



Association Valaisanne du Diabète

AGENDA août à novembre 2019

- **Jeudis 22 et 29 août de 18h à 20h - Martigny:** Cours de groupe pour diabétiques de type 2, animés par l'infirmière Sandrine Vuilleumier et la diététicienne Enith Pierroz. Inscription possible dans la mesure des places disponibles au 027/322.99.72.
- **Samedi 31 août:** Balade équestre dans la région de Thyon pour les enfants diabétiques (invitation personnelle suivra, renseignement sur le site www.avsd.ch)

- **Samedi 31 août et dimanche 1^{er} septembre:** Randonnée montagne dans le Val d'Anniviers avec montée le samedi: nuit en cabane (Arpitettaz) et retour le dimanche. Ambiance conviviale garantie, présence du médecin, détails sur le site AVsD. Cette course



ne requiert pas de connaissance technique particulière mais s'adresse aux bons marcheurs (env. 1 200 m de dénivelé par jour).

- **Octobre: Café-diabète sur Sierre:** Une invitation écrite à tous les membres de l'Association annoncera le lieu et l'heure de cette première rencontre animée par une coach et destinée aux diabétiques de tous âges souhaitant partager leur parcours de vie et entendre les expériences de leurs pairs, dans le respect mutuel et la simplicité.
- **Samedi 12 octobre:** Sortie « Base Ball » pour les jeunes de l'AVsD. Réactivité, adresse, découverte au menu de cette sortie annoncée par invitation personnelle.
- **Du 14 au 17 novembre: Salon Planète-Santé.** Débutant par la Journée Mondiale du Diabète, l'Association valaisanne du Diabète sera présente durant les quatre jours de cette manifestation qui se déroulera pour l'édition 2019 à Martigny, au CERM (Centre de Congrès). Tests glycémiques, présentations et animations diverses agrémenteront le stand.

Cette participation remplacera la traditionnelle journée annuelle d'information (Collège des Creusets – Sion).

Assemblée générale du 17 mai 2019

La soixantaine de membres présents, le comité et le staff secrétariat se sont donné rendez-vous au Martigny Boutique-Hôtel, vendredi 17 mai 2019.

Rétrospective de l'année écoulée, activités à venir mais également finances, projet Action-Diabète, avenir de l'Association, tels ont été les objets sujets à discussion lors de cette rencontre annuelle.

Pour la quatrième année consécutive, les membres ont avalisé le compte de Perte et Profit avec un résultat 2018 négatif et un budget 2019 qui prévoit une perte d'exercice avoisinant Fr. 20'000.-. Les deux causes principales se dessinent clairement, à savoir: la diminution drastique des marges sur la vente du matériel LIMA et la facturation en tiers payant par voie électronique

qui nécessite toujours plus de démarches administratives donc de charges en personnel non imputable aux assureurs-maladie.

Par rapport au projet cantonal «Action-Diabète» et à la suite d'un communiqué incomplet, paru dans les médias valaisans, plusieurs lecteurs dont les membres de l'Association avaient compris que le soutien de Promotion Santé Suisse servirait aussi à aider financièrement les Associations.

Les explications utiles ont permis d'éclaircir tout malentendu à savoir: les Fr. 500'000.- annuels, versés par PSS jusqu'en 2022, ne serviront qu'au développement des axes d'intervention du projet mais ne pourront pas du tout équilibrer le déficit 2018 de l'Association qui doit trouver ailleurs de nouvelles ressources. Par conséquent, l'assemblée entérinait la campagne de recherche de Fonds que mettront en place les responsables AVsD en octobre prochain afin de pérenniser la mission d'accompagnement de l'Association en faveur des diabétiques. Après la discussion, la récréation ou plutôt la dégustation de l'excellente cuisine du Martigny Boutique-Hôtel et le temps d'un repas, le jardin d'hiver s'est transformé en ruche, permettant à ceux qui ne se connaissaient pas de sympathiser!

Merci enfin aux quelques firmes pharmaceutiques et à leurs représentants, présents en début de rencontre avec un stand pour tous les diabétiques qui souhaitent contrôler la fiabilité de leur appareil de glycémie!

