



AGENDA janvier à mars 2019

Cours et consultations diététiques:

- Vendredi 18 janvier: «Tout, tout, tout, vous saurez tout sur les glucides!», de 14h à 15h45.
- Vendredi 8 février: «Les fibres, en veux-tu, en voilà!», de 14h à 15h45.
- Vendredi 15 mars: «Les graisses, mes ennemis ou mes alliées?», de 14h à 15h45.

Tous les cours se déroulent dans les locaux de diabète genève.

Cours sur inscription et consultations sur rendez-vous avec **Mme Odile Rossetti Olanjyi, diététicienne diplômée**, pris en charge par la caisse-maladie sur prescription diététique.

Rencontres:

- Samedi 12 janvier 2019: Apéritif du début de l'année, de 11h30 à 13h30 à l'AGD.

Soins des pieds et conseils infirmiers

Les infirmières répondent à vos demandes du lundi au samedi.

Pour toute information et prise de rendez-vous, merci de vous adresser à : Carmen Montangero: c.montangero@outlook.com Portable: 076 819 31 48 Sandrine Grandjean: sandgrand@bluewin.ch Portable: 079 478 71 93

Les soins des pieds sont pris en charge par la caisse-maladie sur ordonnance médicale.

Balades heb'dromadaires

Un petit groupe de personnes, ayant suivi le cours DIAfit, vous encourage à poursuivre l'activité physique **chaque samedi à 9h30** pour une promenade de 60 à 90 min. à plat sur environ 4-6km. Départ d'un arrêt de bus. Pour le lieu de départ de la prochaine balade, veuillez consulter la page accueil du site de diabète genève, www.diabete-geneve.ch

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez contacter M. Kevin Brady à son courriel kevin@bradybun.ch ou par SMS au 076 316 02 82.

Rencontres

Repas du mois, tous les 1^{ers} vendredis de chaque mois de 12h à 13h30 à diabète genève. Le repas est pris au restaurant du 2^{ème} étage, en-dessous du bureau diabète genève-accueil à charge de chaque participant. Ce repas du mois est l'occasion de discuter et d'échanger sur le thème de l'alimentation. **Pas de repas du mois en janvier.**

Succès de diabète genève au Salon Suisse de la Santé

Pour le 1^{er} Salon Suisse de la Santé (Planète Santé live) à Genève, le stand de diabète genève a connu un véritable raz-de-marée humain avec 1170 personnes testées à l'hémoglobine glycquée en quatre jours.

Le succès a été immédiat, dès l'ouverture des portes du Salon qui s'est déroulé à Palexpo du jeudi 4 au dimanche 7 octobre, créant même des envieux chez les stands voisins qui ont dû absorber une partie des files d'attente de personnes souhaitant se faire tester! En effet, les quatre postes de dépistage ont fonctionné sans relâche, à tel point que le stock important de tests était épuisé le dimanche à 15h30!



Attente pour le dépistage du public

De précieux soutiens

Si diabète genève a pu tenir un stand de 52 m², c'est parce que, pour la deuxième année consécutive, elle a pu bénéficier d'une subvention de l'Etat de Genève (DES) pour mener à bien cette campagne si importante avec le test d'hémoglobine glycquée; précisons que cette campagne a également bénéficié d'une aide de la Loterie Romande et de deux fondations privées genevoise, sans le soutien desquels cette campagne n'aurait jamais pu avoir lieu.



Photo: Alain Buu / Planète Santé

Une première: diabète genève à la Journée genevoise de diabétologie

Pour la première fois en 23 ans, diabète genève a été invitée à participer à la Journée genevoise de diabétologie organisée par les Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). Cette journée s'est déroulée jeudi 18 octobre, de 17h à 20h, à la salle Frank-Martin du Collège Calvin, en deux parties, la 1^{ère} partie sous la forme d'un colloque à l'intention des professionnels de la santé, la 2^{ème} partie, et pour la 1^{ère} fois, sous la forme de conférences et débats ouverts au public, sur les thèmes suivants :

- « Résultats des actions de dépistage à Genève », M. Geoffrey Katz, association diabète genève.
- « Comment manger pour prévenir le diabète? », Pr Jacques Philippe, HUG.
- « Le traitement du diabète par la chirurgie : est-ce possible? », Pr Philippe Morel, HUG.
- « Traitement du diabète : médical ou chirurgical? », débat modéré par la Dre Alessandra Spada, Clinique de Carouge et Présidente de la commission médicale de diabète genève.

diabète genève y a tenu un stand et a fait un dépistage à l'hémoglobine glycquée avec quatre postes qui ont permis de tester 120 personnes en 3 heures.

Pendant le colloque consacré aux professionnels de la santé, le Prof. Jacques Philippe, Médecin-chef de service, Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition, a souligné que la Suisse connaît une épidémie du diabète puisque sa population compte 10 % de diabétiques et de pré-diabétiques. Il a par ailleurs commenté les résultats des dépistages 2017 que l'association diabète genève a réalisés en Ville



diabète Genève



Le Prof. Jacques Philippe, Médecin-chef de service, Service d'endocrinologie, diabétologie, hypertension et nutrition, HUG

de Genève et les prestations qu'elle offre. Pendant la partie ouverte au public, M. Geoffrey Katz, membre du Comité, a présenté les statistiques des divers dépistages 2017 et 2018 et les avantages à adhérer à l'association.

