

Nos prochains rendez-vous

Vendredi 27 septembre : de 18 à 20 heures : permanence

Mardi 1^{er} octobre de 14 à 16 heures : permanence

Vendredi 18 octobre de 18 à 20 heures : permanence

Mardi 12 novembre de 14 à 16 heures : permanence

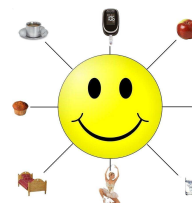
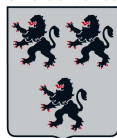
Vendredi 22 novembre de 18 à 20 heures : permanence

***Salle Joël Bats, au Blanc Four, à Roncq
arrêt de bus devant la salle, « Roncq-La Rousselle »***



IPNS

Ville de Roncq



... Dis à Betty que ...

Septembre octobre 2013

Bonjour Betty,

Comme un rendez-vous post estival, je viens à votre rencontre par ce 70^{ème} numéro de « **...Dis à Betty que...** ». Déjà ! Un rendez-vous fidèle qui n'a eu d'exception qu'une seule fois en douze ans. Avec cette nouvelle édition, vous découvrirez des rubriques classiques relatives à l'alimentation et à l'activité physique, d'une part, et, d'autre part, je vous communique deux courriers reçus il y a quelques semaines. Plutôt que de les prendre à mon nom, je les dédie à vous, membres de l'association, car c'est vous qui la faites vivre et qui lui permettez d'être toujours là.

En plus de cela, j'ai consacré deux pages à « la fiche de suivi », le questionnaire qui vous avait été remis en tout début d'année 2013. L'analyse des réponses est en cours ; en préambule des résultats plus pointus, plus précis qui arriveront d'ici la fin 2013, je vous livre les réflexions, vos réflexions, remarques ou interrogations que vous avez eu la gentillesse d'écrire dans les espaces qui vous étaient proposés. Bien évidemment, l'anonymat est totalement respecté, règle incontournable de notre association. La lecture de vos observations a suscité chez moi plusieurs réactions. La première montre votre attachement à l'association et surtout le réconfort mutuel que vous vous apportez les uns les autres, notamment lors des permanences. Ma deuxième réaction se rapporte à vos motivations tant sur le plan alimentaire que sur le plan de l'activité physique, même si vous exprimez vos difficultés, votre besoin d'être stimulés pour tenir l'effort. L'analyse nous le confirmera, je l'espère, et c'est là ma troisième réaction : vous enregistrez des progrès à travers votre taux d'hémoglobine glyquée, votre perte de poids parce que vous vous prenez en main et que vous essayez de mettre en application les conseils distillés dans ce journal ou au cours des permanences. J'en terminerais simplement par mes plus sincères remerciements à tous et à chacun pour cette vitalité que vous manifestez et qui donne la force de Bien Vivre avec son Diabète.

Michelle Heems

Présidente de Bien Vivre avec son Diabète

Association Bien Vivre avec son Diabète - Maison des Associations

40, rue Henri Barbusse - 59223 RONCQ - FRANCE

tél. 00 33 (0)3 20 37 56 40 E-Mail : roncqdiabete@orange.fr

www.roncqdiabete.fr

**Chère Madame,
chère Présidente,**

Je viens de lire avec intérêt le dernier numéro de votre journal "Dis le à Betty que ...", je ne vous cache pas que je parcours souvent votre site de long en large et effectivement il m'apporte un regard différent sur "bien vivre avec son diabète".

Je suis adhérent à l'AFD, je suis diabétique de type 2, découvert il y a 3 ans et j'ai 60 ans.

Dans un avenir proche, j'aimerais suivre une formation de Patient Expert auprès de l'AFD afin de développer dans mon secteur, avec, bien sûr, l'aide de la Maison du Diabète et de la Nutrition de Lunéville (54), différentes actions : "rencontre-discussion" ou encore "activités physiques" entre patients.

J'ai découvert votre site par hasard en cherchant des idées nouvelles pour motiver les personnes atteintes par cette maladie, à se prendre en charge. Il faut d'ailleurs que je vous dise combien j'admire le travail que vous faites.

Avec toute mon admiration, mes encouragements et mes plus chaleureuses salutations.

Jean-François T.



Bonjour Madame,

Merci pour votre revue.

Très instructif quant au lien diabète sommeil ou sommeil diabète.

Nous n'avons malheureusement pas pu nous libérer pour votre réunion sur ce sujet : "nous courrons sur les murs".

Activité en dents de scies mais et qui ne baisse que très rarement.