Le comité et le secrétariat de l'AVsD



Cours de spinning pour les ados du New Jeunesse



Un rythme cardiaque qui prend rapidement l'ascenseur, de la sueur mais aussi de la bonne humeur... tels étaient les composants du rendez-vous fixé le vendredi 7 juin à Martigny par Enith Pierroz (diététicienne AVsD).

L'entraînement de cyclisme en salle s'est bien déroulé et les adolescents qui y ont participé furent contents de cette activité physique ainsi que de la discussion qui s'en est suivie.

Grâce à la présence de Christian, diabétique de type 1 qui roule depuis plusieurs années dans le cadre de la virée cycliste pour les adultes romands, la rencontre a donné lieu à un bon échange de questions, d'expériences et les ados présents ont reçu de précieux conseils pour pratiquer un sport en gérant au mieux leur glycémie.

Si vous avez raté ce premier rendez-vous, l'Association vous fera signe pour une prochaine soirée spinning en novembre... ça pédalera encore plus fort!!



Association Valaisanne du Diabète

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 (5 x/an)



Association Neuchâteloise des Diabétiques



Association Neuchâteloise des Diabétiques

Course dans les Gorges de l'Areuse

Par une magnifique journée printanière nous avons marché de long de l'Areuse de Noiraigue à Bôle en plein cœur de la réserve naturelle du Creux-du-Van. Nous avons débuté notre course par la source de Noiraigue et ses jolies cascades. Belle journée de partage dans une nature verdoyante où nous avons même découvert des brins de muguet. Merci à tous les participants : ce fut une magnifique course !

Florence Paolini

Cours de cuisine : « Vite fait, Bien fait ! »

Dans une ambiance détendue et en toute convivialité, les participants aux deux cours de cuisine du mois de mai ont découvert l'art de cuisiner « vite fait, bien fait ».

Ceci prouve qu'il est possible de préparer des plats équilibrés et goûteux sans passer des heures en cuisine.

Patricia Andric et Sophie Bole du Chomont



AGENDA août à novembre 2019

Journée des familles

- **Samedi 7 septembre de 10h00 à 17h00 : Au Refuge Forestier « La Taupe à l'Ours » à St-Aubin.**
- Atelier de cuisine pour les enfants – Table ronde pour les parents
- Apéro de bienvenue – Grillades et repas offerts
- Grand concours des Familles

Renseignements et inscription jusqu'au 30 août 2019 auprès du secrétariat.

- **Jeudi 19 septembre : Café-diabète à 17h00 à l'AND.**

Inscription auprès du secrétariat

Les balades de l'AND

- **Mardi 27 août 2019 :** Balade d'une journée autour de l'étang de Gruère. RDV devant la gare de La Chaux-de-Fonds à 9h45 (départ du train à 10h02).
- **Samedi 21 septembre 2019 :** Marche d'un jour dans les Alpes Bernoises du côté de Kandersteg.
- **Mardi 22 octobre 2019 :** Promenade sur la journée : La Chaux-de-Fonds – La Sagne, torrée à midi. RDV à 10h15 à la gare, bus jusqu'aux Foulets, puis marche. Retour en train.
- **Mardi 26 novembre 2019 :** Dernière sortie 2019, petite marche et repas de midi. RDV devant l'AND. Heure selon météo.

Pour les balades, inscription obligatoire : Eric Monnier – 032.535.12.05 ou 079.347.57.41

- **Jeudi 14 novembre : Journée mondiale du diabète.** Stand d'information tenu par les infirmières en diabétologie de l'Arc jurassien à La Maladière Centre à Neuchâtel !

Pour tout complément d'information ou inscription, veuillez-vous renseigner sur www.andd.ch/ ou auprès de notre secrétariat.

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.–



diabète Genève

AGENDA août à novembre 2019

Cours et consultations diététiques

Nouveau ! 2 horaires différents pour les cours de diététique

- **Mardi 20 août** : « Le sel, un peu mais pas trop ! », de 17h30 à 19h15 et **vendredi 23 août** de 14h à 15h45
- **Mardi 17 septembre** : « Cuisiner vite et bien » de 17h à 20h et **vendredi 20 septembre** de 10h30 à 13h30 (cours double avec repas)



- **Mardi 15 octobre** : « Le calcium, tout un programme », de 17h30 à 19h15 et **vendredi 18 octobre** 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 Olaniyi, diététicienne diplômée**, pris en charge par la caisse-maladie sur prescription diététique.

