



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

FLASH INFO

Adhérents au Réseau

2425 patients actifs
438 professionnels de santé

Septembre
2011
n°14

Dans ce numéro

Diabète en marche à
Toulon sur Arroux et
projets

Assemblée Générale
2011
Compte rendu AG 2010

Accréditation du réseau

Nos rendez-vous
diététiques

Remboursement des
bandelettes

A votre écoute

Objectifs d'équilibre

Dépistages glycémiques

Recette gourmande

L'activité physique au sein du réseau en 2011/2012 :

120 adhérents ont suivi les
séances d'activité physique
sur les sites d'Autun,
Montceau-Les-Mines,
Le Creusot et Montchanin :
Les inscriptions sont
ouvertes au 03 85 77 74 90
pensez à votre certificat
médical.

Diabète en marche

le plaisir et l'envie de pratiquer des activités physiques

« un traitement bon marché », dont ont bénéficié une centaine de personnes lors de l'après midi convivial de sensibilisation « **Diabète en marche** » à Toulon sur Arroux le dimanche 22 mai 2011 ; **plaisir, information, échanges** étaient au rendez-vous proposé par le réseau en collaboration avec Emeline Lacombe (étudiante en Master spécialité activité physique adaptée) ; Monsieur Fischer (éducateur sportif sur le site de Montceau-les-Mines) a bénévolement encadré la marche, de même que les infirmières et diététiciennes présentes.

Le programme était attractif :

Randonnée pour tous (de 3 km à 6 km – sans difficultés), découverte de nouvelles activités physiques (initiation tir à l'arc – quilles – ping-pong...), rencontre avec les professionnels présents (diététiciennes, infirmières, éducateurs sportifs).



Des mesures des glycémies et de la tension artérielle ont été effectuées avant et après l'activité d'intensité modérée pour chaque participant : l'analyse des résultats a démontré les effets positifs d'une activité (même modérée pendant 1h30) sur les glycémies et la tension artérielle.

résultats	glycémies 2 h après repas	tension artérielle
participants diabétiques avant l'activité	1,62 g/l	14/7
participants diabétiques après l'activité	1,07 g/l	13/7
participants non diabétiques avant l'activité	1,28 g/l	13/7
participants non diabétiques après l'activité	0,90 g/l	12/7



Besoin d'accompagnement ?

Vous inscrire à un protocole de sensibilisation et de suivi à l'activité physique, pourquoi pas ? (mise à disposition de podomètres, mesures de l'évolution du risque cardio-vasculaire, mesure tensionnelle..., accompagnement moral, mesure de la moyenne sucrée sur 3 mois).
N'hésitez pas à contacter le réseau.

Quiz : à combien est estimé le nombre de pas par jour nécessaire pour perdre du poids ou le maintenir ?
3000 à 6000 ☐ plus de 10 000 ☐ 12 000 à 15 000 ☐

**L'Assemblée Générale
2011
aura lieu
le samedi 1^{er} octobre
à l'ALTO au Creusot**

**goût-nutrition
vécu d'un exploit sportif**



Qu'en pensent les patients ?
Mme Chantal Berger,
Présidente de diabète 71 a
souligné parfois la difficulté
d'accéder par téléphone aux
services administratifs de la
Caisse Primaire d'Assurance
Maladie et sa crainte devant
la diminution des
remboursements



Compte rendu Assemblée Générale 2010

Le diabète a un coût

Un thème particulièrement d'actualité qui a attiré plus de 450 personnes venues rencontrer les professionnels de santé et les laboratoires de matériels médicaux.

