



26 rue d'Harfleur
71200 LE CREUSOT
Tel : 03 85 77 74 79
Fax : 03 85 77 74 18
www.prerediab.fr

Dans ce numéro

Diabète et parcours de soins en Bourgogne

Le réseau incite à l'activité physique

Assemblée générale 2014 Compte rendu AG 2013

Projets et avenir du réseau

Nos rendez-vous diététiques

Info médicale : le glucagen

Recette gourmande

Assemblée Générales 2014

le 25 octobre

à l'ALTO au Creusot

Conférences

Foie gras et Diabète
Fausse idées et croyances de santé

Dr S. CLAVEL

AUTUN :

Gym douce :

Les vendredis de 9 h à 10 h

Aquagym :

Les lundis de 14h à 14h45

CREUSOT GYM :

Les lundis de 9h30 à 10h30

Les jeudis de 10h30 à 11h30

MONTCEAU :

Gym douce :

Les jeudis de 10h à 11 h

Aquagym :

Les mercredis de 10h30 à 11h15

MONTCHANIN AQUAGYM :

Les mardis de 11h à 12h

enseignements et inscriptions :

Nathalie au 03-85-77-74-92



Septembre 2014, **plus de 145 adhérents inscrits** aux séances d'activité physique proposées par le réseau : bien être, confiance en soi, convivialité, amélioration des capacités physiques et du diabète vous attendent, dans le respect du rythme de chacun. L'ARS préconise un encadrement habilité pour des raisons de sécurité.

FLASH INFO

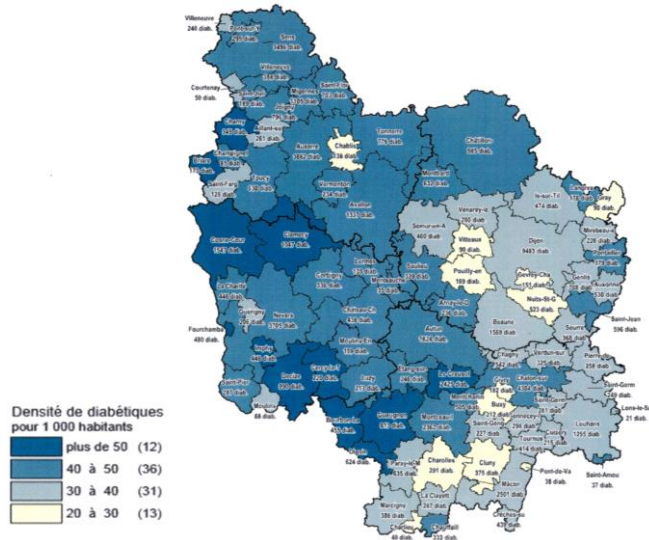
Adhérents au Réseau

2300 patients adhérents
490 professionnels de santé

Octobre
2014
n°17

Diabète et parcours de soins en Bourgogne

L'Agence Régionale de Santé (ARS), financeur du Réseau met dans ses priorités d'actions régionales la prise en charge du diabète. En France 5% de la population est diabétique, dont 90 à 95 % de diabète de type 2 lié à l'hygiène de vie. Dans **notre département**, on peut estimer que **30 000 personnes** en sont atteintes. L'objectif est donc de repérer les points de rupture dans la prise en charge du diabète et de réfléchir à son amélioration : 4 groupes de travail ont été constitués : le dépistage du diabète, l'éducation thérapeutique, l'accompagnement dans les zones pauvres en professionnels de santé et l'exercice physique. Le Dr S. CLAVEL, Présidente du Réseau, est pilote de ce parcours diabète. Le réseau par son expérience est également engagé, Mme DENIZOT, coordinatrice étant responsable du groupe activité physique.



1^{er} projet du groupe activité physique au sein du parcours diabète : Incitation à l'activité physique à Charolles : participation du réseau au projet activité **marche à Charolles** en collaboration avec l'ARS, la Maison de Santé et les professionnels de santé, **l'Association des diabétiques**, la Mairie, les patients diabétiques et l'Association de marcheurs locale : **un éducateur physique encadrera une activité marche hebdomadaire pour les patients diabétiques.**

C'est le reflet d'une bonne collaboration entre tous les partenaires locaux et l'implication des professionnels de santé. **De la réussite du projet dépendra le développement d'autres projets marche au plus près de chez vous : le réseau espère poursuivre cette piste de réflexion pour permettre l'accès à l'activité physique pour le plus grand nombre.**



