



PRÉvention  
RÉseau  
DIABète

26 rue d'Harfleur  
71200 LE CREUSOT  
Tel : 03 85 77 74 79  
Fax : 03 85 77 74 18  
[www.prerediab.fr](http://www.prerediab.fr)

# FLASH INFO

Octobre  
2012  
n°15

## Adhérents au Réseau

2300 patients actifs  
485 professionnels de  
santé

## Dans ce numéro

Compte rendu AG 2011  
et  
Assemblée générale 2012

Avenir du réseau

Le réseau marche à  
Toulon-sur-Arroux

Dépistage au salon du  
chocolat

Aide à l'adaptation du  
traitement à l'insuline

Nos rendez-vous  
diététiques

Déchets : décret  
du 28 juin 2011

Risque de diabète autour  
de vous

Recette gourmande

## Compte-rendu Assemblée générale 2011

« Le goût dans la prise en charge du diabète »  
« Activité physique à portée de tous »



470 personnes se sont retrouvées encore cette année autour de leurs soignants pour écouter des conférences présentées par la diététicienne Annie Vannier et les Docteur Alix Poussier et Hermione Agopian.

Pour le Dr Poussier, le goût correspond à une participation de tous les sens (vue, odorat, goût tactile, ouïe), mais **l'odorat joue pour 90 % dans la sensation gustative**. Il peut y avoir une altération du goût ou « **dysgueusie** » liée au tabac, à un diabète déséquilibré, ou à une atteinte neurologique (traumatisme cérébral, épilepsie, tumeur ...), en cas de mycose ou brûlure de la langue, ou encore avec certaines prothèses dentaires à plaque palatine. Un certain nombre de traitements (antihypertenseurs, antibiotiques, diurétiques, antidépresseurs, chimiothérapie...) peuvent aussi être responsables de ces altérations. Certains individus ont totalement perdu le goût (ou « **agueusie** ») : Louis de Funès en est un exemple célèbre « l'aile ou la cuisse ».

L'altération du goût peut aussi être liée à un trouble de l'odorat ou « **anosmie** » dû à une atteinte de la perméabilité des fosses nasales (sinusite, rhinite, tabac, polypes...) ou à l'altération des organes sensoriels (anomalie de naissance, fracture, tumeur...).

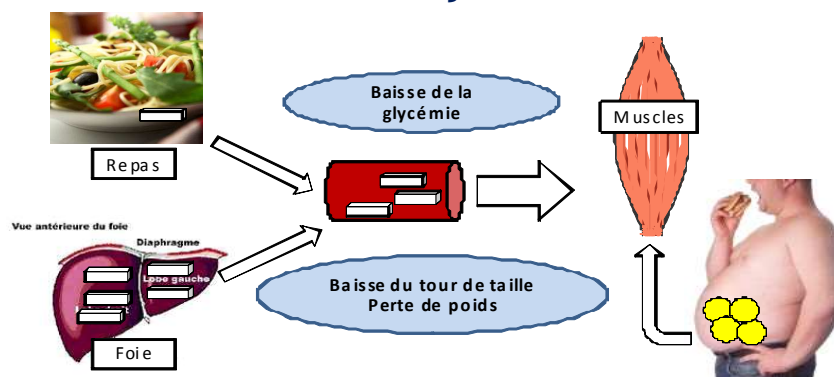
**Quelle prévention ? une bonne hygiène de vie, l'arrêt du tabac, l'équilibre du diabète, le tri dans les médicaments...**

Le Dr Agopian a abordé l'activité physique à portée de tous en présentant le diaporama de l'après midi marche réalisée à Toulon-sur-Arroux : le constat de la **baisse des moyennes des glycémies et de la tension artérielle chez les marcheurs diabétiques** a démontré que l'activité physique n'avait pas besoin d'être difficile pour être efficace.

**Comment ça marche ?** Le muscle en activité utilise le sucre provenant de l'alimentation et des réserves du foie, ce qui explique la baisse de la glycémie ; Mais il utilise aussi les graisses, et en particulier les graisses abdominales, ce qui explique la diminution du tour de taille et la perte de poids.

L'activité physique permet une meilleure dilatation des vaisseaux, entraînant une diminution de la pression du sang, donc une **diminution de la tension artérielle**.

## Comment ça marche ?



**Le diabète est aussi l'occasion de se dépasser**, message d'espoir et de courage pour ceux qui craignent d'affronter les difficultés physiques avec leur maladie : Romane, jeune adolescente diabétique de type 1 sous pompe à insuline est venue témoigner de son expérience en escalade, après une présentation filmée d'une expédition au Pakistan.

