



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

# FLASH INFO

Septembre  
2009  
Numéro 12

## Adhérents au Réseau

**1992 patients actifs**  
**373 professionnels de santé**

## Dans ce numéro

**Avenir du Réseau**

**Assemblée Générale  
2008**

**Activité Piscine à  
Montchanin**

**Chez le Podologue**

**Réunions diététiques**

**« La marche des  
châtaignes »**

**Le réseau dans les  
écoles**

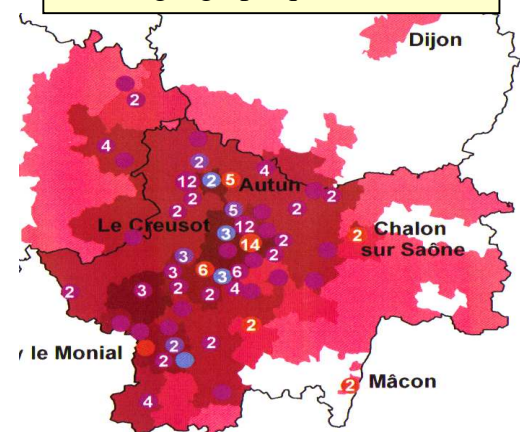
**la page diététique**

## Avenir du réseau

Dans une conjoncture financière difficile et une politique sanitaire mouvementée, le bureau du FIQCS (Fonds d'intervention pour la Qualité et la Coordination des Soins) et la Mission Régionale de santé ont émis un avis favorable pour la **reconduction du financement du réseau et des Cellules d'Education Thérapeutique de proximité jusqu'au 1<sup>er</sup> semestre 2012**. C'est une reconnaissance de l'activité importante du réseau, de son dynamisme et un encouragement à poursuivre ses activités dans l'intérêt de la population diabétique de notre département.

**C'est grâce à l'implication des professionnels de santé adhérents et à la motivation des patients adhérents !  
Continuez à vous impliquer !**

## Patients adhérents et zone géographique du réseau



N'hésitez pas à contacter le secrétariat du réseau pour bénéficier selon vos besoins, d'un suivi diététique, de séances d'activité physique, d'un soutien psychologique, ou toute interrogation concernant votre diabète.

**80 % des adhérents du réseau ont fait leur bilan annuel en 2008.**

**Et en 2009 ? merci de nous faire parvenir vos résultats. Votre implication est importante pour votre santé et pour le réseau**

*Le réseau et le service de diabétologie du Creusot =  
adresse non modifiée par la fusion des hôpitaux Le Creusot  
Montceau les Mines*

## Projet incitation à la marche

**Présence du réseau à la « randonnée des châtaignes » à Toulon/Arroux toute la journée du dimanche 25 octobre 2009 en collaboration avec Diabète 71 (dépistages glycémiques, mesures tensionnelles, informations diabète...).**

Nous vous invitons avec vos familles à participer à cette expérience sportive conviviale et sans difficulté. Cette marche pédestre permettra de rassurer ceux qui commencent (ou recommencent) la pratique de la marche.



# Assemblée Générale 2008

Encore cette année, plus de 450 adhérents ont répondu à l'invitation du réseau ; Le rapport d'activité souligne la dynamique de notre réseau : **2000 patients adhérents ; plus de 360 personnes ont bénéficié gratuitement d'une prise en charge avec la diététicienne sur les différents sites ; 103 futures mamans ont été suivies pour leur diabète gestationnel . Plus de 80 patients suivis porteurs d'une pompe à insuline ont bénéficié de la Cellule d'Education Thérapeutique. La formation des pédicures podologues est un succès au sein du réseau.**

*Des remerciements ont été adressés aux éducateurs sportifs du Creusot, Montceau-les-Mines et Autun, pour leur professionnalisme et leur implication dans le cadre des activités sportives proposées au sein du réseau.*

Comme chaque année, les laboratoires pharmaceutiques ont présenté les dernières nouveautés et un buffet convivial a clôturé cet après-midi d'échange.

**L'Assemblée Générale 2009 aura lieu le samedi 10 octobre à l'Alto au Creusot**



**La Piscine de Montchanin** continuera l'année 2008-2009 à accueillir les adhérents du réseau du secteur de Montchanin. L'expérience positive durant le mois de juin 2009 dans le créneau horaire du samedi matin de 8 h à 9 h (avant ouverture de la piscine au public) nous a incité à renouveler la demande pour l'année 2008-2009.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager, juste oser se mettre en maillot de bain pour ceux ou celles qui en ont perdu l'habitude, pour profiter gratuitement de cette heure de détente.

L'aquagym sollicite les différents groupes musculaires qui consomment du carburant, donc du sucre, et retonifie le corps en douceur sans risque de traumatisme.

Le créneau horaire pour 2009/2010 sera communiqué dès que possible.

La piscine de Montceau les Mines poursuivra son accueil en 2009.