Campagnes de dépistage du diabète

- **Samedi 14 septembre**, de 9h30 à 16h30
Fête des 3 Marchés, Maison de quartier Sous l'Etoile, Av. des Communes-Réunies 73, 1212 Grand-Lancy, TPG arrêt Pontets.
- **Lundi 11 et mardi 12 novembre**, de 11h à 21h,
Les Automnales, diabète Genève sur le stand des HUG.

Visites guidées par la diététicienne à Migros – Meyrin Centre :

- **Mardi 5, mercredi 6 et jeudi 7 novembre** à 10h, 14h30 et 17h15 : visites guidées dans les rayons alimentaires de Migros – Meyrin Centre (Av. de Feuillasse 24, 1217 Meyrin, arrêt TPG « Forumeyrin ») organisées par diabète Genève avant la semaine de la Journée Mondiale du Diabète, en collaboration avec Migros Genève.

Les inscriptions se font par mail à info@diabete-geneve.ch ou par téléphone au 022 329 17 77. diabète Genève y tiendra son stand d'information à l'entrée de la Migros.

Journée romande du diabète

- **Samedi 16 novembre : Journée Romande du Diabète**, de 9h00 à 16h00 à Palexpo, organisée par la Fondation pour la Recherche sur le Diabète (FRD). Plus d'informations sur <http://www.fondationromande-diabete.ch>. Participation libre, mais inscription auprès de la Fondation pour prendre part au repas. (voir page 17)

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.

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.

Balades heb'dromadaires

Un petit groupe de personnes, ayant suivi le cours DIAfit, vous encourage à poursuivre une activité physique **chaque samedi à 9h30** pour une promenade de 60 à 90 min. à plat sur environ 4–6 km. 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.

Campagnes de dépistage du diabète

diabète Genève a convenu avec la Direction générale de la santé de la République et Canton de Genève que les campagnes de dépistage du diabète que diabète Genève mènera cette année doivent prioritairement cibler la population vulnérable plus à risque des quartiers populaires.

Il est apparu que diabète Genève devait s'associer dans la mesure du possible à des fêtes de quartiers attirant un large public.

Fête du printemps au parc Gourgas



Elle s'est déroulée le jeudi 30 mai, jour de l'Ascension, au Parc Gourgas, organisée par la Maison de quartier de la Jonction. La Fête portait bien son

nom car le soleil a brillé toute la journée, au son des groupes de musique latino-américaine, africaine et orientale ou locale, attirant un public de tout âge et de tout horizon. Le stand de diabète Genève comprenait le Bus Santé des HUG avec deux postes de dépistage et trois tentes ; l'une d'entre elles comportait deux autres postes de dépistage. Malgré l'ambiance festive, **242** personnes ont profité du dépistage gratuit offert par diabète Genève grâce à la subvention de l'Etat de Genève.





Diabète Genève

Fête « saintjean est à nous ! 2019 »



La 2^{ème} campagne s'est déroulée les samedi 15 et dimanche 16 juin dans le préau de l'école de St-Jean, dans le quartier de St-Jean, à l'occasion de la Fête « saintjean est à nous ! 2019 ». Commencée sous la pluie samedi, elle s'est poursuivie sous un soleil radieux jusqu'à 16h... où le temps a rapidement évolué en une véritable tempête qui s'est abattue sur nous, la fameuse tempête du 15 juin !

Une course contre la montre s'est engagée pour mettre rapidement tout le matériel, en particulier les machines de tests, à l'abri dans le Bus Santé. Une partie de l'équipe s'est retrouvée bloquée dans le Bus Santé alors que l'autre partie s'est acharnée à empêcher les tentes de s'envoler en s'accrochant désespérément à leurs cadres métalliques ! Heureusement, aucun dégât n'a pu être constaté !

Bien sûr, la plage horaire prévue pour les dépistages ce jour-là a été raccourcie de 3h30. Le lendemain, heureusement, le soleil a été de la partie toute la journée et nous avons pu rattraper le temps perdu le jour précédent. Les quatre postes de tests, dont deux dans le Bus Santé et deux sous une tente ont permis de tester **547** personnes, pour la plus grande satisfaction de l'équipe de diabète genevoise.



