



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

Dans ce numéro

Que choisir ? la diététique simplifiée

Devenez référent en activité physique

Assemblée générale 2013
Compte rendu AG 2012

Marche à Toulon-sur-Arroux : résultats

Dépistage itinérant

Nos rendez-vous diététiques
Nouvelles cellules ?

Aide à l'adaptation du traitement à l'insuline

Recette gourmande

Assemblée Générales 2013
le 16 novembre
à l'ALTO au Creusot

Conférences avec les
Dr THEROND
Nouveautés en ophtalmologie
Dr FERRY
Problèmes de peau

Résultats : 2200 participants
635 dépistages de glycémies
dont 301 avant et après la marche.

69 personnes diabétiques se sont présentées dont 40 dépistées avant et après la marche :



FLASH INFO

Adhérents au Réseau

2400 patients adhérents
494 professionnels de santé

Octobre
2013
n°16

Que choisir ? la diététique simplifiée

Des repères simples et visuels sur les aliments ont été regroupés en une brochure de 10 pages afin de s'y retrouver plus facilement : les fibres, les féculents, les aromates, les fruits, le « resucrage », « les petits creux », les boissons sucrées, le « bon ou mauvais gras », les charcuteries, les viandes, les fromages, les desserts, les boissons alcoolisées et même le chocolat n'auront plus de secret pour vous. Ce document réalisé par les diététiciennes du réseau est une synthèse des sujets abordés lors des réunions diététiques.

Merci au laboratoire SANOFI AVENTIS qui a accepté d'éditer cette brochure qui sera remise lors de l'AG aux adhérents le souhaitant.



Référent en activité physique : pourquoi pas ?



Si l'activité physique concerne tous les individus, qu'ils soient diabétiques ou non, elle est cependant indispensable et constitue un traitement aussi important que les médicaments et l'alimentation pour équilibrer le diabète et se maintenir en bonne santé. Mais comment faire lorsqu'on est isolé, seul et que la motivation n'est pas au rendez-vous ? A plusieurs, on s'encourage, on se motive, on se rassure et on se mobilise. **Si vous aimez marcher et souhaitez faire partager votre dynamisme à d'autres, vous pouvez contacter le réseau et laisser votre n° de téléphone** à communiquer si besoin aux personnes intéressées près de chez vous. Le Réseau s'engage dans un projet d'accompagnement des « personnes référentes pour l'activité physique » sur le territoire de la Saône et Loire et réfléchit aux moyens (informations-documentation, aide à l'organisation, communication...) de les aider. Un groupe de marcheurs s'est spontanément créé sur le Creusot et fonctionne très bien et nous les en félicitons.

A propos de la randonnée de Toulon sur Arroux

Châtaignes, vin chaud et marcheurs étaient au rendez-vous ce 28 octobre 2012 : le réseau y avait convié ses adhérents pour lesquels l'inscription était gratuite.



Moyenne des glycémies pour les 40 personnes diabétiques :
avant la marche = 1 g 45 et après la marche = 1 g 45

On peut conclure que l'activité physique a été bénéfique en évitant la montée glycémique consécutive aux collations.

Compte rendu Assemblée Générale 2012

390 adhérents ont répondu présent.

Elle a pour but de réunir les adhérents pour rencontrer et échanger avec leurs professionnels de santé, afin de bénéficier d'informations concernant la maladie et sa prise en charge dans les meilleures conditions possibles, et pour mieux connaître l'activité du réseau et les moyens de bénéficier des accompagnements. **8 stands ont été animés par des soignants du réseau et du service de diabétologie** et 9 prestataires de service étaient présents.



1171 bénéficiaires en 2012 de conseils individualisés et d'accompagnement

(Diététique, diabète gestationnel, pompes à insuline, conseils chaussage des pieds à risque, activité physique, enfants scolarisés, aide à l'adaptation du traitement à l'insuline).



Dents et diabète : tout diabète aggrave l'infection, toute infection aggrave le diabète !