**Alors profitez des activités physiques proposées par le réseau ; notre secrétaire Nathalie Berthaud est à votre disposition pour toute information.**



**Le Dr Sylvaine CLAVEL a capté l'attention en parlant du « diabète et de l'hérédité »,** et chacun a pu faire la différence entre diabète de type 1, maladie auto-immune (10% de diabétiques) et diabète de type 2 (90 %) qui est une maladie évolutive du fait de la résistance à l'insuline et la baisse progressive de la sécrétion d'insuline par le pancréas. **L'obésité abdominale augmente le risque de diabète de type 2** (78 % des diabétiques de type 2 sont en surpoids). **Le diabète de type 2 est héréditaire, mais le mode de vie joue un rôle encore plus important dans le déclenchement du diabète que la prédisposition génétique. La lutte contre l'obésité, la sédentarité et les abus alimentaires diminuent le risque de devenir diabétique de type 2.**



## L'inactivité physique c'est dangereux



Demandez conseil à votre médecin. L'activité physique est bonne pour tout le monde mais en fonction de vos handicaps, elle est à adapter

**« Diabète et activité physique » :** **le Dr Louis LABBE a démontré qu'il était plus dangereux d'être sédentaire qu'actif pour une maladie dont l'activité physique fait partie intégrante du traitement.** L'inactivité accélère le vieillissement, tandis que l'activité physique « économise le pancréas », équilibre le diabète, fait augmenter le bon cholestérol, baisser la tension artérielle, et diminuer les facteurs de risque cardio-vasculaires. L'activité dépend de l'intensité (au moins 30 mn ou 3x10 mn, 3 fois par semaine, à la limite de l'essoufflement), doit être progressive et prolongée, endurante plutôt que performante. L'activité est possible pour la plupart avec quelques précautions.

## Chez le podologue, comment ça se passe ?



D'après la décision du 4 mars 2008 du Ministère de la Santé et de l'UNCAM : « Un patient diabétique présentant des pieds à risque de grade 2 ou 3 peut bénéficier de la prise en charge au cabinet du pédicure-podologue d'un forfait de prévention par période d'un an, sous réserve de la prescription du médecin traitant. »

**2 forfaits sont pris en charge par la caisse :**

→ 1 forfait de **4 séances** de soins pour les pieds à risque de **grade 2**

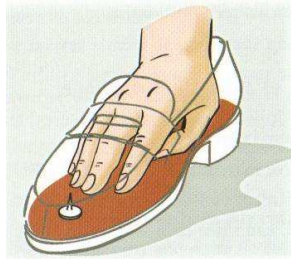
→ 1 forfait de **6 séances** de soins pour les pieds à risque de **grade 3**

**Pas de remboursement pour les autres grades sauf par certaines mutuelles.**

**Attention :** pour en bénéficier, il faut que votre podologue ait suivi une formation spécifique aux soins des patients diabétiques ; renseignez-vous auprès de lui.

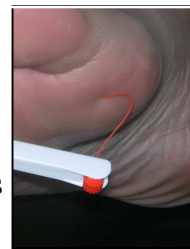


| GRADE | DEFINITION   |
|-------|--|
| 0     | Ni neuropathie, ni artérite, possibilité de déformations non spécifiques                           |
| 1     | Neuropathie (monofilament non perçu à au moins un point 2 fois sur 3) sans artérite ni déformation |
| 2     | Neuropathie + artérite et /ou déformation  |
| 3     | Antécédent d'ulcération ayant duré plus de 4 semaines ou d'amputation.                             |



La neuropathie ou polynévrite est la perte de sensibilité à la douleur, à la chaleur, à la pression.

Le médecin et le podologue testent la sensibilité superficielle à l'aide d'un monofilament (petit fils de nylon)



Le diabétologue teste la sensibilité plus profonde (aux vibrations) à l'aide du diapason

En cas d'artérite, ou artériopathie : les pouls qu'on palpe sur le pied sont absents, le sang circule mal



Les déformations augmentent le risque de lésion en créant des frottements



## Nos rendez-vous diététiques

Les graisses de A à Z, le 05 avril 2008, Les sucres amis ou ennemis, le 04 octobre 2008, Se faire plaisir, c'est possible, le 18 avril 2009, animés par nos trois diététiciennes, Delphine Cogneau, Annie Vannier et Mathilde Bouvillon lors des réunions des samedis diététiques adressées à tous les adhérents.