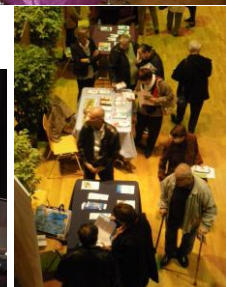
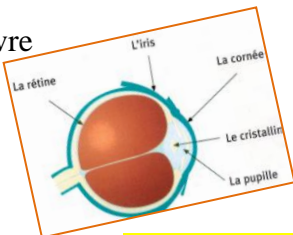
info

Nouveau : baskets remboursées pour pieds fragiles

Compte rendu Assemblée Générale 2013

Cette réunion d'échanges a attiré une fois de plus près de 400 visiteurs adhérents venus rencontrer leurs soignants et découvrir les nouveautés en matériels médicaux divers et services proposés par les prestataires de santé pour améliorer la prise en charge du diabète.

Actualité sur l'œil : les participants ont pu suivre en direct une opération filmée de la cataracte d'une durée de 7 à 8 mn, présentée par le **Dr THEROND** ophtalmologue, témoignant de la maîtrise actuelle de cette prise en charge chirurgicale. Par définition, la cataracte est une opacification partielle ou totale du cristallin (lentille transparente située dans la partie antérieure de l'œil) qui permet la mise au point de l'image. **Une vision floue, une gêne à la lumière, une diplopie (vision double), des troubles de la vision des couleurs en sont les symptômes.** La chirurgie de la cataracte est la première chirurgie développée dans le monde et concerne 20 % des individus après 65 ans, et 60 % après 85 ans.



Problèmes de peau, comment dépister ? : à l'aide de multiples photos, le **Docteur FERRY**, dermatologue a amené l'assemblée à reconnaître les différentes tumeurs cutanées : baso-cellulaires, carcinomes et mélanomes malins (8255 nouveaux cas en 2010).

Le risque du mélanome malin (cancer de la peau) concerne les personnes à antécédents familiaux de mélanome, les individus ayant de nombreux grains de beauté, les habitués aux nombreuses séances UVA, les peaux et yeux clairs, les expositions aux coups de soleil dans l'enfance et l'adolescence, les personnes ayant des activités en plein air.

En conclusion, le Docteur FERRY a expliqué l'importance de l'auto-examen.

Toute lésion nouvelle qui persiste au-delà de 2 à 3 semaines doit être examinée.

Toute lésion ancienne qui se modifie doit l'être également.

Surveiller de près les personnes âgées car ce sont les personnes les plus à risque de mélanome grave.

Activité du réseau en 2013



Plus de 9500 contacts (téléphone, mail)

4954 visiteurs sur le site public

1254 bénéficiaires des différents

accompagnements proposés par le réseau :

333 suivis diététiques

271 conseils et éducations au chaussage

181 futures mamans pour diabète gestationnel

153 porteurs de pompe à insuline

150 bénéficiaires des ateliers activité physique

29 personnes en soutien à l'adaptation des

injections d'insulines

27 enfants accompagnés dans les écoles

(Projet d'Accueil) ou organismes de loisirs

110 personnes ont rencontré la psychologue

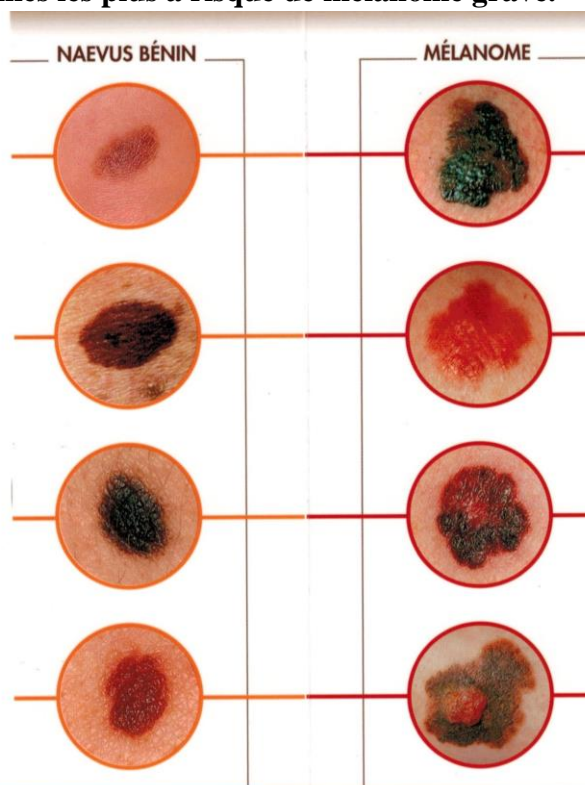
Projets et avenir du réseau

Collaborations avec la future maison médicale de St Pantaléon, et développements possibles sur le secteur de St Gengoux le National, Cormatin, Salornay sur Guye, Joncy, Genouilly et St Boil.