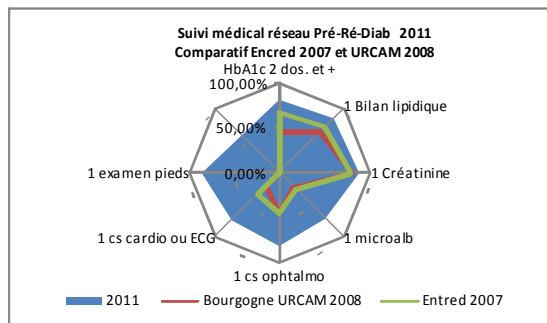
**Assemblée Générales 2012**  
le 17 novembre à l'ALTO au Creusot

**L'Assemblée Générale 2012  
aura lieu  
le samedi 17 novembre à l'ALTO  
au Creusot**

-----  
« Dents et diabète »  
**Dr OIKNINE**  
« Le pied au quotidien »  
**Mr Alain BODARD (podologue)**

**Avenir du Réseau ?**

Depuis sa création, le réseau n'a cessé de voir progresser son offre de soins : **350 bénéficiaires de séances diététiques** en 2011 (61% ont atteint l'objectif poids), **178 futures mamans** ont été suivies pour leur diabète gestationnel (seulement 4% d'enfants sont nés avec un poids supérieur à 4 kg soit moins que la moyenne générale). Plus de **250 personnes** ont reçu des **conseils de chaussage** et **153 ont profité d'une aide** financière ou médicamenteuse pour leurs soins de pieds. **116 patients** ont été suivis pour leur traitement **sous pompe à insuline**, et **17 enfants** ont été accompagnés en milieu scolaire (PAI). Le soutien au suivi du bilan a montré son efficacité.



Mais nous sommes dans une conjoncture difficile (notre financeur -l'ARS- annonce - 20% de budget) : pouvons-nous continuer à vous proposer ce soutien ? Un déménagement du Réseau est prévu, mais quel espace lui sera réservé ?



**Le Réseau marche à Toulon-sur-Aroux**



En partenariat avec AFD71 et Toulon Oxygène, le **Dimanche 28 octobre 2012** le réseau invite ses adhérents à la marche des châtaignes à Toulon-sur-Aroux : participation gratuite après remise du coupon réponse à l'accueil. En fonction des résultats de cette initiative, d'autres actions pourront être organisées sur ce modèle.



L'équipe soignante sera là

**Dépistage glycémique au salon du chocolat**



**Il fallait oser** : A l'initiative du Lions Club, près de 500 personnes se sont prêtées au dépistage glycémique réalisé par l'équipe du réseau lors du salon en mars 2012 à l'ALTO : pourtant, **le chocolat n'est pas interdit, mais à consommer avec prudence.**

Une barre de chocolat (soit 30g)	Graisses	Sucres	Autre
<b>Chocolat noir 40%</b>	1/2 beurre 5g	2 sucres=10g 	Source de phosphore, de calcium, de magnésium et de Vitamines B
<b>Chocolat noir 70%</b>	1 beurre 10g	2 sucres=10g 	
<b>Chocolat au lait</b>	1 beurre 10g	3 sucres=15g 	Source de phosphore et de Vitamines B
<b>Chocolat blanc</b>	1/2 beurre 5g	3 sucres=15g 	
<b>1 cuillère à café de Nutella</b>	1/2 beurre 5g	2 sucres=10g 	

**Que nous dit la diététicienne ?**

Le goût induit nos comportements alimentaires et explique nos différences (recevoir, aimer faire la fête, aimer boire...). La texture et la consistance des aliments ont une importance dans la satiété et le plaisir.

**Le sel** intensifie la perception des aliments et invite à manger plus.

**Les graisses** procurent une sensation agréable lors de la consommation mais sont caloriques : attention aux produits achetés.

**Le sucre** est un réconfort. Pour éviter les grignotages, l'utilisation du dentifrice ou d'un spray mentholé peuvent s'avérer efficaces.

**Mais il est surtout important de réapprendre à consommer les aliments : en prenant le temps de manger, on savoure, on prend conscience de ce que l'on mange, on prend plaisir, on est satisfait et on mange moins : faites l'expérience avec un morceau de chocolat !**

## Aide à l'adaptation du traitement à l'insuline

Besoin d'aide?

Si je mange ?  
Si je bouge ?