« Mais ne pas se soigner coûte encore plus cher »

a commenté **Madame Mollet-Derel, Directrice Santé de la CPAM de Côte d'Or**, dans une conjoncture difficile avec un déficit de l'Assurance Maladie de 11 millions d'euros consécutif à une chute des recettes expliquée par la crise qui a empêché un retour à l'équilibre ; **« Halte aux complications » qui ne sont pas une fatalité »**

En Bourgogne, 60 000 diabétiques sont recensés :

	nb de diabétiques en 2008	nb de diabétiques en 2010	évolution 2008/2010
Côte-d'Or	15 165	15 951	+ 5,2 %
Nièvre	9 051	9 600	+ 6,1 %
Saône-et-Loire	18 680	20 183	+ 8,0 %
Yonne	12 244	13 439	+ 9,8 %
Bourgogne	55 140	59 173	+ 7,3 %

Malgré les remboursements, les bilans selon les recommandations nationales ne sont pas systématiquement réalisés : un diabète non équilibré et compliqué entraîne des difficultés au quotidien pour les personnes diabétiques et des dépenses plus élevées : l'Assurance maladie investit depuis

10 ans pour prévenir la maladie et ses complications, notamment dans les réseaux : au sein du réseau PRE RE DIAB, plus de 75 % des patients réalisent leur bilan annuel.



« La surveillance biologique du diabète coûte annuellement 50 à 100 € par an » fut la conclusion du **Dr Marcel Chazalmartin** venu apporter une lumière sur la nature et le coût des différents examens biologiques.

Le rôle du Réseau : le Docteur S. Clavel, Présidente, a confirmé que le réseau Pré-Ré-Diab contribue à améliorer la prise en charge du diabète et par conséquent, à diminuer le coût humain et financier de l'aggravation de la maladie : en favorisant l'accès aux soins (gratuité des séances diététiques et d'activité physique, aide financière pour le chaussage et fournitures de produits médicamenteux non remboursés) et l'harmonisation des pratiques (formation des professionnels de santé), en informant, en sensibilisant,

Prise en charge diététique gratuite sur 2 nouveaux sites en 2010/2011 :
Epina depuis novembre 2010
Gueugnon depuis juin 2011
Vous pouvez vous informer auprès des maisons médicales et auprès du Réseau.

333 personnes ont bénéficié en 2010 des cellules d'éducation diététique sur les différents sites du Creusot, d'Autun, de Montceau-Les-Mines, de Paray-Le-Monial, Cuiseaux, Tramayes.

Réponse Quiz 12 000 à 15 000

Accréditation du Réseau Pré-Ré-Diab

Depuis le 2 Août 2010 les programmes d'éducation thérapeutique des patients sont soumis à une autorisation de la part de la Direction de la santé (respect d'un cahier des charges et compétences requises) ;

Le réseau a été autorisé par l'ARS (Agence Régionale de Santé) en date du 13 octobre 2010 à poursuivre son programme d'éducation thérapeutique de prise en charge globale des patients diabétiques. Le Service de diabétologie a également reçu cette autorisation.

Le dossier d'agrément pour la formation des pédicures-podologues a aussi été **accepté pour 2011** permettant au réseau de redémarrer ses formations validantes pour la prise en charge des soins de pédicurie

Pétition : merci à vous tous, nous avons obtenu 18 000 signatures et nous espérons que nous pourrions ainsi nous défendre.

**Plaie vite soignée = plaie guérie plus vite
N'attendez-pas**



Nos Rendez-vous diététiques afin de satisfaire les nombreuses demandes, Delphine Cogneau et Mathilde Bouvillon, ont consacré 2 samedis après-midi aux adhérents du réseau sur 2 thèmes :



« **les croyances alimentaires** » le 19 novembre 2010 (120 participants) : sauter un repas ne fait pas maigrir mais manger vite fait grossir, l'ananas ne fait pas maigrir, la goyave détrône l'orange et le kiwi en vitamines C ; la légende de « mine de fer des épinards » n'est pas fondée, contrairement aux lentilles, au boudin et au cacao... Le miel est aussi sucré que les confitures... Les légumes surgelés apportent autant de vitamines que les légumes frais, et les bienfaits du vin en petite quantité sont bien réels : l'alcool fluidifie le sang, et améliore le bon cholestérol mais en revanche favorise la prise de poids et peut détériorer le foie... Un **quiz** remis aux participants leur a permis de compléter au fur et à mesure de l'exposé les interrogations soulevées (ce document sera disponible à l'AG du 1^{er} octobre).



maturation



Bla, bla, bla... Bla, bla, bla...



