

# Réseau Atlantique Diabète

[www.atlantique-diabete.net/.com](http://www.atlantique-diabete.net/.com)

## Sommaire

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Actualité du Réseau .....  | 1   |
| L'AFD-17.....              | 2   |
| Planning des séances ..... | 3-4 |
| Recette d'automne .....    | 4   |

## A vos agendas

### Journée Mondiale du Diabète

**Samedi 14 novembre, de 09h à 17h** à l'Espace Encan à La Rochelle, entrée libre et gratuite

Retrouvez le programme sur nos sites internet ou sur le flyer joint

.....

### Dépistages diabète et facteurs de risques cardiovasculaires

- **Epicerie Sociale de Surgères :**  
Vendredi 4 septembre 2015, de 10h à 12h

.....

### Information sur le diabète

- **Epicerie sociale « Episol » à Saintes :** Mercredi 18 novembre et Mardi 24 novembre, de 10h à 12h

.....

### Dépistage gratuit de la rétinopathie diabétique

Tous les mardis matins - service d'Ophthalmologie - Hôpital de La Rochelle.

Sur rendez vous uniquement (à prendre au secrétariat du réseau au 05.46.45.67.32)



## Une équipe renforcée pour de nouveaux projets

Depuis mi-avril, une deuxième infirmière a intégré notre équipe. Les missions du réseau vont s'élargir, notamment en développant une collaboration étroite avec le service de diabétologie. L'objectif est ainsi d'améliorer la coordination et le parcours du patient, en amont et en aval de son hospitalisation.

Le renforcement de l'équipe va également permettre d'augmenter nos actions sur le territoire, aussi bien avec nos partenaires (centres sociaux, épiceries sociales, Lions Club...), que pour nos patients, en augmentant la fréquence des séances d'éducation proposées.

Les services ambulatoires du réseau restent bien entendu inchangés, et nous travaillons toujours avec le médecin généraliste et les professionnels de santé libéraux pour améliorer la prise en charge des patients diabétiques adhérents.

## Diététique : nouveau cycle d'éducation thérapeutique « Du magasin à l'assiette »

A partir de septembre, et pour commencer à La Rochelle, nous vous proposerons un cycle diététique complet, en 4 séances, réparties sur un trimestre :



- 1 « Mieux manger, mieux bouger »
- 2 « Décrypter les étiquettes » (dans un supermarché)
- 3 « Cuisinons ensemble » : atelier diététique pratique où les patients participeront à l'élaboration, à la préparation et la dégustation du repas
- 4 « Gérer ses repas à l'extérieur » (avec notamment un repas dans une cafétéria, à la charge du patient)



## Activité physique : des parcours adaptés pour une « remise en marche »

A partir de septembre, une marche mensuelle d'une durée de **30 minutes d'allure modérée** sur un **parcours simple** (terrain plat, bancs pour s'asseoir...) permettra aux patients sédentaires de reprendre une activité physique et d'améliorer leur condition physique. → Dates et lieux en page 3.

*Paroles d'adhérents  
(extraits d'interview)*



J-Bernard, 67 ans



Eric, 37 ans

**Que pouvez-vous nous dire sur votre diabète ?**

**J-Bernard :** « Mon diabète (type 1) a été découvert en 1981. Trois ans après l'apparition de cette pathologie, mon diabétologue m'a prescrit l'installation d'une pompe à insuline. En résumé, si je devais donner quelques conseils (...), il nous faut garder une « vigilance », c'est-à-dire ne pas s'installer dans la routine, en « subissant » la maladie. La rencontre régulière d'un diabétologue est indispensable, prendre le temps de s'informer. Le contact avec d'autres patients diabétiques favorise les échanges, rompt l'isolement. Toutefois, il ne faut pas laisser le diabète envahir sa vie, au quotidien (...). »

**Eric :** « J'ai constaté que l'information donnée (...) ne différenciait pas suffisamment le diabète de type 1 du diabète de type 2. Je me suis senti un peu perdu (...) alors j'ai décidé de créer un groupe d'échange sur internet afin de partager mon vécu avec d'autres diabétiques de type 1. Le regard extérieur culpabilise le patient diabétique. La mise sous pompe n'est pas présentée sous un mode positif, on entend trop : « si vous ne faites pas d'effort, vous allez avoir une pompe ». Je veux être acteur dans la prise en charge de la maladie : le vécu du patient diabétique est complémentaire du savoir médical (...). »

**Et l'AFD dans tout ça ?**

« L'association a un rôle indispensable pour faciliter les liens, délivrer de l'information, avoir un rôle d'écoute, défendre l'intérêt de tous. Cet échange nous conforte dans les objectifs globaux de nos interventions : PREVENTION, INFORMATION, ACCOMPAGNEMENT, ECOUTE ».



Merci à Eric et J-Bernard pour leurs témoignages ainsi qu'à Me Olivré pour son article.