Assemblée générale

Le procès-verbal de l'Assemblée générale, qui a eu lieu le 30 avril 2019, de même que le rapport d'activité 2018, peuvent être consultés sur notre site web <http://diabete-geneve.ch/qui-sommes-nous/divers-rapports/> et sont à disposition de celles et ceux d'entre vous qui le souhaitent dans les bureaux de diabète genevoise. Le Comité a décidé, pour des raisons d'économie et pour diminuer notre empreinte carbone, de ne plus vous adresser ces documents par courrier postal.

Des informations complémentaires peuvent être obtenues à notre secrétariat.

Le bureau de diabète genevoise

Liste de prestations de diabète genevoise

- 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



Association Jurassienne des Diabétiques

AGENDA août à décembre 2019

- **Dimanche 25 août** : marche-rencontre dans les Franches-Montagnes
- **Jedi 19 septembre** : conférence sur l'alimentation
- **Samedi 5 octobre** : cours de cuisine
- **Jedi 14 novembre** : Journée mondiale du diabète
- **Dimanche 8 décembre** : Fête de St-Nicolas

Aquagym

- **Les mercredis 28 août, 11 et 25 septembre, 23 octobre, 6 et 20 novembre et 4 décembre** : de 18h45 à 19h45 au Centre Rencontres, Courfaivre.

Assemblée générale du 29 mars

L'Assemblée générale annuelle a eu lieu le vendredi 29 mars 2019 à Bassecourt, en présence de 35 membres.

L'année 2018 fut particulière pour l'Association puisqu'elle fêtait ses 40 ans. Elle a, pour marquer le coup, organisé des activités inédites qui ont demandé investissement, organisation et disponibilité au comité :

- 1^{ère} édition de la Nuit du Puzzle, le 21 avril, à Châtillon réunissant une vingtaine d'équipes passionnées ; grand succès puisque la manifestation a été reconduite le 16 mars 2019 (lire ci-après).
- Sortie en car le 23 juin, visite du Musée du chemin de fer du Kaiserberg, repas à l'Auberge de la Loue à Pringy, puis visite du charmant village de Gruyère, superbe journée.





Association Jurassienne des Diabétiques

- Journée sportive le 1er septembre à la Clinique Le Noirmont.
- Jass à Cornol le 21 septembre ; belle réussite avec une salle comble (50 équipes inscrites).
- Journée officielle (40ème et 10ème JJD) : très belle manifestation avec la présence de Monsieur Jacques Gerber, Ministre de la santé, deux passionnantes conférences médicales, stands pharmaceutiques, etc.
- Pour terminer l'année en beauté : record d'affluence le 9 décembre au Restaurant du Jura à Bassecourt pour accueillir St-Nicolas et son Père fouettard avec environ une septantaine de fans.
- sans oublier les cours d'aquagym tous les 15 jours et l'incontournable Assemblée générale annuelle.

Les comptes bouclent avec un excédent de charges de Fr. 2'905.68. La situation est précaire et il faut rester très vigilant. La vente de matériel, en constante augmentation, est à mettre en rapport avec les capteurs Free-StyleLibre à partir de février 2018.

En 2019, la cotisation minimale va passer de 40 francs à 45 francs (ou davantage si vous souhaitez aider l'association), augmentation approuvée par l'Assemblée.

Concernant l'aquagym, la participation de 5 francs la leçon ne suffit pas à couvrir les frais. Elle passe à 75 francs par semestre dès 2019 ; une augmentation également approuvée.

Au Comité :

Passage de témoin le 1^{er} juillet 2018 au poste de caissier : Denis Grivel remplace Danièle Comte.

Pour clore cette Assemblée, M. Francis Hengy, membre de notre Association, a présenté son film documentaire, didactique et ludique sur la « Migration au rythme des saisons » qui a remporté un franc succès.

Le Comité AJD

2^e Nuit du puzzle : un franc succès

Pour la seconde fois dans le Jura, l'Association Jurassienne des diabétiques a organisé « La Nuit du Puzzle » le samedi 16 mars dernier avec succès.

Dans la Halle de Gymnastique de Châtillon, village accueillant et calme, propice à la concentration, 25 duos ont mesuré leur habileté à reconstituer des puzzles de 500 ou 1 000 pièces.

Record battu

De 20h à 2h30 du matin, des joueuses et des joueurs de tous les âges, se sont concentrés afin réussir à rassembler le plus de puzzles possibles. Plusieurs duos, déjà présents l'année précédente, ont su affiner leur tactique afin d'améliorer leur score.

