



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

# FLASH INFO

## Adhérents au Réseau

2228 patients  
actifs  
411 professionnels

Septembre  
2010  
Numéro 13

### Nouveaux locaux

#### Site public

Assemblée Générale 2010  
Compte-rendu AG 2009

#### Activité physique

Rendez-vous diététiques

#### Extension du réseau

Pieds :  
traitement des plaies  
par le gel plaquettaire

Nouveaux traitements  
du diabète

Recette gourmande



**Nouveaux locaux** : le réseau occupe depuis fin août 2010 des locaux plus spacieux au 1<sup>er</sup> étage du site Harfleur, comprenant un espace accueil, une grande salle de réunion, et des salles réservées à la diététique, aux pompes à insuline, au diabète gestationnel et au chaussage.

**Il est désormais au même étage que l'unité de podologie et des consultations externes du service de diabétologie ; le service d'hospitalisation de diabétologie agrandi à 25 lits, s'étend sur tout le 3<sup>ème</sup> étage.**

Porte ouverte le 10 septembre 2010



[www.prerediab.fr](http://www.prerediab.fr)



Accueil

Réseau de Santé  
Soins aux Diabétiques

Cellules d'Education Thérapeutiques  
en Saône-et-Loire

Réactualisation et mise en ligne du **nouveau site public** du réseau depuis le 6 septembre 2010.

### Plan du site

#### Page d'accueil du site

#### Réseau Prérédiab :

Les Acteurs | Sites CET | Fonctionnement | Infos Diabète | Diabète Bourgogne

#### Actualités du Réseau

#### Espace Patients

Au Programme | Les outils de suivi | Maternité | Adhésion | Agenda

#### Espace Professionnels

Prestations | Les référentiels | Accès sécurisé | Adhésion | Agenda

#### Sites d'accueil et contacts

CET Le Creusot | CET Autun | CET Montceau | CET Paray | CET Tramayes CET

Cuisseaux/ CET Epinac

Flash Infos

Nous contacter



Un clic sur votre ville vous informe des activités qui y sont proposées. Le site vous permet par ailleurs d'entrer directement en contact par mail avec la Cellule de Coordination. Vos suggestions seront les bienvenues.

Voir le reportage de la porte ouverte du 10 septembre 2010

## Compte rendu Assemblée Générale 2009

« Prévalence du diabète et rôle du réseau »  
avec le Dr S. CLAVEL

« Diabète et vie sociale »

Avec le Dr H. AGOPIAN et Sophie TRILLEAUD

« Diabète et risques cardio-vasculaires »

avec le Dr Louis LABBE

L' AG 2009, loin de s'essouffler a accueilli près de 500 personnes désireuses de s'informer et de rencontrer les équipes médicales et les laboratoires pharmaceutiques.

**En Bourgogne, la prévalence du diabète** selon le Dr S. CLAVEL est en augmentation (**4,1 % en Saône et Loire**) pour un âge moyen de 65,9 ans, essentiellement des diabètes de type 2 (92 %). Les chiffres augmentent à très grande vitesse et cette progression est liée à l'obésité et aux changements des habitudes alimentaires. **C'est surtout l'obésité abdominale qui est mise en cause** (une augmentation du tour de taille de 20 cm multiplie par 10 le risque de devenir diabétique).

Dans cette optique s'intègre une partie **de l'activité du Réseau PRE RE DIAB** : 282 adhérents ont bénéficié d'un suivi diététique gratuit, et 750 participations ont été enregistrées dans les ateliers activité physique.

Mais **le Réseau répond aussi à des besoins spécifiques de notre région** : en coordonnant la prévention et la prise en charge **des troubles trophiques podologiques** ; en structurant la prise en charge du **diabète gestationnel (123 patientes suivies)** en liaison avec les maternités d'Autun et du Creusot-Montceau Les Mines ; en proposant un accompagnement éducatif aux patients porteurs de **pompes à insuline**, et un **accompagnement en milieu scolaire** pour les enfants et adolescents afin d'en faciliter l'accueil (formation des professionnels de santé scolaires et PAI).