J'ai appris que l'on pouvait être glycophile et diabétique...

Glycophile = collectionneur de papier de sucre!!!

Reportage dernièrement au journal de 13h sur le représentant des glycophiles.

Bonne semaine

Timothée D.



tions habituelles de manger ou de boire.

- Avoir régulièrement des informations sur le diabète.

- Rencontrer les autres diabétiques me fait beaucoup de bien moralement.

- L'association me permet de manger différemment, de manière plus calculée.

- Conseils sur l'alimentation et les comportements alimentaires et écoute des autres personnes diabétiques.

- Les échanges et l'expérience des autres personnes diabétiques m'ouvrent à la réflexion.

- Prendre conscience que se soigner est important... Ne plus être seul et isolé. Ecouter les autres donne envie de se prendre en main pour obtenir des résultats.

- Etre renseigné sur les nouveautés, les nouveaux matériels et les nouveaux médicaments.

3. Pouvez-vous exprimer ce que vous attendez de l'association pour vous aider à adopter de nouveaux comportements alimentaires ?

- Type de repas autorisé pour les diabétiques.

- Fréquenter les permanences pour se motiver.

- Aide à prendre conscience que l'alimentation est aussi importante que le traitement.

- Recueillir des infos.

- Obtenir de nouveaux renseignements.

- Je pense savoir doser et gérer mon alimentation... mais après 40 ans de régime ou de restrictions, c'est parfois lourd. En parler, ça aide.

- De temps en temps un petit rappel sur les parts glucidiques des aliments seraient bien venu.

- Difficile de trouver le nombre de glucides pour un repas.

4. Pouvez-vous exprimer ce que vous apporte l'activité physique ?

- Bonne forme physique.

- Amélioration de l'hémoglobine glyquée et perte de poids.

- Un grand bonheur, le plus grand plaisir de voir que je suis comme tout le monde.

- Bien être.

- J'aimerais bien retrouver le plaisir de la marche, de la promenade, des vide-greniers.

- Anticipation sur les doses d'insuline à injecter avant une activité physique.

Marche en couple le week-end de temps en temps et à la montagne en été... mais une énorme faim ensuite.

fiche de suivi

Depuis l'Assemblée Générale, nous avons relancé plusieurs fois l'invitation de remplir la fiche de suivi. Plus de la moitié d'entre vous nous a retourné le questionnaire dûment rempli, et nous vous remercions de votre participation.

Dans les jours et semaines qui viennent, les réponses seront analysées rigoureusement, ce qui nous permettra de tirer des conclusions sur l'action de l'association, et surtout de relever les bénéfices que chacun des adhérents peut tirer année après année.

Nous espérons vous fournir les résultats de ce travail au cours du dernier trimestre 2013, et, pourquoi pas en faire une présentation lors du prochain congrès des Diabétologues en mars 2014.

Les questionnaires vous laissaient la possibilité d'exprimer vos interrogations. Nous les avons relevées et nous vous les communiquons ci-dessous selon les quatre rubriques.

1. Pouvez-vous exprimer ce que vous attendez de l'association pour vous aider à pratiquer une activité physique ?

- Permanences régulières pour assurer la motivation à poursuivre l'activité physique.
- Garder le contact avec les autres, prendre plaisir à faire du sport entre retraités.
- Je ne m'accorde aucun temps libre pour pratiquer une activité physique.
- Stabiliser mon diabète.
- Plus d'adhérents aiderait pour la pratique d'une activité physique.
- Difficile de concilier la vie familiale et la pratique d'une activité physique régulière ; c'est aussi coûteux de s'inscrire dans un club.

2. Pouvez-vous exprimer ce que vous attendez de l'association pour vous aider à mieux soigner votre diabète ?

- Conseils d'alimentation.
- Stimulation entre les participants et partage des expériences vécues.
- Aide pour éviter de faire des écarts d'alimentation et conseils des professionnels de santé et des autres membres de l'association.
- Rencontre nécessaire pour me remettre en question sur les tenta-

Activité physique



Les vacances ne sont pas encore terminées que déjà les médias nous parlent des bonnes résolutions de rentrée, notamment en matière d'activités physiques. Des résolutions souvent difficiles à tenir tout simplement parce que l'objectif visé est mal déterminé au départ.

Dans notre cas, l'objectif se résume à peu de choses, certes, mais primordiales pour notre maintien en bonne santé. Nous pouvons les mentionner une nouvelle fois :

- Conserver les acquis.
- Réduire les risques cardio vasculaires.
- Éviter les complications liées au diabète.