Les petits ennuis techniques (éclairage) de la première ont été réglés par la présence de lampes à chaque table. A la fin du temps réglementaire, la soupe à l'oignon, préparée par le Président Christian Geiser, a été servie.



Les juges ont alors constaté rapidement que les meilleures (duo de femmes) avaient largement dépassé les 2 000 pièces posées, donc bien plus que l'année précédente.

Le classement final est le suivant :

1. Parietti Valérie et Parietti Isabelle : 2 242 pièces posées (4 puzzles complets + 1 entamé)
2. Chamillot Emilie et Holzer Claudine : 2 104 pièces posées (4 puzzles complet + 1 entamé)
3. Chételat Roger Marie et Donzé Chalverat Aude : 1 900 pièces posées (3 puzzles complet + 1 entamé)

Le plaisir des participants, leurs encouragements et l'envie de faire connaître l'AJD ont convaincu le comité de l'AJD d'organiser une nouvelle Nuit du puzzle, certainement à l'automne 2020.

Le Comité remercie les sponsors et les personnes bénévoles qui ont aidé à l'organisation de cette belle nuit.

Le Comité de l'AJD

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



Association des Diabétiques du Jura Bernois

AGENDA août à novembre 2019

- **Lundi 26 août 2019 : 3^e animation FreeStyle Libre** de 14h00 à 15h00 à Court (administration communale). Trucs, astuces, questions et réponses.

Pour s'inscrire : dernier délai au 21 août 2019.

Par téléphone le lundi de 09h00 à 12h00 au 079 739 15 13 ou par E-mail admin@diabetejurabernois.ch

- **Vendredi 13 septembre 2019 : Balade botanique et apéritif** (Découverte de fleurs sauvages comestibles). Lire ci-après. Cette animation est ouverte aux membres, à leurs familles et à leurs connaissances.

Délai d'inscription : 28 août 2019 (dernier délai).

Par E-mail dg4333@gmail.com. Par courrier postal : D.Gerber Président ADJB Fourchaux 21, 2610 Saint-Imier

- **Samedi 19 octobre 2019 : Le Salaire de la Suze** (A la rencontre des métiers du passé). Cette animation (lire ci-après) est ouverte aux membres, à leurs familles et à leurs connaissances.



Association des Diabétiques du Jura Bernois

Délai d'inscription : 28 août 2019 (dernier délai)

Par E-mail dg4333@gmail.com. Par courrier postal : D.Gerber Président
ADJB Fourchaux 21, 2610 Saint-Imier

Sont également projetés pour 2019-2020 :

- * Présence dans les écoles
- * Collaboration avec les soins à domicile
- * Intervention au niveau des crèches
- * Organisation d'un cours de cuisine avec la présence d'une diététicienne
- * Cours « Formation technologies modernes (Natel, ordinateur, ...) »
- * A la rencontre des proches des diabétiques
- * Murs en pierres sèches et pâturages boisés
- * Biodiversité : Les papillons

L'AG du 18 juin

Cette Assemblée générale s'est déroulée le mardi 18 juin 2019 dans la salle du patchwork à Saint-Imier.

Plus de 20 membres ont répondu présents.

Le président a rendu hommage par un moment de recueillement aux membres disparus durant l'année 2018 en pensant fortement à leurs familles touchées par ces départs.

L'effectif des membres est en diminution pour diverses causes (décès, démissions, placement dans des homes, changements de lieux d'habitation, ...). Un effort de recrutement est nécessaire.

Le procès-verbal de l'AG 2018 a été accepté sans discussion.

Quelles solutions pour l'avenir ?

Les comptes 2018 présentent un déficit; ils ont toutefois été acceptés. Mais le président a fait remarquer que cette situation ne pouvait pas durer; en effet, si quelques réserves créées ces dernières années ont permis d'amortir l'effet de ce dernier bilan, ce ne pourra plus être le cas à moyen terme.

Et pourtant les chiffres liés à la vente du matériel et aux consultations sont sur une pente croissante très intéressante!

Mais les marges diminuent sans cesse suite à diverses décisions prises au niveau fédéral.

Des solutions doivent être absolument trouvées pour sortir de cette situation.