**Le projet de prévention de l'obésité infantile, qui s'est développé dans 2 écoles en partenariat avec la CPAM, répond pleinement aux soucis de prévention de la maladie du diabète.**



## L'Assemblée Générale 2010 aura lieu le Samedi 9 octobre à l'ALTO

2 thèmes seront abordés :

« **Le diabète, combien ça coûte ?** »

« **Nos examens biologiques, comment ça marche ?** »



La personne diabétique peut vivre comme tout le monde, néanmoins **elle doit parfois faire face à un certain nombre de difficultés dans notre société**. Le Dr H. AGOPIAN a recensé **les interrogations soulevées par les patients** (attitude à l'embauche ? vie professionnelle ? licenciement ? permis de conduire ? assurances ? reconnaissance du handicap ? choix d'un sport et limites ?) **auxquelles Madame Sophie TRILLEAU, représentante de l'AFD** s'est attachée à répondre après une rapide présentation de l'AFD – Association de patients dirigée par des patients (dont l'un des rôles est de lutter contre les discriminations) et d'indiquer **le recours possible au service juridique et social de l'AFD :**

**(tél : 01 40 09 47 14 le mercredi).**

**Faire son bilan annuel chaque année, fut le message délivré par le Dr L. LABBE : les complications cardio-vasculaires, ce sont des problèmes de « tuyauterie », la paroi des artères s'épaississant jusqu'à obstruction au fil des années et de façon insidieuse.**

**5 facteurs de risque sont responsables de cette complication** : le diabète, l'hypertension artérielle, le cholestérol, l'obésité et le tabac. Le Dr LABBE a démontré à travers une étude que ces derniers ne s'additionnaient pas, mais se multipliaient si on les associait :

**diabète + tabac + hypertension = 3 fois plus de facteurs de risques**

**diabète + tabac + hypertension + cholestérol = 42 fois plus de facteurs de risque**

**si l'on associe les 5 facteurs, le risque est multiplié par 113**

**Que peut-on faire ?** agir contre tous les facteurs diminue le risque d'évènement de 50%, : les traitements médicamenteux de l'hypertension, du diabète et du cholestérol ne doivent pas être négligés, et une vigilance particulière est à accorder à l'alimentation et à la lutte contre la sédentarité.

**Quels sont les objectifs à atteindre :** une hémoglobine glyquée (moyenne sucrée des 3 mois) en dessous de 7 %, un taux de cholestérol (LDL ou mauvais cholestérol) en dessous de 1.00 g/l et un taux de triglycérides en dessous de 1,50 g/l, une tension artérielle en dessous de 13/8, l'arrêt du tabac, la diminution de la consommation de graisses et de sel et surtout **MARCHER.**



## Activité physique bonne initiative

### LE CREUSOT :

le lundi de 9 h 30 à 10 h 30

le jeudi 10 h 30 à 11 h 30

### MONTCEAU LES MINES :

Aquagym le samedi de 11 h 30 à 12 h 15

Gymnastique le jeudi de 10 h à 11 h

### AUTUN :

Aquagym : le lundi de 14 h à 14 h 45

Gymnastique : le vendredi de 9h à 10 h

### MONTCHANIN :

Aquagym : le samedi de 10h à 11 h



Contact  
Nathalie Berthaud  
Tél : 03 85 77 74 90



### La graisse abdominale :

Associée à une alimentation équilibrée, l'activité physique permet de réduire cette graisse viscérale. C'est la graisse abdominale qui prédispose aux accidents cardiovasculaires et à l'hypertension : cette graisse enveloppe les différents organes (rein, foie, pancréas) et secrète des substances nocives, qui vont favoriser la formation des plaques d'athéromes (obstacles) dans les vaisseaux.

C'est la mesure du tour de taille qui l'évalue.

Si l'exercice se prolonge, les muscles font appel aux graisses.

## Nos Rendez-vous diététiques

Mathilde Bouvillon et Delphine Cogneau

« Satisfaire ses papilles à petits prix » (novembre 2009) : une centaine de personnes ont pu se rassasier de conseils avisés comme par exemple :

- \*établir une liste de courses avec de menus pour une semaine et s'y tenir,
- \*ne pas se laisser piéger par les promotions qui concernent souvent les marques,

- \*acheter des produits de saison,

- \*ou bien encore, choisir un bon discounteur »

avec un choix restreint de produits vaut peut-être mieux qu'un grand supermarché avec toutes ses tentations,

\*ou encore cultiver son jardin reste sans conteste un bon moyen de manger sain et peu cher tout en faisant de l'exercice,

\*plus « culotté », mais néanmoins efficace, attendre la fin du marché pour bénéficier de produits frais à petits prix.



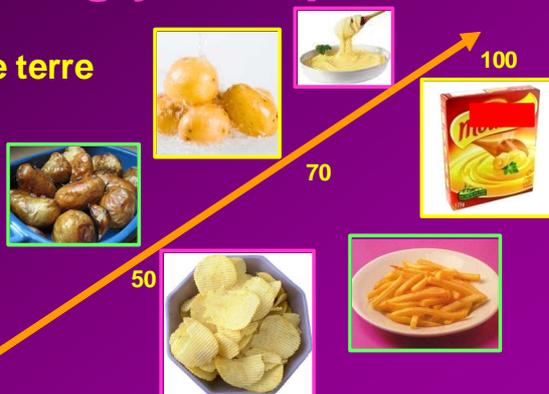
Avril 2010 : « Mille et une façon de contrôler sa glycémie » par

l'alimentation, c'est connaître les aliments alliés (citron, myrtilles, champignons...) et les aliments à faible index glycémique (lentilles, haricots secs, pain de son ou de seigle, pâtes « al denté »... Les termes de sucres lents et de sucres rapides devraient disparaître pour s'attarder d'avantage sur les index glycémiques des aliments.