Prochaine réunion prévue :  
Samedi 21 novembre 2009



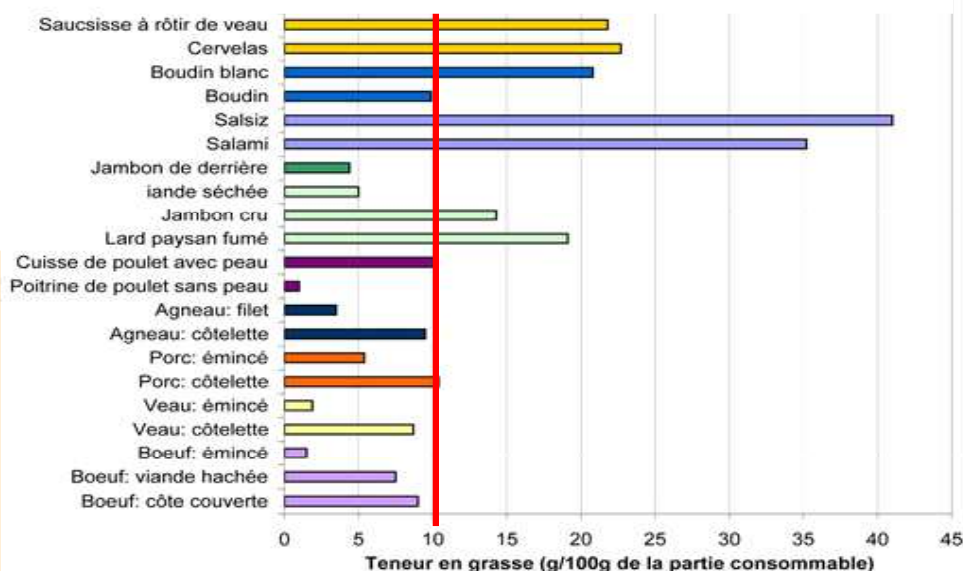
### où trouver les mauvaises graisses ?

- le beurre et ses dérivés
- les margarines traditionnelles
- les viandes, œufs, charcuteries et abats
- les fromages
- les pâtisseries, viennoiseries

origine animale



## Teneur en graisses des viandes



# Le Réseau dans les écoles : prévention du surpoids chez l'enfant



En France, en 2007, plus de 1,5 million d'enfants sont en surpoids. 2/3 de ces enfants le resteront toute leur vie. L'obésité et l'excès de poids chez l'enfant augmentent et favorisent l'apparition du diabète de type 2. Rester longtemps devant la télévision l'ordinateur, les jeux vidéos, manger trop gras, trop sucré favorisent le gain de poids.

En partenariat avec l'Inspection Académique et l'Inspection départementale, le Service de promotion de la Santé en faveur des élèves, le Médecin scolaire et les Médecins Généralistes du secteur d'Autun, les Mairies d'Autun et d'Auxy, le projet de prévention du surpoids de l'enfant a été mis en place dans 2 écoles.

**7 thèmes différents ont été abordés** sous forme d'ateliers interactifs (discussions, dégustation, mises en situations...) à raison d'un après midi par mois, avec des messages précis à transmettre aux enfants, associés à un document à destination des parents afin que le travail en groupe puisse être abordé à la maison : présence et participation des instituteurs.

## 7 thèmes ont été abordés

- 1° saveur des fruits de saison
- 2° pourquoi je mange, pourquoi je bouge
- 3° le petit-déjeuner
- 4° la télévision et la publicité
- 5° le sucre et les sucreries
- 6° la pyramide alimentaire
- 7° comment je vois mon corps et comment je bouge



**comment je vois mon corps et comment je bouge** ou sensibiliser aux difficultés rencontrées quand on est en surpoids ; l'enfant réalise 2 parcours, le 1<sup>er</sup> sans lest et le 2<sup>ème</sup> lesté de 2 kg environ : les pas sont plus lourds, plus lents ; on est plus essoufflé, on a moins d'équilibre.

Le projet en cours a été présenté (résumé des ateliers, échanges, outils utilisés) à l'ensemble des parents et personnels de chaque école lors d'une réunion en fin d'après midi.

Un atelier diététique a également été proposé aux parents en soirée : présentation des différents groupes d'aliments et confection d'un repas léger et savoureux avec dégustation favorisant les échanges.

A souligner : l'investissement important des enseignants, qui se sont impliqués dans chaque thème, poursuivant le travail entre chaque séance. Il était important de toujours partir des connaissances des enfants, de privilégier la parole de chacun, sans porter de jugement sur les habitudes familiales et sans culpabilisation.

**Cette action sera poursuivie en 2009.**

**Ne pas diaboliser les aliments, mais faire passer le message de la modération et de la diversité**

*Bon appétit*



## **Filet mignon de porc aux pommes et au cidre**

### **Préparation**

*Couper le filet mignon en tronçons de 7 cm d'épaisseur et les enrober de moutarde. Réserver.*

*Emincer les oignons et les champignons.*

*Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, y faire revenir les oignons, les champignons. Poivrer mais ne pas saler.*

*Sortir la réduction de la cocotte et faire revenir la viande sur toutes ses faces.*

*Remettre le mélange oignons, champignons, ainsi que la moitié du cidre.*

*Faire mijoter à petits bouillons pendant 30 mn à couvert.*

*Peler et couper les pommes en cubes. Les rajouter à la préparation avec le reste du cidre. Saler. Laisser de nouveau cuire 30 mn.*

*Finir le plat en y ajoutant la crème et les tomates. Laisser bouilloter 5 mn à découvert. Rectifier l'assaisonnement et servir avec du riz parfumé.*

*Préparation : 30 mn*

*Cuisson : 1h*

*Ingrédients (pour 6 p)*

*800 g de filet mignon de porc*

*4 gros oignons jaunes*

*200 g de champignons de Paris frais*

*6 belles pommes sucrées*

*20 cl de crème à 15 % de MG*

*150 g de tomates*

*75 cl de cidre brut*

*200 g de moutarde forte*

*Sel, poivre, mélange 5 baies du moulin*

*3 cuillères à soupe d'huile*