Le comité a réfléchi à plusieurs solutions :

- Faire appel à la générosité de donateurs : un 1^{er} effet est visible pour 2019 déjà. Mais certains soutiens obtenus sont ponctuels, d'autres conditionnés par un programme d'activités!

Le président profite de remercier sincèrement toutes les clubs service, entreprises, associations et banques ayant accepté d'apporter un soutien concret aux activités de l'ADJB.

- Faire appel à l'aide des instances communales et surtout cantonales (comme cela se fait dans d'autres régions du pays).
- Redimensionner les activités de l'association (mais quels choix faire?)

Soutien au comité

Le comité, comportant les personnes suivantes, a reçu le soutien des membres présents:

Président : D. Gerber

Membres : Mme Dr P. Elsässer (responsable de la commission électorale)

Mme P. Schoos

Mme A. Strambini (responsable du site)

Mme P. Schoos

M. Dr S. Cananau

Les personnes suivantes assument à la très grande satisfaction du comité divers mandats :

Mme Guillo (infirmière en diabétologie) : Gestion et animation de la salle de consultations

Mme S. Bueche : responsable de l'administration et de la vente du matériel

M. L. Schneider : responsable de la comptabilité.

Un appel est lancé pour trouver des renforts pour cette équipe pleine de bonne volonté et surtout désireuse de voir un développement harmonieux de l'ADJB.

De nombreuses autres activités très variées dans leurs thématiques sont sur la table de travail des membres du comité pour 2020.

Une magnifique présentation du film sur la « Migration des Oiseaux » par M. Francis. Hengy a enthousiasmé l'assemblée par la beauté des images et par son contenu scientifique. Un voyage du Nord au Sud de l'Europe sur le chemin des grues cendrées, une découverte des milieux encore préservés de notre Planète, un magnifique hommage à la Nature!

Un apéritif « amélioré » a clos cette Assemblée générale 2019.

Denis Gerber, le président

Le 13 septembre balade botanique

Visite guidée.

La journée commencera par une balade passant par différents milieux naturels, humides en bordure de la Suze ou d'un ruisseau affluent puis plus sec dans une zone rudérale, pour découvrir les plantes sauvages de notre région. Nous nous intéresserons tout particulièrement à celles qui sont comestibles.

Nous apprendrons à les identifier grâce à nos sens.

Nous découvrirons comment les cueillir, certaines de leurs vertus et les plantes toxiques avec lesquelles il est possible de les confondre. Puis nous ramènerons notre récolte en cuisine pour mettre la main à la pâte et préparer quelques canapés.

L'atelier de préparation offre la possibilité à chacun, parfois en petits groupes, de créer ou adapter une recette qui vous sera proposée.

Lieu de départ, d'arrivée : Gare de Corgémont avec parking gratuit

Horaire : 9:10- 13:10 h (nous serons flexibles !)

Age, taille du groupe : Dès 7 ans, 4 à 15 personnes ou de 16 à 35 avec deux accompagnateurs

Profil du parcours pour la partie cueillette : env. 2 km ↑ 60 m ↓ 60 m

Points forts :

- Canapés aux plantes sauvages
- Vous serez guidés par un accompagnateur en montagne avec brevet fédéral
- 15 plantes ou plus sont découvertes et décrites
- Chacun participe pour s'imprégner de la recette
- Les recettes vous seront données en fin de cours.





Association des Diabétiques du Jura Bernois

Le 19 octobre « Le Salaire de la Suze »

Visite guidée.

« Ils sont venus y chercher du travail, vous y ferez d'incroyables trouvailles ». Un comédien, un guide, des ouvriers du passé et des artisans du présent apparaissent et disparaissent sans crier gare dans cette visite théâtralisée. Cette visite-spectacle parcourt le village de Courtelary à la découverte du travail d'antan des hommes et des femmes de la région. L'histoire contée par le guide est ponctuée d'apparitions de personnages rappelant le quotidien du passé. Le passage dans l'usine Langel, restée intacte comme en 1917, mettra un terme à cet agréable voyage dans le temps riche en surprises et en dégustation de produits régionaux.

A savoir :

Durée : 2 heures

Heure et lieu de rendez-vous : 09H15 sur la piazza devant l'entrée de « Chez Camille Bloch » à Courtelary.

