th6).

Pendant ce temps, faire cuire les poireaux avec la cuillère d'huile d'olive restante.

Dans un plat à gratin, disposer les morceaux de poulet cuit et le poireau cuit, saler très légèrement et poivrer. Émietter par dessus la pâte à crumble.

Enfourner et **faire cuire 25 minutes**, jusqu'à ce que la pâte à crumble soit colorée.

Equivalence :

Équivalence en glucides : 30 g de pain ou 75 g de pâtes ou de pommes de terre cuites



Nîmes

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

Les diabétiques y sont les bienvenus.

Activités:

Lundi: sophrologie de 11h à 12h

Mardi: randonnée de 7 à 8 km

Mercredi: ETIREMENTS de 9 à 10h.

(Salle de danse à Jean Bouin) avec **Mireille**. PISCINE de 11h 30 à 12h 30, à la piscine des Iris. (Billet d'entrée piscine 2 €)

Judi: en salle de 9 h 30 à 10 h30. (Salle musculation à Jean Bouin).

RANDONNEE (10 à 15 km (avec miss Rando)).

Vendredi matin: GYMNASTIQUE de 11h à 12h (salle polyvalente à Jean Bouin) avec Mireille.

Vendredi après-midi : MINI RANDONNEE, (4 à 6 Km très peu de dénivelé) Randonnée dynamique 10 à 15 km.

Tarifs: Forfaits de 48 à 117€

Contact: **Michel ARNOULD**

Tél: 04 66 75 40 49



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.

Abonnement 21€/an - 6 numéros

N° Octobre 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 Newsletter, merci de nous prévenir par téléphone 04 11 93 74 70 ou par email

afd30gard@gmail.com



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