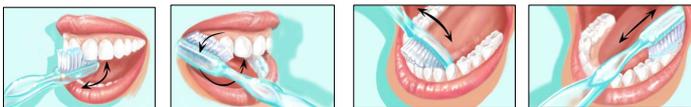
Le **Docteur OIKNINE** (chirurgien dentiste) a souligné l'importance d'un suivi régulier (une consultation au minimum une fois par an), de bien informer le dentiste de son diabète et de son équilibre (dernier résultat de la moyenne sucrée ou HbA1c) avant les soins. **Le diabète peut favoriser l'apparition de maladies dentaires** : caries, gingivite, parodontite :

Le responsable de la **carie** est la plaque dentaire (dépôt blanchâtre), adhérent à l'émail, favorisée par les aliments sucrés, l'alcool et l'absence de brossages. La **gingivite** est liée à la présence de bactéries entraînant une inflammation de la gencive (rougeur, saignement). La **parodontite fait suite à une gingivite** négligée avec une atteinte des tissus profonds et de l'os.

La présence de ganglions lymphatiques douloureux indique une inflammation aiguë.



La clé de la réussite est l'hygiène dentaire avec un brossage pluri quotidien fut sa conclusion avec démonstration visuelle à l'appui.



Population Diabétique en Bourgogne	2008	2010	2012
Côte-d'Or	15 165	15 951	16 289
Nièvre	9 051	9 600	9 800
Saône-et-Loire	18 680	20 183	21 048
Yonne	12 244	13 439	13 926
Bourgogne	55 140	59 173	61 117

La Saône et Loire compte **555 000** habitants

Le pied au quotidien : ne pas faire confiance à ce que l'on ressent, mais à ce que l'on voit ! car la **neuropathie** (atteinte des nerfs) réduit ou enlève la sensibilité à la douleur. **Monsieur BODARD** (Podologue), et le **Docteur S. CLAVEL** (Diabétologue) ont insisté sur l'importance d'un chaussage adapté et ont décrit de nombreux problèmes de pieds que l'on pouvait avoir (avec ou sans diabète) et susceptibles d'être à l'origine de complications plus graves : que penser des hallux valgus, des hallux rigidus, de la bursite, des orteils en griffe, d'un avant-pied rond ?

Que faire en cas de cors, d'ongles incarnés, de mycoses inguëales (champignons des ongles) ou interdigitales (entre les orteils), de verrues plantaires... ?

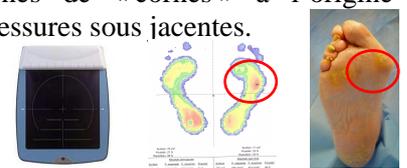
Quelles précautions pour le pied du randonneur ?

Que signifie épine calcanéenne ?



bursite hallux valgus pied du randonneur

Les troubles statiques (mauvaise répartition du poids du corps sur le sol) liés à l'atteinte des nerfs, entraînent des zones de « cornes » à l'origine de blessures sous-jacentes.



Le podomètre permet de mesurer ces points d'appuis : des semelles peuvent être conseillées pour mieux répartir ces points d'appui et prévenir les blessures.

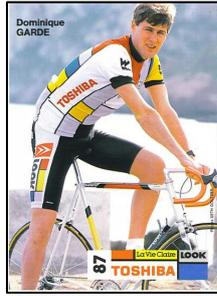
info

Chaussures varomed bientôt remboursées.

Soins de pédicurie grade 2 et grade 3 remboursés au domicile sur prescription médicale depuis Juillet 2013.

Dominique GARDE à l'Assemblée Générale

Ancien coureur du tour de France, Dominique Garde nous a fait part de son vécu de diabétique type 1 sous pompe à insuline, de la découverte de la maladie, et de son combat pour poursuivre son activité de cycliste de haut niveau.



Nos Rendez-vous diététiques

Ils sont proposés par nos diététiciennes 2 fois dans l'année : 180 adhérents y ont participé en 2012.



« Les étiquettes :
savoir lire
entre les lignes »
le 20 octobre 2012

L'étiquetage est la carte d'identité des aliments mais difficile à comprendre et à retenir : après un après midi de déchiffrage, un document de synthèse complet, facile à utiliser, a été remis aux intéressés.



info

Les documents édités par le réseau seront à votre disposition à l'Assemblée Générale

Nouvelles Cellules diététiques ?



Les discussions sont toujours en cours pour l'installation de cellules diététiques à Chalon Sur Saône.

Si tous ces calculs vous échappent, ou si vous craquez, il ne restera plus qu'à bouger !!