Age minimum conseillé : 10 ans

N'hésitez pas à inviter votre parenté, vos connaissances ! La promenade sera suivie d'un apéritif.

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



diabètefribourg

AGENDA août à décembre 2019

Cours « Mieux vivre avec son diabète »

Enseignement en groupe pour personnes diabétiques : quatre 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.

Prochaines sessions :

- **Les jeudis 3 – 10 – 17 – 24 octobre 2019 de 13h30 à 16h30 :** diabètefribourg
- **Les mercredis 6 – 13 – 20 – 27 novembre 2019 de 14h à 17h00 :** HIB Estavayer
- **Les jeudis 7 – 14 – 21 – 28 novembre 2019 de 14h à 17h00 :** diabètefribourg à Bulle

Ces enseignements sont pris en charge par l'assurance-maladie de base. Information et inscription 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/0264255410

Nouveau à diabètefribourg

Le DEXCOM G6 et la pompe à insuline Omnipod INSULET font désormais partie de notre assortiment de matériel vendu par l'association diabètefribourg ! Nous vous rappelons que le système tiers-payant est aussi valable pour ce matériel.

Plus d'informations auprès de notre secrétariat au 026 426 02 80

« Quand vous pensez à votre glycémie, pensez aussi à votre cœur »

Lors de la journée fribourgeoise du diabète le 6 juin dernier, diabètefribourg a invité la population à une conférence sur diabète et cœur. Celle-ci fut donnée par la Doctoresse Valérie Stolt-Steiger, cardiologue et médecin cheffe au centre cardio-métabolique du HIB et médecin agréée en cardiologie du HFR.

Après une visite guidée de notre système circulatoire et de ce beau muscle cardiaque, nous avons pu faire les liens entre risques cardiaques et diabète. En effet, plusieurs facteurs augmentent les causes de mortalité cardiaque chez le diabétique et deux tiers des décès des diabétiques sont d'origine cardiovasculaire. La Dre Stolt-Steiger a passé en revue les différentes pathologies artérielles atteintes par le diabète. De l'artériopathie périphérique à l'infarctus en passant par l'AVC, les mots d'ordre en matière de prévention concernent l'hygiène de vie : stop tabac, contrôle de la glycémie et de la tension artérielle pour ne citer que ceux-là ! L'activité physique même peu intensive peut favoriser le développement d'une meilleure circulation des tissus et surtout du cœur.

N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant d'une éventuelle visite chez le cardiologue. Ce dernier pourra préciser grâce à certains examens une hypothétique maladie cardiovasculaire.

La bonne nouvelle réside dans les études qui démontrent une diminution importante des maladies cardiaques chez les diabétiques depuis ces 20 dernières années. Ceci grâce, par exemple, à l'association de médicaments cardio-protecteurs.

L'équipe de diabètefribourg, ainsi que la centaine de participants présents à cette conférence, ont eu grand plaisir à recevoir Mme Stolt-Steiger et écouter sa conférence. Son discours très bien vulgarisé a permis de repartir avec des messages simples et clairs.



Diabètefribourg



Diabètevaud

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



Diabètevaud

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.

• Mercredi 18 septembre 2019 de 18h30 à 20h : Groupe d'échanges pour diabétiques de type 1 (sur inscription)

« Le Groupe échange type 1 » est un espace offert aux membres de l'association et diabétiques de type 1 pour échanger sur les expériences et pratiques de chacun en lien avec le diabète. Ce moment convivial de discussion et d'écoute entre pairs se déroule en présence d'une infirmière spécialisée en diabétologie. Il a l'avantage d'aborder divers sujets de la vie quotidienne avec une maladie chronique qu'est le diabète, et, par la même occasion, de se sentir moins seul. . .

• Jeudi 14 novembre : Journée mondiale du diabète.

Informations sur le site www.diabetevaud.ch

Vous pouvez nous contacter pour de plus amples informations par mail info@diabetevaud.ch ou par téléphone au 021 / 657 19 20

AG 2019 : Rapport de diabètevaud

Le rapport d'activités 2018 présenté par M. Henri Rothen, Président, a été accepté à l'unanimité par les membres présents à l'Assemblée Générale du 4 mai 2019. Les comptes 2018 ainsi que le budget 2019 soumis par Mme Claudine Testaz ont également été approuvés. Le Comité a le grand plaisir de compter trois nouveaux membres : Mme Annick Vallotton, secrétaire générale de diabètevaud durant près de 25 ans, Mme Léonore Porchet, députée au Grand Conseil depuis 2017 (Les Verts) et M. Patrick Staeger, membre de la commission « Actions patients et Proches aidants ».