**Prochain rendez-vous diététique le samedi 3 décembre 2011
La vérité sur les produits laitiers**

« **et si la facture était trop salée ?** » le 7 mai 2011 : le sel iodé est indispensable à notre organisme, mais trop de sel entraîne une **augmentation de la tension artérielle** et à terme des risques de maladies cardio-vasculaires ; **A 40 ans, environ la moitié de la population souffre d'hypertension artérielle.** Nous consommons 10 à 12 g de sel par jour, alors que **5 à 6 g sont suffisants** ; le sel visible (celui que l'on rajoute), ne représente que 10 à 20 % de notre consommation totale ; il faut donc être vigilant vis-à-vis du sel caché (charcuteries, chips, biscuits apéritifs, fromages, plats cuisinés, pizzas...). **A retenir :**



comparer les étiquettes pour repérer les aliments ou les boissons les plus salés, réduire la quantité de sel dans les eaux de cuisson,

- laisser la salière en cuisine,
- apprendre très tôt aux enfants le vrai goût des aliments

Hypertension si tension supérieure à 14/8

Remboursement des bandelettes

Attention, si vous n'avez pas d'insuline, uniquement 200 bandelettes d'auto mesure glycémique/an remboursées. Dans ces conditions, nous vous suggérons de faire un cycle glycémique tous les 15 jours (avant et 2 h après chaque repas, soit 6 glycémies dans la journée), cela vous permettra de conserver quelques mesures à effectuer lorsque vous ne vous sentez pas bien ou lorsque vous êtes malades.

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



Vos objectifs glycémiques

L'hémoglobine glycosylée ou hémoglobine glyquée ou **HbA1c**

C'est la moyenne sucrée des 3 derniers mois (en %) : elle est dosée par une prise de sang (non à jeun), ou par prélèvement capillaire (au bout du doigt).

« On parle encore de « **caramélisation du sang** ».



HbA1c	5%	6%	7%	8%	9%	10%	11%
Moyenne des glycémies	1g/l	1,35 g/l	1,70 g/l	2,05g/l	2,40 g/l	2,75 g/l	3,10g/l

Votre équilibre

Si vous êtes diabétique de type 1
HbA1c ≤ 7,4 %

Si vous êtes diabétique de type 2 et en pleine forme
HbA1c ≤ 7% et même ≤ 6,5 %

Dépistages diabète: qui peut-être diabétique ? parlez-en autour de vous...



500 000 diabétiques en France s'ignorent....



Que faire si l'on ne parvient pas à atteindre ses objectifs de glycémie ou de poids ? ne pas culpabiliser, et s'efforcer de trouver le traitement à adapter à son projet de vie, en collaboration avec son médecin. Vous pouvez aussi demander à participer à des études sur des nouveaux traitements (il existe une unité de recherche au sein du service de diabétologie) avec l'assurance d'un suivi médical très sécurisé. **L'infirmière responsable sera à votre disposition pour toute information lors de l'Assemblée Générale.**

Recette gourmande

Aumônière aux girolles

pour 4 personnes
500g de girolles
1 échalote
1 gousse d'ail
1 c. à café de margarine
8 c. à soupe de crème fraîche épaisse à 8%
1 c. à soupe de cerfeuil ciselé
1 c. à soupe de persil ciselé
4 feuilles de brique
4 feuilles de poireau - sel, poivre



*Préchauffez le four à 210°C (th.7)

Essayez les girolles. Pelez et hachez l'échalote et l'ail. Dans une poêle, faites revenir l'échalote dans la margarine. Versez les girolles et faites-les sauter 3 mn à feu moyen. Ajoutez l'ail, Salez et poivrez. Laissez cuire 2 mn à feu doux en remuant. Incorporez le crème, les herbes et mélangez.

*Humidifiez avec un peu d'eau les feuilles de brick. Répartissez une portion de girolles au centre de chaque feuille et refermez en aumônière.

Liez avec une ficelle et égalisez les bords aux ciseaux. Enduisez-les d'un peu d'eau. Enfournes 10 mn sur une plaque antiadhésive.

*Pendant ce temps, faites blanchir les poireaux 2 mn dans de l'eau bouillante salée.

Une fois cuits, égouttez-les et nouez-les autour des aumônières en remplacement de la ficelle.



PRE RE 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