Dépistage itinérant



Les 17 et 18 avril 2013, le Réseau a participé au dépistage itinérant des complications du diabète avec le rétinographe itinérant à Digoin et Gueugnon : la mesure de la tension artérielle, l'évaluation de la neuropathie diabétique au mono filament et des entretiens avec la diététicienne autour de documents éducatifs ont été proposés en plus du dépistage de la rétinopathie : 57 personnes en ont bénéficié.

Résultats :

- **mesure de la tension** : 34 personnes sur 57 avaient une tension supérieure à 14/7, **soit 60 % de personnes hypertendues** (dont 5 sans traitement).
- **mesure de la neuropathie** : 9 personnes sur 57 avaient une neuropathie soit **20% : mais 77%** des personnes atteintes de neuropathie avaient un **chaussage mal adapté, et donc des risques de blessures.**

« Equivalences alimentaires » :
peut-on tout se permettre ?
le 15 juin 2013



Après avoir expliqué ce qu'est l'équivalence alimentaire qui consiste à remplacer un aliment par un autre ayant les mêmes propriétés, les deux diététiciennes en ont donné de nombreux exemples. Bien maîtriser les équivalences permet de varier les menus, de manger de tout, de se faire plaisir en mangeant équilibré.



Exemple : on peut manger une assiette de charcuterie (1 tranche de jambon cru + 2 fines tranches de rosette + 2 tranches de bacon = 40 g de graisses), mais il faudra manger ensuite un poisson maigre et un laitage maigre pour ne pas dépasser les apports en graisses du repas.



Exemple : une assiette de frites de 140g correspond à 60 g de sucres et à 30 g de graisses : vous devrez donc diminuer votre consommation de pain, et diminuer votre consommation de corps gras (soit un laitage léger) et un dessert léger à base de fruits.

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**



Aide à l'adaptation du traitement à l'insuline

19 personnes effectuant de 2 à 5 injections par jour ont bénéficié de ce suivi soit à leur demande (inquiétude, peur, démotivation, solitude) soit sur les conseils du médecin pour compléter leur apprentissage de l'adaptation du traitement. Des rendez-vous téléphoniques sont donnés afin de faciliter la communication. La durée d'accompagnement et la fréquence sont variables en fonction des besoins et de l'autonomie (3 à 6 mois avec parfois un suivi à distance pour ne pas perdre la motivation).



Quelques résultats :

3 personnes sont sorties du cursus (choix personnel, autre traitement, difficultés d'adaptation) dont 2 qui n'ont pu être évaluées. **Pour les 17 autres**, la moyenne des glycémies sur 3 mois (HbA1c), a été améliorée de 2.8% (9,5 % à 7,5%).



info

Attention à la prise de **cortisone** qui peut faire augmenter les glycémies !
N'hésitez pas à appeler pour l'adaptation du traitement

Recette gourmande

Gratiné d'endives au saumon

pour 4 personnes



Préparation : 5 minutes

Cuisson : 30 minutes

8 endives
1 citron
30 g de farine
8 tranches de saumon fumé
50 cl de lait demi-écrémé
1 pincée de noix de muscade

40 g de parmesan
30 g de margarine allégée
Sel, poivre.

- Retirez la partie amère et les premières feuilles des endives.
- Lavez-les, citronnez-les.
- Mettez-les à cuire 20 à 25 minutes à la vapeur.
- Laissez-les refroidir et pressez-les afin d'en extraire un maximum d'eau.
- Préchauffez le four thermostat 7 (200° C). Préparez la sauce béchamel :
Préparez le roux blanc : dans une casserole, faites fondre la margarine à feu doux, ajouter de la farine (sans coloration). Laissez refroidir.
- Dans une autre casserole, portez le lait à ébullition.
- Versez-le progressivement sur le roux refroidit.
- Mélangez à l'aide d'un fouet.
- Portez à ébullition 5 minutes environ tout en mélangeant, assaisonnez.
- La sauce doit épaissir progressivement, elle devient onctueuse et nappante.
- Roulez les endives dans les tranches de saumon.
- Disposez-les les unes à côté des autres, dans un plat à gratin.
- Couvrez de béchamel et saupoudrez de parmesan.
- Enfournez 15 minutes jusqu'à ce que le fromage gratine.
- Servez à la sortie du four.



Bon Appétit

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