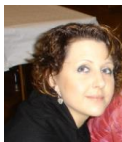
Formations des Infirmières et Aides soignantes dans les EHPAD (établissements pour personnes âgées).

Mais le Réseau pourra-t-il poursuivre l'accompagnement des personnes diabétiques ou ne s'orienter que vers de la coordination comme le préconise l'ARS ? Des réflexions sont en cours pour redéfinir la place des réseaux dans la prise en charge du diabète.

Dans une conjoncture économique difficile, le service de diabétologie et le réseau seront peut-être dans l'obligation de modifier leur organisation et leur fonctionnement.



Si vous pensez qu'un de vos grains de beauté a changé d'aspect, qu'il a évolué, en taille, en couleur, en épaisseur, il s'agit d'un motif important pour consulter rapidement un médecin.



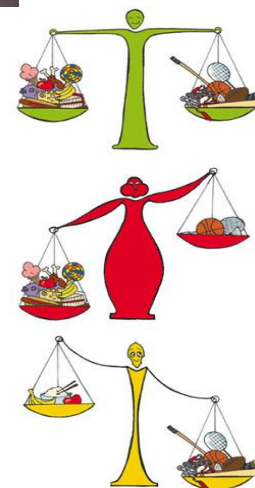
Nos Rendez-vous diététiques



« Bouger pour mieux manger » ou « bouger pour mieux éliminer » : une vérité commentée par les diététiciennes du réseau lors de la réunion semestrielle du 19 octobre 2013, mais qui démontre bien l'importance du rapport entre les apports alimentaires et les dépenses caloriques liées à l'activité. **Les entrées d'énergie doivent être égales aux dépenses d'énergie pour maintenir l'état de santé.**

Si il est bien souvent difficile de résister à la tentation (gourmandise, incitation lors d'une invitation, besoin de manger, refus de se « priver »), il reste la possibilité alors d'augmenter son activité physique pour compenser ces surplus alimentaires et éviter de prendre du poids.

L'activité physique est particulièrement efficace pour faire diminuer la masse graisseuse viscérale (liée à la bedaine) qui entoure les organes, qui s'accumule dans les artères, dans les muscles et autour du cœur.



17 mai 2014 : Anticoagulants et diabète, omégas, fibres, édulcorants... que faire ?

Les omégas sont des acides gras essentiels présents dans certains aliments, bénéfiques pour le système cardio-vasculaire, nerveux et immunitaire. On distingue :

les omégas 3 (huile de soja, de colza, de chanvre, graines de lin, saumon, hareng, maquereaux),

les omégas 6 (huile de pépin de raisin, maïs, soja, tournesol, noix),

les omégas 9 (huile de noisette, d'olive, de colza, avocat).

Seuls les omégas 9 peuvent être fabriqués par notre corps. Les autres doivent être apportés par l'alimentation. En règle générale, **nous consommons trop d'oméga 6**, ce qui empêche les effets bénéfiques des omégas 3. Nos diététiciennes conseillent de **privilégier les omégas 3 et d'éviter la surconsommation des graisses.**



Edulcorants : Il en existe 2 sortes :

Les édulcorants intenses qui ont un pouvoir sucrant bien supérieur au sucre (saccharose) : l'aspartame, le sucralose, la saccharine ou la « stévia » pour les plus courants. **Les polyols** au pouvoir sucrant peu élevé (dans les bonbons, les chewing-gum).



Les édulcorants aident à la gestion du poids à condition d'être associés à une alimentation équilibrée et une activité physique, permettent de se faire plaisir sans conséquences sur la glycémie. Ils n'entraînent pas de détérioration dentaire. **Quel risque pour la santé ?** Rien de démontré depuis 30 ans. **Il ne faut toutefois pas en abuser et les éviter lors d'une grossesse.**

Les fibres : Les fibres sont les résidus alimentaires qui ne peuvent être digérés par l'intestin. On différencie **les fibres solubles** (nectarines, pêches, carottes, haricots rouges et blancs, avoine, orge, courgettes, pruneaux, figues sèches) qui ralentissent le transit intestinal. **Les fibres insolubles** (blé entier, dattes, rhubarbe, graines de lin, lentilles, poire, brocolis, pois chiche) qui en absorbant l'eau augmentent le volume des selles et stimulent le transit intestinal. **Les fibres par ailleurs ralentissent l'absorption du sucre** et freinent la montée de la glycémie.