Bilan des dépistages

Le bilan des dépistages 2018 des autorités politiques du canton de Genève et de la Ville de Genève au Salon Planète Santé et lors de la Journée genevoise de diabétologie est extrêmement positif, non seulement en raison de la participation impressionnante des personnes qui ont répondu à l'appel de

diabète genève, puisque les neuf journées de dépistage ont permis à 1571 personnes de se faire tester, mais surtout de l'engagement considérable de toutes les personnes qui ont été impliquées. Sans leur aide précieuse, ces journées n'auraient pas connu le succès rencontré. Un grand merci!

Quant aux statistiques, elles révèlent un problème de santé publique majeur. Sur les 1571 personnes testées : 1 248 sont sans diabète ; 323 sont diabétiques ou pré-diabétiques, soit 20 % ; 245 de ces 323 personnes, soit 76 %, ne sont pas traitées pour le diabète ; 182 de ces 323 personnes, soit plus de 56 %, ignorent leur diabète, donc plus d'une personne diabétique sur 2 ne sait pas.



Attention: fermeture hivernale du lundi 24 décembre au vendredi 4 janvier 2019. Réouverture le lundi 7 janvier 2019.

Le Comité ainsi que le bureau de diabète genève souhaitent à tous d'excellentes Fêtes de fin d'année !

Des informations complémentaires peuvent être obtenues à notre secrétariat.



Le bureau de diabète genève

Liste de prestations de diabète genève

- Renseignements, conseils et explications sur le diabète, sa gestion, sa prévention, le matériel de contrôle des glycémies et les publications
- Vente de matériel pour diabétiques (lecteur, bandelettes, capteurs, lancettes, aiguilles, tampons alcoolisés, seringues...)
- Explication du matériel pour le contrôle des glycémies ou pour les injections d'insuline
- Contrôle des lecteurs de glycémie à l'aide de solutions de contrôle et remplacement éventuel
- Consultations et conseils individualisés en diététique
- Cours collectifs de diététique et de cuisine
- Vente d'ouvrages sur le diabète et l'alimentation
- Renseignements sur les brochures éditées par l'ASD et diffusion
- Renseignements sur le d-journal et promotion de ce dernier
- Contrôles glycémiques
- Consultations en soins de pieds
- Conseils individualisés en diabétologie
- Organisation de conférences
- Animations autour de la Journée mondiale du diabète
- Campagnes de dépistage du diabète
- Mise à disposition d'une attestation médicale de déduction fiscale



AGENDA janvier à mars 2019

Journée raquettes

- Le samedi 26 janvier 2019

Pour de plus amples informations, rendez-vous sur notre site internet ou directement dans nos locaux.

Café-Diabète en 2019

- Jeudi 14 février à 17h00 dans les locaux de l'association.

Grâce au succès des Cafés-Diabète, un quatrième groupe est désormais sur pied. Un Café-Diabète consiste en quatre rencontres avec nos infirmières en diabétologie.

Plus d'informations sur notre site internet, inscription obligatoire auprès du secrétariat!

Cours d'AQUAGYM

L'AND relève le défi et propose des cours d'aquagym à raison d'une fois par semaine à un tarif avantageux ! Uniquement pour les types 2. C'est l'occasion de profiter des bénéfices de la gym sur votre santé.

Les cours d'aquagym ont lieu à La Chaux-de-Fonds.

Vous pouvez vous inscrire auprès de notre secrétariat.

Horaires des fêtes !

Le secrétariat sera fermé du vendredi 21 décembre 2018 au 7 janvier 2019.

Bonnes fêtes de fin d'année à tous !





Au rucher de M. Trupiano !

Le 23 octobre 2018, départ depuis la gare. Mme Trupiano nous fait découvrir le Carillon, puis nous accompagne au rucher à travers de magnifiques paysages aux couleurs automnales.

Monsieur Trupiano nous attendait. Il avait préparé une délicieuse pizza, un cake et des gâteaux qui nous ont régaliés.

Ensuite nous avons visité le rucher et reçu d'intéressantes explications. Quelle passion et quel magnifique travail!

Vers 15h30, nous avons pris le chemin du retour.

Un grand merci à Monsieur Trupiano et à son épouse pour leur chaleureux accueil.

Florence Paolini

A La Chaux-de-Fonds pour la Journée mondiale du diabète

Le 14 novembre 2018, au Centre Migros Métropole de La Chaux-de-Fonds, un stand a été tenu par nos infirmières en diabétologie et nos bénévoles. Ces derniers étaient présents afin de répondre à vos questions, mais aussi pour faire connaître l'association. Un concours a été organisé et beaucoup de Chaux-de-Fonniers ont joué le jeu et sont repartis avec meilleures idées sur le diabète.

DiabèteNeuchâtel.



Liste de prestations de l'AND

- Connaissance et compréhension de la maladie
 - Auto-contrôle
 - Alimentation, hygiène, activités physiques
 - Médication
 - Problèmes pratiques (assurances, impôts...)
 - Questions sociales, entraide
 - Voyage, vacances, circulation routière ...
 - Documentation spécifique
 - Abonnement au d-Journal
 - Activités diverses :
 - Conférences
 - Activités pour les familles
 - Rencontres – Café Diabète
 - Cours de cuisine – alimentation équilibrée
 - Course Annuelle (visite culturelle)
 - Balades, marches, courses raquettes
 - Journée Mondiale du Diabète – information
- Cotisation annuelle minimale : CHF 40.-



Association Jurassienne des Diabétiques



Christian Geiser, le président de l'AJD (à gauche)

En ouverture de la journée, le ministre de la Santé, Jacques Gerber, a salué la cinquantaine de membres présents et a encouragé l'AJD dans son travail d'aide et de conseil aux personnes diabétiques, dont le nombre, a-t-il souligné, continue à augmenter dans notre région.