## L'Association Française des Diabétiques de Charente Maritime (AFD-17)

### *Une équipe dynamique à votre écoute*

L'AFD-17 est engagée depuis plus de 30 ans dans de multiples actions, sur l'ensemble du département, afin de contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de diabète.

Une équipe de bénévoles se mobilise pour exercer une mission d'**accompagnement**, d'**information** et de **soutien** auprès des patients



diabétiques et de leur entourage. Cet engagement ne doit pas faiblir, d'autant qu'en Charente Maritime, environ 20000 personnes sont concernées par cette pathologie et **plus de 2000 personnes ignorent encore qu'ils en sont atteints**.

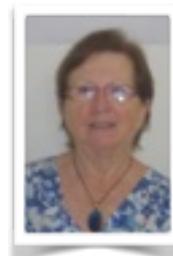
L'équipe actuelle se veut représentative d'une nouvelle dynamique : gestion administrative différente, développement de partenariats personnalisés en particulier avec les centres hospitaliers, les pôles santé, les associations, les établissements scolaires. L'engagement associatif de chaque membre du Conseil d'administration est exemplaire et confirme la solidarité permanente partagée en interne, la relation de confiance permettant de déléguer les tâches.

Toujours dans l'objectif d'adapter nos pratiques et nos engagements face à l'évolution de cette pathologie, de celle des besoins du public (en particulier des plus jeunes, des diabétiques de type 1), nous sommes engagés dans **divers projets de formation : bénévole actif, patient-expert, vie associative, outils de communication, place des associations de patients dans la nouvelle loi sur la politique de la santé, interventions en milieu scolaire...**

Nous ne manquons pas d'idées et de motivation pour bâtir des nouveaux projets ; le travail en réseau avec les partenaires tel que le Réseau Atlantique Diabète est indispensable. Les adhésions de nouveaux adhérents sont facteurs de soutien tant moral que financier, alors rejoignez nous !

**AFD-17**  
73 rue Toufaire - Salle 201  
Palais des Congrès  
17 300 ROCHEFORT  
☎ 05 46 87 47 97  
✉ [afd17@orange.fr](mailto:afd17@orange.fr)

Jeannie OLIVRÉ  
Présidente de  
l'AFD 17



## Planning des séances d'éducation

Pour participer aux séances, il est impératif de **S'INSCRIRE**, soit en nous retournant le coupon-réponse joint ou par téléphone (05.46.45.67.32) ou mail ([atlantique.diabete@wanadoo.fr](mailto:atlantique.diabete@wanadoo.fr)).

**Le nombre de places est limité.** Une séance peut être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant. **Merci de nous avertir en cas de désistement.**



Les séances durent environ 1h30.



Les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

| LA ROCHELLE, Salle René Petit - Rue du Prado      |                                                               | SURGÈRES, Office des aînés - Place du Château               |                                                               |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 07 sept. à 14h                                    | Mieux comprendre son diabète, sa prise en charge, son suivi   | 23 sept. à 14h                                              | Insulinothérapie : principe, technique et modulation de doses |
| 28 sept. à 14h                                    | Vivre avec son diabète                                        | 14 oct. à 14h                                               | Vivre avec son diabète                                        |
| 12 oct. à 14h                                     | Insulinothérapie : principe, technique et modulation de doses | 04 nov. à 14h                                               | Mieux comprendre son diabète, sa prise en charge, son suivi   |
| 23 nov. à 14h                                     | Prévention et soins de vos pieds                              | 16 déc. à 14h                                               | Prévention et soins de vos pieds                              |
| 30 nov. à 14h                                     | Autosurveillance glycémique, hypo et hyperglycémie            | <b>SAINTES, Maison des associations - 31, rue Cormier</b>   |                                                               |
| 07 déc. à 14h                                     | Contrôlez vos facteurs de risque cardiovasculaire             | 30 sept. à 14h                                              | Mieux manger, mieux bouger                                    |
| <b>ROCHEFORT, CCAS - 29, rue du Docteur Pujos</b> |                                                               | 02 déc. à 14h                                               | Autosurveillance glycémique, hypo et hyperglycémie            |
| 08 sept. à 14h                                    | Insulinothérapie : principe, technique et modulation de doses | <b>BREUILLET, Salle des expositions - 30, rue du Centre</b> |                                                               |
| 06 oct. à 14h                                     | Vivre avec son diabète                                        | 16 sept. à 14h                                              | Mieux comprendre son traitement antidiabétique                |
| 15 déc. à 14h                                     | Prévention et soins de vos pieds                              | 09 déc. à 14h                                               | Insulinothérapie : principe, technique et modulation de doses |

## Cycle diététique

Il est conseillé de participer à la **totalité du cycle**. Néanmoins, si vous souhaitez réaliser les séances « à la carte », nous honorerons votre demande selon la composition des groupes. Ces groupes sont **limités à 10 personnes, ils risquent d'être rapidement complets**. Nous créerons une liste d'attente afin que vous puissiez y participer prioritairement, en cas de désistement ou au trimestre prochain.