Il y a trop  
d'hypoglycémies

J'ai peur de  
changer les doses

C'est tout  
nouveau j'ai  
peur de ne pas  
y arriver

Je suis  
pas  
médecin

La mise sous traitement à l'insuline n'est pas toujours facile : au-delà de la crainte des piqûres qui est souvent vite surmontée et pour lesquelles l'apprentissage est rapidement acquis, il reste le problème de l'adaptation des doses.

Depuis septembre 2012, un conseil téléphonique de suivi de l'adaptation du traitement à l'insuline est réalisé au sein du réseau par l'infirmière : un programme d'accompagnement de 4 à 6 mois peut vous être proposé en fonction des objectifs qui sont fixés avec votre médecin

## Examens biologiques et alimentation

le 12 mai 2012

**La glycémie** renseigne tout de suite, tandis que **l'hémoglobine glycosylée (HbA1c)** est une moyenne sucrée sur 3 mois : la glycémie dépend directement de la teneur en sucre des aliments consommés (indexe glycémique). Ces examens sanguins sont améliorés par une alimentation équilibrée, un traitement adapté, et la pratique régulière d'une activité physique.

**La créatinine** renseigne sur le fonctionnement du rein, de même que la **microalbuminurie** : toute altération va nécessiter d'être prudent sur les consommations de sel, d'aliments riches en potassium, de faire attention à la prise de poids, et d'éviter de manger trop de protéines (viandes, charcuteries, produits laitiers).

**L'excès de cholestérol et de triglycérides** entraîne des dépôts dans les artères, favorisés par la consommation de charcuteries, plats cuisinés, pâtisseries, produits très sucrés, alcool. Tous les poissons, même gras, sont conseillés pour augmenter le bon cholestérol.

## Nos rendez-vous diététiques



## La vérité sur les produits laitiers

le 3 décembre 2011

Ce qui différencie les fromages, c'est la quantité de graisse et la quantité de calcium : il faut faire attention à la lecture des étiquettes et vérifier le % de matière grasse sur le poids du produit fini et le % sur l'extrait sec.

Selon s'extrait sec, on distingue pour 100 g

- les fromages maigres      – de 20 % de MG
- les fromages gras        20 à 40 % de MG
- les extra gras            45 à 60 % de MG
- les doubles crèmes      60 à 75 % de MG
- les triples crèmes        + de 75 % de MG

Pour tous les fromages il faut comparer les taux sur le produit fini.

Les laitages sont plus riches en eau, donc moins gras mais peuvent être additionnés de sucres ou aromatisés.

On peut se faire plaisir avec un fromage gras, mais il faut penser à diminuer les autres apports en graisses du repas.

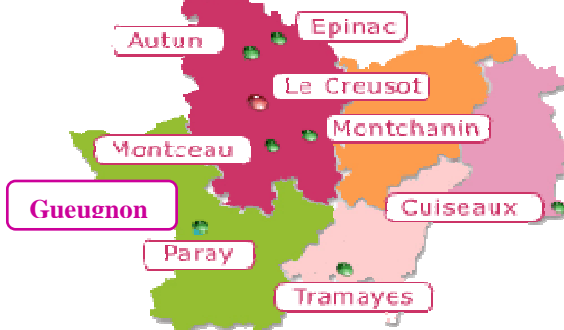


Nos diététiciennes sont à votre disposition au sein des ateliers diététiques

## Déchets : décret du 28 juin

Relatif à l'élimination des déchets d'activités de soins à risques infectieux produits par les patients en auto-traitements, stipule la mise en place d'un éco-organisme qui sera financé par les producteurs de médicaments induisant des dispositifs d'injection.

Le décret du 22 octobre 2010 prévoit que les **fabricants de médicaments produisant des produits piquants, mettent gratuitement à la disposition des officines de pharmacie des collecteurs destinés à recueillir ces déchets.**



Prochain Rendez-vous diététique le samedi le 20 octobre 2012  
Les étiquettes : savoir lire entre les lignes