Deux conférences stimulantes

Le public a pu ensuite assister à deux conférences très intéressantes.

Pour la première, le Professeur Roger Diaroli a repris les récentes études sur le lien entre alimentation bio et cancers. Il a démontré que les chiffres objectifs des études n'étaient pas aussi affirmatifs que les effets d'annonce dans les journaux (moins 25 % de cancers en mangeant bio). Il a aussi insisté sur deux éléments très importants :

- Manger des fruits et légumes est de toutes les manières un acte de prévention très important ;
- Savoir que les produits alimentaires bio manufacturés (pizza, tortellini, etc.) n'ont pas un apport nutritionnel globalement meilleur que les produits ordinaires.

Le Prof. Darioli a voulu ainsi réveiller l'esprit critique du public et réaffirmé que l'équilibre alimentaire (pyramide) est à la base de toute bonne prévention.

Pour la seconde conférence, le Dr Giacomo Gastaldi a présenté les innovations technologiques au service des personnes diabétiques. Ces nouveaux supports électroniques peuvent être d'une grande aide et apporter une assistance fiable aux diabétiques. Le Dr Gastaldi a toutefois relevé que ces changements technologiques amènent parfois un stress auquel les diabétiques doivent apprendre à gérer.

40 ans d'existence

Après le repas de midi, le public a pu visiter les stands des maisons pharmaceutiques, des infirmiers/ières en diabétologie de l'Hôpital du Jura, des pédicures-podologues et apprendre les gestes qui sauvent (massage cardiaque expliqué par Antoine Choffat, ambulancier). Une rétrospective en photos et affiches des activités de l'AJD durant ses 40 années d'existence a permis à chacun de partager des souvenirs et se rappeler les bons moments passés ensemble.

Dans l'après-midi, le président Christian Gerber a retracé l'histoire de l'AJD puis il a remercié les membres fondateurs, les anciens membres du comité et toutes les personnes actives



dans l'Association. Il a encore présenté les projets du comité avant d'inviter le public à partager le verre de l'amitié.

Comité AJD

1^{er} tournoi de jass au cochon

Le 21 septembre dernier, Cornol a accueilli le 1^{er} jass au cochon organisé par l'Association jurassienne des diabétiques (AJD). Toujours dans l'idée d'ouvrir ses activités au plus grand nombre et de se faire connaître en cette année de 40^{ème} anniversaire, l'AJD a mis sur pied un tournoi de cartes et ceci avec l'aide précieuse de Claude Willemin, expert en la matière. Toutes les règles d'un tournoi de jass ont pu donc être suivies et scrupuleusement respectées.



50 équipes

La soirée s'est déroulée dans une ambiance très amicale et cordiale. Elle a permis à 50 équipes de 2 joueurs de s'affronter, disons plutôt de se rencontrer. Il y avait là des vétérans du jass, mais aussi de vrais néophytes, des jeunes apprentis ou encore des couples très aguerris aux finesses du chibre. Exactement ce qu'attendait l'AJD, soit rassembler le plus grand nombre autour d'une activité très populaire.

Le comité, appuyé par les conjoints et les enfants, a assuré le service du repas qui a précédé le tournoi, puis celui des boissons durant toute la soirée. Elle fut longue, mais l'ambiance chaleureuse, sympathique et surtout le plaisir exprimé par les joueurs n'ont pas laissé la fatigue se manifester.

Une palette des prix impressionnante

La palette des prix a motivé tous les joueurs à tenter leurs meilleurs coups et à témoigner de l'habileté légendaire des Jurassiens pour le jeu de cartes.

A l'instar de la Nuit du puzzle, ce tournoi de jass ouvert au public fut un succès et le comité de l'AJD est bien décidé à renouveler l'expérience.

Il remercie tout particulièrement Mme Delaney et M. Willemin pour leur participation bénévole à l'organisation de cette soirée.

Comité AJD



AGENDA janvier à mars 2019

- Dimanche 3 février 2019: participation au Snow Up dans les Franches Montagnes, horaire à définir
- Samedi 16 mars 2019: 2^{ème} Nuit du puzzle, Halle de gymnastique Châtillon
- Vendredi 29 mars 2019: Assemblée générale de l'AJD à Bassecourt (lieu à confirmer)

Renseignements, inscriptions auprès de Danièle Comte 032/422 72 07

L'AJD souhaite d'excellentes fêtes de fin d'année à tous ses membres!



Journée officielle du 40^{ème} anniversaire de l'AJD

C'est par une lumineuse journée d'automne que s'est déroulée, le 27 octobre, au Centre paroissial de Delémont, la 10^{ème} Journée jurassienne des diabétiques et la Journée officielle du 40^{ème} anniversaire de l'Association jurassienne des diabétiques (AJD) en présence de M. Jacques Gerber, ministre, M. Nicolas Pétremand, chef du service de la Santé publique et M. Pierre Meyer, rédacteur du d-journal romand.

Fondée en 1978, l'AJD compte actuellement 237 membres qui peuvent bénéficier des services (vente de matériel, conseils) et des activités organisées par le comité de 9 membres, dont Danièle Comte, fidèle et talentueuse secrétaire depuis la création.