## L'index glycémique

Les pommes de terre



L'index glycémique mesure la qualité des sucres consommés et leur capacité à faire monter le taux de sucre après le repas.

L'index glycémique varie :

- \*selon la présentation même de l'aliment

- \*selon la présence d'autres substances que le sucre, absorbées durant le même repas

- \*selon la cuisson des aliments :

Exemples des Pâtes :

Al dente : IG = 40

Fondante : IG = 55



Prochain Rendez-vous diététique le  
samedi 20 novembre  
« croyances alimentaires et diabète ».

## Extension du Réseau

### Cuiseaux

Ce sont les nouveaux sites de prise en charge diététique (une fois par mois). Un projet de collaboration avec la maison Médicale d'Épinac est en cours.

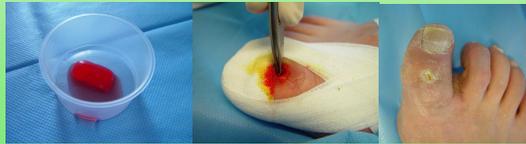
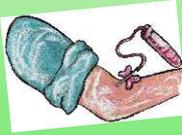
### Tramayes

Bienvenue au **Dr Alix Poussier**, nouveau diabéto-endocrinologue venue renforcer l'équipe soignante du service de diabétologie depuis Juillet 2010, et qui s'investira également au sein du Réseau.



### Info médicale : Le gel plaquettaire

: ce nouveau traitement est utilisé pour **accélérer la cicatrisation des plaies** au niveau des pieds : le principe consiste à prélever les « plaquettes » contenues dans le sang du patient et à les appliquer sous forme d'un gel (après centrifugation) dans la plaie. Le prélèvement s'effectue par simple prise de sang au lit du malade. Un pansement occlusif est ensuite appliqué, qui devra rester en place le plus longtemps possible (3 semaines ou plus). Ce traitement est réalisé dans l'unité de podologie du service de diabétologie en collaboration avec le réseau (achat du matériel de prélèvement) pour les patients adhérents.



### Info médicale : nouveau traitement pour le diabète **Victoza** (0,6mg-1,2mg-1,8mg)

Sous forme d'**1 injection/jour** en sous cutané à faire à n'importe quel moment de la journée de préférence à une heure régulière en fonction de l'heure choisie la plus adaptée : dose fixe.

**Action sur l'hormone de l'intestin qui régule la sécrétion d'insuline et de glucagon après prise alimentaire.**

→ ralentit la vidange de l'estomac (le taux de sucre monte moins après le repas).

→ diminue la sensation de faim.

→ réduit la production de sucre par le foie.



↓ poids

**Préparation** : 30 mn

**Cuisson** : 25 mn

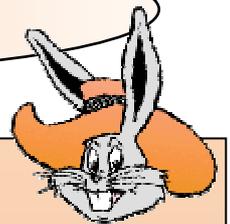
**Ingrédients** :

- \*4 morceaux de rable ou 2 cuisses de lapin
- \*2 grains d'ail
- \*1 échalote
- \*1 petite tomate
- \*15 feuilles d'estragon frais
- \*1/4 de bouillon cube de volaille dégraissé
- \*150ml d'eau
- \*1 branche de thym
- \*1c à café d'huile

**Conseil** : le bouillon cube donne un goût salé, il n'est donc pas nécessaire de saler la préparation.



## Recette gourmande



### Lapin à l'estragon

1° Dans une cocotte, faire revenir le lapin dans l'huile.

2° Laver l'ail sans le peler et le piquer par endroits, peler les échalotes et les couper en 4, peler et épépiner la tomate puis la couper en dés.

3° Lorsque les morceaux de lapin sont légèrement dorés, ajouter l'ail, les échalotes la tomate, 7 feuilles d'estragon hachées, le thym et mouiller avec le bouillon de volaille.

4° Cuire à feu doux couvert, pendant 20 minutes.

5° Réserver les morceaux de lapin au chaud, et éliminer le thym et la peau de l'ail.

6° Passer le fond de cuisson au mixer et le réserver dans une cocotte. Faire réduire 2 minutes, vérifier l'assaisonnement et ajouter le reste de l'estragon finement ciselé.

### PREREDIAB

26 rue d'Harfleur - 71200 LE CREUSOT

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

le vendredi de 8h00 à 17h00

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