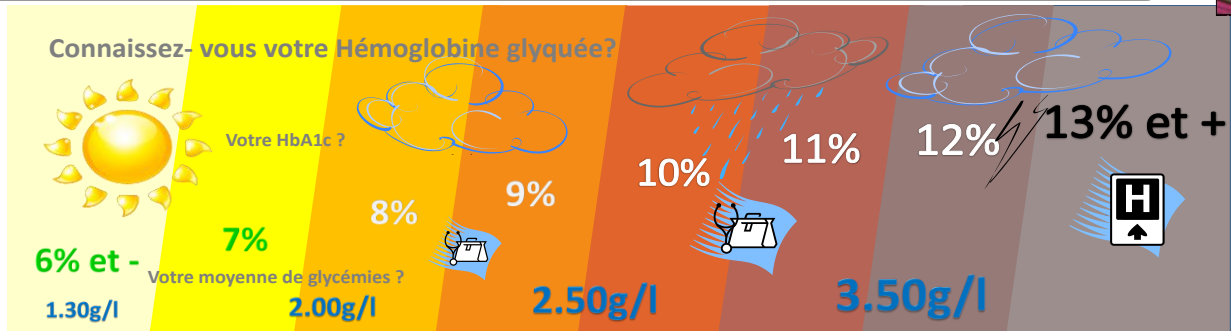


On retient donc que les fibres aident à améliorer le diabète et à contrôler le transit intestinal.

Nos diététiciennes vous attendent le 25 octobre autour du stand :
« **les croyances alimentaires** »
Jeux, quizz, documentation seront à votre disposition



A votre écoute : Madame Josiane GENEVOIS, membre du Conseil d'administration du réseau, représentante des patients diabétiques, se propose d'être votre interlocutrice à l'écoute de vos souhaits et propositions.... **Votre contact 06 73 53 96 60**



Diminuer de 1% sa « moyenne sucrée » entraîne une diminution de 21 % des complications

Le glucagen fait remonter la glycémie



En cas d'hypoglycémie sévère (malaise) sous traitement à l'insuline et qu'il est impossible de manger ou de boire, c'est quelqu'un de l'entourage qui devra faire l'injection de glucagen sans attendre pour faire remonter dans le quart d'heure la glycémie. Il faudra tout de même manger l'équivalent d'au moins 3 sucres après pour éviter une nouvelle hypoglycémie.

Comment faire ?

+ d'information à l'atelier « kit glucagen » lors de cette Assemblée Générale avec Agnès

AG 2014



insulines



pieds



Noix de Saint-Jacques sur purée de châtaignes



Pour 4 personnes

- 600 g de châtaignes
- 600 ml de lait
- 12 noix de Saint-Jacques
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 40 g de beurre
- Huile de tournesol (4 c à soupe pour la cuisson)
- Sel, poivre.

diététique
documentation

activité physique

appareils de mesures glycémiques
pompes à insuline

Recette gourmande

Préchauffez le four à 250°C (th.8)

Incisez un peu les châtaignes, posez les sur un lèche-frite (ou sur une grille devant la cheminée) et enfournez pendant 20 mn jusqu'à ce que la peau éclate.

Sortez les du four et enlevez la peau tout de suite.

Mettez les châtaignes dans une casserole et versez le lait.

Laissez cuire pendant 45 mn. Le lait va être pratiquement absorbé.

Réduisez en purée avec un mixeur plongeant.

Ajoutez 2 cuillères à café de beurre, salez et poivrez.

Battez l'œuf.

Tournez les noix de Saint-Jacques d'abord dans la farine, ensuite dans l'œuf et en dernier dans la chapelure.

Chauffez 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle et faites-y revenir les noix de Saint-Jacques.

Posez-les sur la purée et servez le tout bien chaud décoré de persil.

Pré-Ré-Diab

26 rue d'Harfleur - 71200 LE CREUSOT

Du lundi au jeudi de 8h00 à 12h30 et de 13h00 à 18h15 -

le vendredi de 8h00 à 17h00

Tél : 03 85 77 74 79 - Fax : 03 85 77 74 18