Liste de prestations de l'AJD

- Vente de matériel à prix LiMA
- Abonnement au d-Journal gratuit pour les membres
- Cours de cuisine
- Soirées thématiques (conférence, témoignage,)
- Activités récréatives (Marche rencontre, St Nicolas,
- Activités sportives (aquagym, journées sportives,)
- Site Internet, page Facebook
- Rencontre et échange entre les membres
- Soutien au Groupe d'entraide



Vacances de fin d'année et horaires de la salle de consultation

Gerber Denis (Président)

Vacances du 26.12.2018 au 06.01.2019. Reprise le 07.01.2019

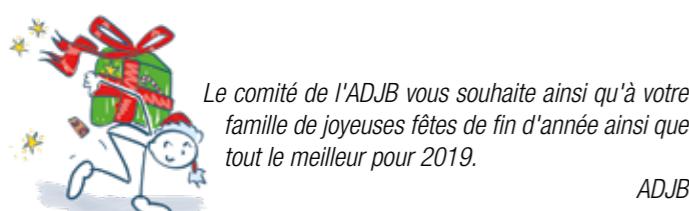
Bueche Séborine (pour la permanence téléphonique):

Vacances du 20.12.2018 au 06.01.2019. Reprise le 07.01.2019

Fermeture de la salle de consultation au Médicentre à Tavannes pendant les fêtes:

Les **mardis 25.12.2018 et 01.01.2019**

Dès le **08.01.2019** réouverture de la salle de consultation.



ADJB

Liste de prestations de l'ADJB

- Vente de matériel
- Consultations en diabétologie
- Stands d'information et de sensibilisation
- Animations diverses (conférences, découvertes, ...)
- Collaboration avec les écoles

Le sponsor ci-dessous soutient le D-Journal



AGENDA janvier à avril 2019

- Mardi 2 avril à 19h00 : Assemblée générale de Diabetes Biel-Bienne

Fêtes de fin d'année

L'association sera fermée du 22 décembre 2018 au 3 janvier 2019.


Le comité et toutes les collaboratrices de l'association biennoise vous souhaitent de très belles fêtes de fin d'année. Nous nous réjouissons de vous retrouver l'année prochaine !

14 novembre : une journée de sensibilisation



Le 14 novembre, une date importante pour la reconnaissance au niveau mondial de cette maladie qui nous touche toutes et tous, de près ou de loin, le diabète. L'association biennoise a de nouveau tenu un stand dans un centre commercial, afin de sensibiliser leurs concitoyens en leur offrant informations et dépistage.

C'est un comité très motivé qui s'est retrouvé le mercredi 14 novembre, soutenu par une diététicienne, une infirmière clinicienne et une assistante médicale.

Le bilan de la journée est positif; toutefois, ce type de manifestation a davantage d'impact le samedi qu'en milieu de semaine. Une leçon que nous retiendrons pour une prochaine fois !

Cordialement

Isabelle Zanella, responsable Diabetes Biel-Bienne

Liste de prestations de DBB

- Conseils en diabétologie
- Conseils diététiques
- Vente de matériel, service/conseils inclus
- Vie associative, cotisations de 50.-/année, avec d-journal 5x par année
- Le matériel est vendu au tarif des assurances-maladie (prix LiMA)
- Les conseils et le matériel sont pris en charge par l'assurance-maladie de base sur prescription médicale
- Nous facturons directement auprès de l'assurance-maladie
- Consultations sur rendez-vous
- Conseils sans rendez-vous le jeudi de 14 à 16h



AGENDA janvier à avril 2019

Vous trouverez toutes les informations sur le site de l'association : www.avsd.ch sous la rubrique «Actualités».

La journée des Creusets Un samedi d'octobre... à Sion

Dénominateur commun entre auditeurs adultes, ados ou enfants, conférenciers et bénévoles de l'Association valaisanne du Diabète, la journée des Creusets donne chaque année lieu à un bel échange, animé avec simplicité et compétence par le Dr. Christophe Petite, diabétologue.



S'il fallait retenir les messages forts des cinq médecins, venus parler «DIABÈTE» pour la population valaisanne, ils se déclinent ainsi :

- S'inspirant de la perfection des mécanismes naturels, les scientifiques nous promettent le pancréas artificiel pour demain... (Dr. Marc Egli)
- Le diabète n'empêche nullement de découvrir les merveilles de la planète à condition de s'informer et de bien préparer son voyage. (Dresse Bénédicte de Kalbermatten)
- Pour adapter au mieux ses doses d'insuline, comptons minutieusement les hydrates de carbone absorbés car l'habitude... ça trompe énormément! (Dresse Gabriela Arnold)
- Nous sommes des consommateurs à la merci du «Bon Dieu BIO» alors mangeons bien et mangeons varié pour ne plus se sentir manipulés (Prof. Roger Dariol)
- Qui aurait songé que la réussite d'une prise en charge du diabète chez l'enfant ou l'adolescent reposait sur les fondations d'une éducation cohérente? Si les 8 piliers développés par l'endocrinopédiatre Jean-Marc Vuissoz sont importants chez l'enfant sain, ils le sont davantage pour «l'adulte diabétique en devenir» qui doit traverser l'adolescence avec un compagnon de route non désiré.