Ces trois orientations suffisent à comprendre que les résultats sportifs ne font pas partie des objectifs visés. Comment tendre vers ces objectifs ? La première règle consiste à trouver du plaisir dans l'activité pratiquée, éprouver un bien-être au cours et

après l'exercice. La deuxième règle réside dans la régularité, c'est-à-dire de respecter un programme fixé au préalable avec son médecin de préférence, se tenir à une fréquence (pas contraignante).

Se pose également le choix de l'activité. Nous le répétons une fois de plus, il ne s'agit pas forcément de sport. Les activités du quotidien permettent bien souvent de bouger, de se dépenser, de brûler des calories. Jardinage, ménage, promenade à pied ou courses sont quelques exemples que la plupart d'entre nous pouvons pratiquer.

Il importe, lors d'une visite médicale, de faire le point et d'évaluer ce que l'activité physique a apporté et au besoin de revoir les objectifs, de les ajuster sans les modifier brutalement.

Bon courage !



Alimentation



Le temps des vacances est un moment propice pour changer de rythme et consacrer plus de temps à la cuisine, en profitant des produits de saisons... Les augmentations spectaculaires annoncés par les médias pourraient nous dissuader de réaliser nos souhaits, alors qu'il existe quelques solutions.

Dans le Nord Pas de Calais, nombreux sont les agriculteurs producteurs qui proposent leurs produits directement chez eux, sans passer par des intermédiaires. En cette fin d'été vous trouverez des radis, des carottes, des aubergines, des courgettes... et la liste peut s'allonger à volonté. Dans les éditions précédentes, nous vous avons parlé du « Panier vert » à Frelinghien, ou encore de la « Ferme du Pellegrin » à Halluin. Si certains producteurs privilégient les légumes classiques, d'autres se risquent à innover et à enrichir leurs étals de légumes moins courants.

A Montreuil sur Mer, par exemple, Mme et M. DEBOVE commercialisent des variétés de choux originales et des cucurbitacées aux noms parfois difficiles à retenir, sans parler des tomates aux formes et aux couleurs étonnantes. Dans ce haut lieu de la gastronomie, où les restaurants foisonnent, ces producteurs font valoir leurs produits en les transformant... ce qui aide les consommateurs que nous sommes. Transformation des fruits en coulis (fraises, mûres, framboises), conserves d'asperges et surtout fabrication de soupes : betteraves, endives, potirons, poireaux, épinards. Bref, de quoi changer ses menus et découvrir des « nouveautés ».

Si l'occasion vous est donnée, pourquoi ne pas aller au-devant de tous ces produits et bien d'autres encore lors du festival de la soupe et du pain, à Montreuil sur Mer, le 27 octobre 2013 ?



Alimentation



Nous venons de parler légumes et festival de la soupe et du pain, et nous allons nous intéresser à ce féculent si important pour nous personnes diabétiques.

Dans l'alimentation de la personne diabétique, les féculents occupent une place incontournable. Riz, pommes de terre, pâtes accompagnent les viandes ou poissons. Au petit déjeuner ou au cours des repas, manger du pain en quantité raisonnable permet de donner des sucres lents ou complexes à l'organisme. Ces sucres en se transformant lentement donnent de l'énergie sur un long temps et contribuent à éviter (mais pas éliminer !) les hypoglycémies en fin de matinée ou en fin d'après-midi.

Ces généralités sur les féculents et sur le pain méritent d'être précisées. Le pain blanc présente le risque de faire monter rapidement la glycémie... et que celle-ci redescende aussi rapidement ! Il en résulte des risques d'hypoglycémies. En chois-

sissant son pain, il vaut mieux s'orienter vers des pains « gris », des pains de campagne ou encore des pains au levain.

En cas d'hypoglycémie, chacun a l'habitude ou le réflexe de se resucrer, et souvent c'est avec un sucre rapide que l'on réagit. Pour éviter une montée rapide du sucre dans le sang et une éventuelle rechute aussi rapide, l'association sucre rapide/sucre lent donne de meilleurs résultats : une tartine avec un peu de confiture par exemple.

En conclusion de ce passage sur l'alimentation, nous préconisons de profiter de cette fin d'été pour renouer avec les légumes frais de nos producteurs locaux et de retrouver le bon pain de nos boulangers. Deux démarches qui nous aideront à mieux vivre notre diabète... dans notre assiette.

Pain au levain

Pain de campagne

Pain de son

Pain bûcheron

Pain de seigle

Pain au maïs

Pain complet

Pain aux céréales...

Du pain à chaque repas

et pour tous les goûts