**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....

Votre contact : 06-73-53-96-60



## Risque de diabète autour de vous ? Plus vite découvert, mieux soigné, moins compliqué

<p>Echelle de l'Indice de Masse Corporelle (IMC)</p> <p>Poids (en Kilogrammes)</p> <p>Taille (en mètres)</p> <p> <input type="checkbox"/> Obésité                    <input type="checkbox"/> Surcharge pondérale                    <input type="checkbox"/> Poids normal                    <input type="checkbox"/> Sous-charge pondérale             </p>	<p><b>1) En fonction de l'âge</b></p> <p>Moins de 45 ans    <input type="checkbox"/> <b>0</b></p> <p>De 45 à 54 ans    <input type="checkbox"/> <b>2</b></p> <p>De 55 à 64 ans    <input type="checkbox"/> <b>3</b></p> <p>Plus de 64 ans    <input type="checkbox"/> <b>4</b></p>	<p>(mesuré au niveau du nombril en cm)</p> <p><b>HOMME</b>    <b>FEMME</b></p>												
	<p><b>2) En fonction de l'indice de masse corporelle</b></p> <p>Moins de 25kg/m<sup>2</sup>    <input type="checkbox"/> <b>0</b></p> <p>Entre 25 et 30 kg/m<sup>2</sup>    <input type="checkbox"/> <b>1</b></p> <p>Plus de 30 kg/m<sup>2</sup>    <input type="checkbox"/> <b>3</b></p>													
		<p><b>3) En fonction du tour de taille</b></p> <table border="0"> <tr> <td><b>Homme</b></td> <td><b>Femme</b></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Moins de 94 cm    <input type="checkbox"/></td> <td>Moins de 80 cm    <input type="checkbox"/></td> <td><b>0</b></td> </tr> <tr> <td>Entre 94 et 102 cm    <input type="checkbox"/></td> <td>Entre 80 et 88 cm    <input type="checkbox"/></td> <td><b>3</b></td> </tr> <tr> <td>Plus de 102 cm    <input type="checkbox"/></td> <td>Plus de 80 cm    <input type="checkbox"/></td> <td><b>4</b></td> </tr> </table>	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>		Moins de 94 cm <input type="checkbox"/>	Moins de 80 cm <input type="checkbox"/>	<b>0</b>	Entre 94 et 102 cm <input type="checkbox"/>	Entre 80 et 88 cm <input type="checkbox"/>	<b>3</b>	Plus de 102 cm <input type="checkbox"/>	Plus de 80 cm <input type="checkbox"/>	<b>4</b>
	<b>Homme</b>	<b>Femme</b>												
Moins de 94 cm <input type="checkbox"/>	Moins de 80 cm <input type="checkbox"/>	<b>0</b>												
Entre 94 et 102 cm <input type="checkbox"/>	Entre 80 et 88 cm <input type="checkbox"/>	<b>3</b>												
Plus de 102 cm <input type="checkbox"/>	Plus de 80 cm <input type="checkbox"/>	<b>4</b>												
	<p><b>4) Y a-t-il une activité physique d'au moins 30 mn par jour ?</b>    oui <input type="checkbox"/> <b>0</b>    non <input type="checkbox"/> <b>2</b></p> <p><b>5) A quelle fréquence sont consommés des légumes ou des fruits ?</b> Tous les jours oui <input type="checkbox"/> <b>0</b>    non <input type="checkbox"/> <b>1</b></p> <p><b>6) Y a-t-il régulièrement une prise de médicaments contre l'hypertension ?</b>    non <input type="checkbox"/> <b>0</b>    oui <input type="checkbox"/> <b>3</b></p> <p><b>7) Y a-t-il déjà eu un taux de sucre élevé ? (examen médical, grossesse, maladie) ?</b> non <input type="checkbox"/> <b>0</b>    oui <input type="checkbox"/> <b>5</b></p> <p><b>8) Un membre de la famille proche ou éloigné souffre t'il du diabète ?</b></p> <p>non <input type="checkbox"/> <b>0</b></p> <p>oui <input type="checkbox"/> grand-parents, tante, oncle    <b>3</b></p> <p>oui <input type="checkbox"/> père, mère, frère, sœur, enfant    <b>5</b></p>													

Faites remplir ce questionnaire autour de vous : score de **0 à 14 = faible risque de devenir diabétique**  
**15 et + = risque possible de diabète de type 2**

### Recette gourmande

### Gâteau aux noix

**Préparation** = 15 minutes

**Cuisson** = 40 minutes

**Ingrédients pour**

**4 personnes :**

30g de farine, 60g de féculé de pomme de terre, ½ sachet de levure, 3 œufs, 1 c à café rase d'édulcorant, le jus d'une petite orange, 60g de noix décortiquées, 1 c à café de zeste de citron, 1 pincée de sel.

- Mélanger les jaunes d'œuf avec l'édulcorant et incorporer le jus d'orange, les noix hachées et le zeste de citron.
- Ajouter la farine, la féculé, la levure et le sel
- Battre les blancs en neige et les incorporer à la préparation à base des jaunes d'œufs.
- Verser la préparation dans un moule légèrement huilé ;
- Dans un four préchauffé cuire le gâteau à 200°C pendant 40 minutes



#### PRE RE DIAB

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