Hormis la jeunesse réceptrice de ce message, un certain samedi d'octobre, n'aurions-nous point besoin d'une injection de rappel, adultes que nous sommes, les yeux rivés dans le guidon de notre société moderne?

Vous tous qui êtes venus à notre rencontre lors de la journée annuelle d'information sur le diabète, nous vous disons merci de votre participation et bonne route!

Ainsi, ... beaucoup d'amour, ...accepter le conflit, ...savoir écouter, ... mettre des limites, ... amener à l'autonomie, ...montrer ses sentiments, ... prendre le temps et ... encourager constituent, à dose modérée, les ingrédients de la recette d'un BIEN VIVRE ENSEMBLE.

Le comité et secrétariat de l'AVsD

Grimpe : le plein d'adrénaline et d'activité physique

Qu'est-ce qui monte à des hauteurs inquiétantes et qui descend à toute vitesse?

Pour une fois, ce ne sont pas les glycémies mais les enfants qui se sont éclatés à Vertic-Halle de Saxon qui compte le plus haut mur de grimpe indoor de Suisse!

Les jeunes diabétiques de l'Association se sont retrouvés le 22 septembre dernier pour partager un atelier alliant activité physique, jeux et émotions.

«Pendule géant»

Differents murs et zones de blocs ont permis aux enfants, sous l'œil vigilant d'une monitrice, d'apprendre des techniques de grimpe adaptées à chacun afin d'atteindre les sommets et de savourer en toute sécurité, les descentes en rappel. Le clou de l'activité fut le «Pendule géant» depuis une plateforme située à plus de six mètres de hauteur!



De leur côté, les parents en ont profité pour discuter, échanger leurs expériences et faire la connaissance de nouvelles familles, touchées par le diabète d'un enfant.

L'organisatrice avait apporté cakes et boissons que le groupe s'est partagé avec enthousiasme pour se remettre de toutes ces émotions.

Un grand merci à elle et tous les participants pour ce bel après-midi, ainsi qu'à l'AVsD pour le soutien financier.

Une maman

Fêtes de fin d'année et fermeture du secrétariat

Nous vous informons que le secrétariat de l'Association sera fermé du :

Lundi 24 décembre 2018 au jeudi 3 janvier 2019.



Nous relèverons le répondeur téléphonique tous les trois jours, durant cette période. Si vous avez besoin de matériel, de soins ou d'un enseignement rapidement, veuillez déposer clairement vos coordonnées et nous vous rappellerons.

Au terme du chemin 2018, l'Association valaisanne du diabète remercie toutes les personnes qui lui ont fait confiance et se réjouit de poursuivre son action avec vous en 2019. Pour rester informés et nous exprimer vos désiderata, n'hésitez pas à nous contacter (027/322.99.72 – mail : info@avsd.ch) ou à visiter notre site : www.avsd.ch sous la rubrique «Actualités».

Belles fêtes à toutes et tous !

Le comité et secrétariat de l'AVsD

Liste de prestations de l'AVsD

- Informations et conseils d'infirmières en diabétologie et de diététiciennes
- Enseignement individuel ou en groupe
- Conseils et soins des pieds pour éviter les complications
- Information et prévention sur demande des milieux scolaires et professionnels
- Activités récréatives et sportives (enfants et adultes)
- d-journal, la revue romande du diabète (5x/an)



AGENDA janvier à avril 2019

Cours « Mieux vivre avec son diabète »

- Les jeudis 14-21-28 mars et 4 avril 2019 de 13h30 à 16h30 à diabètefribourg

Enseignement en groupe pour personnes diabétiques : 4 demi-journées, sur prescription médicale.

L'objectif du cours est d'aider, soutenir et remotiver les personnes diabétiques par des apports théoriques, des ateliers pratiques ainsi que des échanges afin de leur donner l'occasion d'améliorer leurs connaissances du diabète, d'expérimenter et de mettre en pratique les changements adaptés à leur santé.

Ces enseignements sont pris en charge par l'assurance-maladie de base. Information et inscription auprès de notre secrétariat.

Rendez-vous au Quadrant

Le Quadrant - Rte St. Nicolas de Flüe 2 – 1700 Fribourg

Les Ligues de santé du canton de Fribourg proposent un programme d'activités en lien avec la santé : les Rendez-vous au Quadrant. Les activités sont ouvertes à toutes et tous, gratuites et sans inscription.

Vous retrouvez le programme complet sur le site internet de l'Association : www.diabetefribourg.ch ou auprès de notre secrétariat.

Toute l'année...

Groupe d'échange pour personnes diabétiques francophones

Coordination : Mme Stéphanie Gremaud ☎ 026 426 02 80

Groupe d'échange pour parents d'un enfant diabétique

Coordination : Mme Nezy Geraci ☎ 079 563 96 92

Défense des droits et intérêts des diabétiques, problèmes au niveau des assurances sociales, mesures de discrimination :

Communiquez-nous vos remarques, posez-nous vos questions par téléphone ou par courriel : info@diabetefribourg.ch. Nous vous répondrons personnellement, dans un délai de 15 à 20 jours.

Aide à l'arrêt du tabagisme

Conseils, coaching individuels ou en groupe : www.cipretfribourg.ch/ 026 425 54 10

Alcool : comment allier plaisir et santé

Les recommandations de l'OFSP et de l'OMS indiquent 21 verres par semaine pour l'usage régulier chez l'homme (3 verres par jour) et de 14 verres par semaine pour l'usage régulier chez la femme (2 verres par jour). Dans le cadre de la vie sociale et de l'hédonisme, l'alcool peut avoir sa place dans une alimentation équilibrée.