|   | Date                                                     | Thème                                                       | Lieu                                                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 21 septembre à 14h                                       | Mieux manger, mieux bouger                                  | Salle René Petit - Rue du Prado, La Rochelle                                                                                              |
| 2 | 25 septembre de 14h à 16h<br>et 02 octobre de 9h30 à 15h | - Séance préparatoire (obligatoire)<br>- Atelier diététique | Centre Social de Mireuil, 20 av. du Luxembourg à La Rochelle                                                                              |
| 3 | 05 octobre de 14h à 16h                                  | Décrypter les étiquettes                                    | Centre Commercial (lieu précisé lors de l'inscription)                                                                                    |
| 4 | 02 novembre de 10h à 14h                                 | Gérer ses repas à l'extérieur                               | 10h : Salle R.Petit, Rue du Prado La Rochelle<br>12h30 : Cafétéria avec repas à la charge du patient (lieu précisé lors de l'inscription) |
| 5 | 10 décembre de 14h à 16h                                 | Atelier diététique «spécial fêtes»                          | Centre Social de St Eloi, 40 rue Basse St Eloi à La Rochelle                                                                              |



## Marchons ensemble

Soyez bien chaussé(e), pensez à apporter  **votre lecteur de glycémie, de quoi vous hydratez et vous resucrer** en cas d'hypoglycémie (sucre en morceaux, pâte de fruit, jus de fruits...).

| Marches d'1h30 - Rythme modéré à rapide |                                 | Marches de 30 minutes - Rythme lent |                                      |
|-----------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 22 sept. à 14h                          | Office de Tourisme de Rochefort | 15 sept. à 14h                      | Parc de la Tourtillière, Puilboreau  |
| 13 oct. à 14h                           | Rue du pont, Chagnolet          | 17 nov. à 14h                       | Parking Lidl, Villeneuve les Salines |
| 01 déc. à 14h                           | Centre aquatique, Châtelailon   | 08 déc. à 14h                       | Parking St Jean d'Acre La Rochelle   |

## Groupes de parole

Groupe ouvert,  **sans obligation de participation à chaque séance.**

| Maison associative de la Santé, Rue de Bourgogne à La Rochelle (Port Neuf) |
|----------------------------------------------------------------------------|
| 21 sept. à 14h                                                             |
| 05 oct. à 14h                                                              |
| 23 nov. à 14h                                                              |
| 14 déc. à 14h                                                              |

## Expression picturale

Ateliers vous permettant d'exprimer votre ressenti grâce aux arts plastiques  
**Participation nécessaire aux 6 séances.**



| Maison associative de la Santé, Rue de Bourgogne à La Rochelle (Port Neuf) |               |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 14 sept. à 14h                                                             | 02 nov. à 14h |
| 28 sept. à 14h                                                             | 16 nov. à 14h |
| 12 oct. à 14h                                                              | 30 nov. à 14h |

## Lasagnes de légumes

### Ingrédients (pour 4 personnes)

- F** ● 30 g de farine T110
- I** ● 400 ml de lait 1/2 écrémé
- C** ● 600 ml de bouillon de légumes
- H** ● 10 feuilles à lasagnes
- E** ● 200 g de ricotta (à base de lait 1/2 écrémé)
- 1 sachet de parmesan râpé
- 4 petites courgettes taillées en tranches fines dans le sens de la longueur
- 250 g de chou fleur taillé en lamelles
- 1 oignon finement émincé
- 2 gousses d'ail hachées
- 300 g d'épinards frais, lavés, équeutés et blanchis 1 min. à l'eau bouillante
- 3 tomates épépinées, hachées
- Sel, poivre, muscade râpée

- R** 1. Délayez petit à petit la farine dans un peu de lait sans faire de grumeaux. Ajoutez le reste de lait en fouettant bien, puis le bouillon de légumes. Faites chauffer sur feu moyen en remuant jusqu'à ce que la sauce épaississe.
- E** Faites la mijoter quelques minutes en ajoutant sel, poivre blanc et muscade (la sauce doit être assez liquide). Retirez du feu.
- C** 2. Préparez les légumes comme indiqué dans les ingrédients et préchauffez le four à 180°C (Th.6).
- E** 3. Étalez 2 cuillerées de sauce dans un plat à gratin rectangulaire. Déposez une couche de lasagnes. Recouvrez d'une couche de légumes (sans les tomates) en les arrangeant selon votre choix, ajoutez un peu de ricotta, puis saupoudrez-les de parmesan et recouvrez d'une couche de sauce. Recouvrez d'une autre couche de lasagnes puis recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminez par les tomates et le reste de parmesan. Cuire 1 heure au four.
- T**
- T**
- E**

Recette inspirée de « Diabète : 25 plats plaisir » (Sophie Brissaud).



### Réseau Atlantique Diabète

Rue du Docteur Schweitzer  
17019 LA ROCHELLE Cedex 01  
Tél : 05 46 45 67 32  
Fax : 05 46 42 17 88

atlantique.diabete@wanadoo.fr