Rappelons aussi que l'alcool apporte des « calories vides » c'est-à-dire qu'il n'y a aucune plus-value nutritive à sa consommation. L'alcool ne contient ni vitamines, ni minéraux ou encore moins des fibres. En termes de santé globale, l'alcool déhydrate s'il n'est pas compensé par une consommation d'eau en quantité satisfaisante et il favorise l'accumulation des graisses, en particulier au niveau de l'abdomen.

Une seule substance : l'éthanol

Malgré des modes de production très différents, une grande variété de goûts et de couleurs, l'alcool n'est en réalité qu'une seule et même substance, l'éthanol ou, en langage courant, l'alcool pur. L'alcool provient de la fermentation de fruits, de grains ou de tubercules. La fabrication de certaines boissons alcoolisées comporte une étape de distillation, ce qui permet d'augmenter leur concentration en alcool pur.

L'indication en degré (°) ou en pourcentage (%) correspond à la quantité d'alcool pur contenue dans 100 ml. Si une boisson fait 35° (ou est concentrée à 35%), cela signifie que 100 ml de cette boisson contiennent 35 ml d'alcool pur. Plus le degré est élevé, plus la boisson est concentrée en alcool pur. Une bière, un verre de whisky, un verre de vin ou encore une vodka/orange tels qu'on les sert dans les bars contiennent tous approximativement la même quantité d'alcool pur (environ 10 grammes soit 12,7 ml). C'est ce qu'on appelle un verre standard ou encore une unité alcool.

Il est donc essentiel de prendre conscience de sa consommation d'alcool pour nos objectifs de santé si nous souhaitons rester dans le plaisir sans assombrir le tableau de notre vitalité et le sourire de notre médecin !

Trucs et astuces pour limiter sa consommation d'alcool :

- Manger en même temps que les boissons alcoolisées.
- Si vous préparez des cocktails « maison », ne les faites pas trop alcoolisés et prévoyez des alternatives sans alcool. Incluez une variété de boissons non alcoolisées dans l'offre de boissons.
- Soyez particulièrement attentif aux jeunes.

Après chaque boisson alcoolisée, consommer un verre d'eau ou autre boisson non alcoolisée.

AFD, Céline Broillet



Image source : <http://jeunes.alcool-info-service.fr>

Faim ou envie de manger ?

La faim est une sensation physique avec des signes tels que des gargouillements ou une crampe à l'estomac, une sensation de faiblesse, parfois des sensations pénibles comme maux de tête et irritabilité. La faim correspond à un besoin en calories. L'appétit pour des aliments précis correspond à un besoin en nutriments précis. Par exemple, si vous avez faim et envie de manger du fromage, c'est que vous avez probablement besoin de calcium, ou de protéines et d'acides gras saturés.



Image source : <https://quoidansmonassiette.fr>

Ce qu'on appelle « l'envie de manger » correspond à un besoin émotionnel. On cherche à éviter des pensées et des émotions pénibles comme l'ennui, l'anxiété, la colère, les contrariétés, etc. Alors on fait appel à de la nourriture, souvent hautement énergétique, qui a des vertus calmantes et stimulantes. La faim et l'envie de manger peuvent être concordantes bien entendu mais il est intéressant de savoir si ces sensations se ressentent seules ou ensemble, à quelle fréquence et dans quel contexte

de dépistage lors de ce fameux 14 novembre. En 2018, ce sont les Bullois qui ont été invités à la Coop du Câro pour un atelier informatif sur les différents petits déjeuners pratiqués dans notre région : est-ce que celui-là est trop riche en sucre ? Quel aliment peut être échangé pour mieux l'équilibrer ? Une diététicienne était présente pour répondre et « jouer » avec les aliments factices.

Comment toucher le reste de la population ?

Les infirmières cliniciennes en diabétologie ont fait deux constats cette année. Le premier est que les personnes qui sont venues faire des tests de dépistage sont déjà sensibilisées à la thématique du diabète. Comment alors toucher le reste de la population qui en a peur ? C'est évidemment la question que se posent tous les acteurs du diabète.

Le deuxième constat est une jolie surprise : Un certain nombre de personnes sont venues contrôler « leur sucre » car leur médecin leur avait dit qu'ils étaient proches du diagnostic du diabète. Ce qui signifie que les médecins évoquent plus facilement le thème du pré-diabète avec leurs patients, ce qui permettrait de repousser le passage tant redouté à l'état de personne diabétique.



Les compléments alimentaires sont-ils utiles ou dangereux ?

Notre alimentation actuelle couvre-t-elle tous nos besoins en nutriments et oligo-éléments pour rester en bonne santé ? Voici la question complexe que s'est posée la Dresse A.-C. Barras-Moret à diabètefribourg, le 4 octobre. Souvent les personnes ayant pris conscience de l'importance de leur santé et ayant eu un « déclic » avec le diagnostic de leur diabète cherchent à optimiser leur nutrition. Elles s'intéressent alors davantage aux vitrines des pharmacies qui regorgent de compléments alimentaires, dont certains sont vendus spécifiquement pour améliorer les glycémies.

Suite à une analyse des produits du commerce à base de fenouil, cannelle, cuivre ou berbérine, le corps médical constate qu'il manque des études scientifiques pour pouvoir réellement établir les bénéfices de ces produits.

Pas de carences avec une alimentation équilibrée

Il semble ainsi plus avantageux de privilier les changements d'habitudes alimentaires en complément aux médicaments. En effet, une alimentation de qualité bien équilibrée permet de se protéger des carences.

En d'autres termes, ne modifiez pas votre mode de vie sans en parler à votre médecin, demandez-lui de vous faire un check-up complet afin de savoir si vous présentez des carences dans certaines vitamines ou minéraux puis laissez-vous guider par un professionnel de la nutrition pour corriger votre alimentation !

AFD, Céline Broillet

Journée mondiale du diabète et petits déjeuners bullois

La faim est une sensation physique avec des signes tels que des diabètefribourg ne manque pas à la tradition des glycémies

Fermeture de fin d'année :

diabètefribourg ne proposera pas de consultations du 24 décembre au 2 janvier 2019. La réception et la vente de matériel sont accessibles durant cette période.





Liste de prestations de diabètefribourg

- Enseignement en diabétologie et diététique et soins de pieds, selon les limitations prévues par l'assurance-maladie, sur prescription médicale, à Fribourg, Bulle, Guin et Morat.
- Informations, aide et conseils à propos de toutes questions et problèmes engendrés par le diabète, accompagnement psychosocial et soutien juridique pour les membres.
- Démonstration et vente de matériel, livres et brochures à prix avantageux.
- Abonnement au « d-journal » gratuit pour les membres.
- Soirées thématiques, cours et conférences, groupes d'échanges (prix préférentiels pour les membres).
- Cours de groupe « Mieux vivre avec le diabète » animé par une équipe pluridisciplinaire de professionnel-le-s (remboursé par les assurances)

Pour les enfants et adolescent-e-s diabétiques de type 1 :

- Conseils infirmiers et diététiques à l'enfant, sa famille et son entourage avec un suivi régulier dès le diagnostic.
- Informations auprès de différents systèmes de garde d'enfant, des enseignant-e-s et auprès des camarades de classe.
- Préparations pour les camps et sorties scolaires en collaboration avec les écoles

Pour plus d'informations : www.diabetefribourg.ch / 026 426 02 80

Cinq bonnes raisons d'acheter votre matériel pour le diabète auprès de votre Association régionale :



- Consultation pour des conseils compétents et personnalisés par notre personnel spécialiste du diabète sur place ou par téléphone
- Commande facilitée en tout temps grâce à notre boutique en ligne
- Grand assortiment : sélection complète de matériel pour le diabète
- Garantie du prix maximal remboursé par la LiMA – pas de frais, sauf la franchise et la quote-part
- Soutenir les activités de votre Association régionale

Lorsque vous achetez votre matériel pour le diabète chez nous, vous aidez à maintenir un large éventail de prestations des associations, ainsi que la qualité des consultations dans votre région.

Merci pour votre soutien !
www.diabetesuisse.ch



diabètevaud

AGENDA janvier à avril 2019

Cours Evivo (série de 6 cours)

- 5 février 2019 au 19 mars 2019 à Lausanne
- 14 février 2019 au 4 avril 2019 à Vevey
- 30 avril 2019 au 11 juin 2019 à Yverdon
- Samedi 4 mai 2019 à l'hôtel Mirabeau : Assemblée générale diabètevaud**

Informations et inscriptions sur www.diabetevaud.ch. De nouveaux cours et ateliers seront prochainement disponibles sur notre site.

Café-échange 2019

Rejoignez-nous !

- Lundi 11 février : « Diabète et sommeil »**
- Lundi 13 mai** : Le thème sera décidé lors de l'échange du 11 février
Partager, apprendre, échanger, tels sont les maîtres mots de ces rencontres

Le Café-échange est un moment de partage durant lequel chacun peut apporter son expérience. Un thème prédefini lors de la rencontre précédente est décidé ; il est ensuite développé par l'infirmière clinicienne en diabétologie, puis enrichi par l'exposé de la situation d'un des participants. La rencontre se termine par un tour de table et échanges en lien avec le sujet du jour.



Devenir acteur de sa santé avec une maladie chronique

Venez découvrir et tester des outils pratiques pour gérer votre quotidien avec la maladie chronique en participant **au cours EVIVO !!!** Douleur, fatigue, déprime, perte de confiance en soi, sentiment d'être seul, multiples soignants, communication difficile avec son entourage, gestion des médicaments et traitements, etc. : quelle que soit la maladie chronique, les difficultés qu'elle génère au quotidien sont les mêmes !

N'attendez plus, inscrivez-vous au prochain cours dans votre région !
Prochaines sessions de 6 cours :

Lieu	Vevey – Hôpital du Samaritain
Dates	Jeudi 14 et 21 février, 14, 21 et 28 mars et 4 avril 2019
Horaire	18h00 à 20h30
Animatrices	Mmes Sylvie Assal Zoran et Sandra Blanchard
Lieu	Yverdon
Dates	Mardis 30 avril, 7, 14 et 21 mai, 4 et 11 juin 2019
Horaire	18h30 à 21h00
Animatrices	Mmes Sylvie Combe et Sabrina De Icco Contesse
Lieu	PMU / CHUV
Dates	Mardis 5, 12 et 19 février, 5, 12 et 19 mars 2019
Horaire	14h00 à 16h30
Animatrices	Mmes Isabelle Cuisset et Pastora Molina



diabètevaud

La finance d'inscription est de CHF 60.- (inclus : 6 cours, livre de référence et collations)

Pour vous inscrire ou pour d'autres informations contactez le secrétariat du Centre des formations du CHUV, Rue du Bugnon 21, 1011 Lausanne. forminfo@chuv.ch – 021 314 05 02

« Je me bouge pour ma santé »

Etre athlète de son quotidien, c'est possible ... Du 14 au 21 novembre un grand nombre de personnes ont pu profiter de participer gratuitement à une ou plusieurs des 105 activités physiques, conseils et tests proposés durant cette semaine JE ME BOUGE POUR MA SANTE (nous en parlions dans l'édition no 4 du d-journal d'octobre 2018). Ce fut une très belle occasion de se lancer et bouger ou re-bouger pour celles et ceux qui pensaient ne plus en être capables !

En cinq semaines de communication, ce sont plus de 2200 personnes qui ont visité le site sebouger.ch. Le communiqué de presse a été relayé par l'ATS, de nombreux journaux locaux ainsi que des radios. Une enquête de satisfaction est en cours de réalisation auprès des 17 partenaires de l'action. Ces résultats seront utiles pour mener à bien le projet « Je me bouge pour ma santé » durant les deux prochaines années.

Même à petite dose

Les participants ont bien compris que la condition physique ou l'état de santé n'importe pas pour se bouger, car, même à petite dose, les effets de l'activité physique sont bénéfiques et durables pour la santé pour autant qu'elle soit pratiquée régulièrement.

Il existe divers moyens de se motiver pour se mettre à pratiquer une activité physique régulière comme de peser les avantages et les inconvénients, se fixer des objectifs raisonnables afin de parvenir à les atteindre et ne pas perdre sa motivation. Trouver dans son entourage une ou des personnes complices, qui incitent, encouragent ou accompagnent, peut également être une chance de succès en plus.

Quelques témoignages :

- « Je n'aurai jamais pensé m'amuser autant en faisant du sport. J'ai eu l'occasion de pratiquer différentes activités durant cette semaine, et cela m'a été très bénéfique. Je l'ai notamment tout de suite senti avec mon sommeil qui était d'une fatigue saine. »

- « En marchant une heure par jour vous ne décrocherez pas la lune mais diminuerez votre glycémie de manière significative ! Il y a 12 mois je me suis acheté un podomètre (disponible chez diabètevaud) et me suis donné pour but 6 000 pas chaque jour, qu'il vente ou qu'il pleuve, pas d'excuses ! Avec un travail de bureau à plein temps, il est difficile d'arriver au compte, ce qui implique de sortir à midi, de faire peut-être encore des pas le soir. Cette activité, astreignante dans un premier temps, m'est devenue indispensable. Bénéfique pour le corps et l'esprit, cette démarche m'a permis non seulement de diminuer ma glycémie, mon cholestérol et mon tour de taille, mais également d'améliorer mon moral et ma qualité de vie »

Tout effort aussi minime soit-il est un progrès et ne dit-on pas qu' « à petits pas on parcourt la même distance qu'à grandes enjambées » !

Ensemble devenons athlètes de notre quotidien, il n'est jamais trop tard ! De nombreux programmes sont là pour vous accompagner. Découvrez-les sur sebouger.ch ou en prenant contact avec votre association régionale.

Merci à l'équipe du Festival des Planches

La programmation du Festival des Planches, open air pop /rock à but caritatif qui s'est tenu les 31 août et 1er septembre 2018 à Jorat-Mézières a su faire la part belle aux groupes et artistes suisses tels que Gaëtan, Noise R Us, Juan Blanco, Voxset, Arsenal Fécal, Les fils du Facteur, etc... Suite à l'édition 2018 et malgré une météo peu clémente, c'est un chèque de CHF 7000.- que Marc Chappuis et son équipe ont remis à diabètevaud ! Grâce à ce don nous pourrons continuer plus sereinement nos actions en faveur des personnes souffrant de diabète.

La générosité de cette équipe hors du commun ne s'arrête pas là. En effet, comme le festival va changer d'orientation, le fond de CHF 1 000.- conservé entre chaque édition a été versé à l'opération Coeur à Coeur de la Chaîne du bonheur, en partenariat avec la RTS pour le droit à l'enfance !

Au nom de tous les bénéficiaires de diabètevaud, nous adressons nos remerciements les plus sincères au Comité super dynamique qui, comme à son habitude, s'est démené pour mener à bien cette édition 2018 et également un tout grand merci aux joyeux et fidèles bénévoles sans qui le Festival n'aurait pas vu le jour.

Fermeture de fin d'année :

Les bureaux seront fermés du lundi 24 décembre 2018 au vendredi 4 janvier 2019 y compris.

Soyez prévoyants et commandez votre matériel assez tôt !

diabètevaud vous souhaite des sourires pour cette fin d'année et nous nous réjouissons de vous retrouver en 2019, des étoiles dans les yeux.



Liste de prestations de diabètevaud

- Consultation annuelle gratuite par une infirmière spécialisée (hors soins des pieds)
- Conseil juridique gratuit
- Offre de cours et conférences (alimentation, éducation thérapeutique, actualités...)
- Groupes de discussion (café-échanges), soutien psychologique, patients experts
- Activités créatives et sportives avec d'autres diabétiques (enfants et adultes)
- Défense et représentation des intérêts des personnes diabétiques
- Information et prévention
- d-journal, revue suisse romande du diabète (5x/an)
- Site internet et page Facebook