Le Président remercie sincèrement les deux membres sortants, Mme Vlasta Mercier, Vice-Présidente et M. Georges Malcarne pour leur dévouement et pour ce qu'ils ont apporté à l'Association.

Les actions et projets dans lesquels la commission « Actions patients et Proche aidants » s'est impliquée nous sont présentés par Mme Jacqueline Collet, membre de la commission composée de sept patients et d'une proche aidante. Elle a vu le jour le 20 mars 2018. La commission est ouverte à accueillir de nouveaux membres, donc avis aux personnes intéressées.

Conférence

Au terme de la partie statutaire, une conférence débat sur le thème « Outils technologiques et système d'information pour le suivi du diabète : quels avantages et inconvénients pour les patients ? » a été donnée par Dr Giacomo Gastaldi, médecin adjoint aux HUG, par M. Patrice Hof, secrétaire général de l'Association romande du dossier électronique du patient CARA ainsi que par Mme Marlène Schönbachler, patiente diabétique de type 1, qui a apporté sa vision au travers d'un témoignage. De nombreuses questions et de riches échanges nous ont menés au terme d'une AG bien dynamique !

Notre rapport d'activités 2018 est en ligne, vous pouvez le consulter sous <https://www.diabetevaud.ch/qui-sommes-nous/diabetevaud/>



AGENDA août à novembre 2019

Cours Evivo (Les cours sont ouverts à tous)

(Série de 6 cours -vivre sainement et activement avec une maladie chronique – sur inscription)

- Les mardis du 3 septembre au 8 octobre 2019 de 18h à 20h30 au CHUV
- Les vendredis du 1^{er} novembre au 5 décembre 2019 de 8h30 à 12h au CEP
- Les lundis du 23 septembre au 11 novembre 2019 de 18h30 à 21h à Echallens

Café échange (sans inscription)

Partager, apprendre, échanger, tels sont les maîtres mots de ces rencontres.

- Lundi 9 septembre 2019 de 9h30 à 11h
« autoobservation pour équilibrer le diabète – échange d'expériences »
- Lundi 11 novembre 2019 de 9h30 à 11h

Le Café-échange est un moment de partage durant lequel chacun peut apporter son expérience. Un thème prédéfini lors de la rencontre précédente est décidé ; il est ensuite développé par l'infirmière clinicienne en



Diabètevaud

Diabètevaud fête ses 60 ans Pas de retraite pour sa santé!

En 1959 naissait l'association vaudoise du diabète, sous l'impulsion de patients de type 1 qui se réunissaient pour échanger leurs expériences et ne plus être seuls à lutter contre la maladie. A cette époque, faire entendre leurs droits incluait celui d'accéder à un traitement. C'est dire s'il s'agissait alors d'une mission vitale!

En 60 ans, le paysage de la santé a bien changé. Mauvaise (et sur) alimentation, sédentarité, surpoids, tabagisme ... l'évolution des modes de vie a progressivement conduit à l'accroissement des maladies chroniques. Parmi celles-ci, le diabète de type 2, qui concerne 9 cas de diabète sur 10, constitue un des défis actuels de santé publique. Si diabètevaud continue à œuvrer pour la défense des intérêts et le soutien des diabétiques de type 1, elle a développé diverses actions pour sensibiliser la population à cette « épidémie » silencieuse (1 diabétique sur 3 ignore qu'il est malade) et inciter les personnes touchées à agir dès que possible pour éviter les complications. Car s'il est possible de bien vivre avec la maladie, les années de diabète mal équilibré ou non traité pèsent lourd sur la santé.

Patient-partenaire

Ainsi, bien qu'atteintes de maladies différentes, les personnes diabétiques de type 1 et de type 2, comme celles souffrant d'autres maladies chroniques, sont confrontées à des questions et problématiques similaires : accepter la maladie, apprendre à gérer son traitement, mais aussi faire face aux aléas tels que fatigue, douleurs, sentiment d'être seul-e. Et si les moyens actuels pour se traiter sont de plus en plus sophistiqués, ils nécessitent de la part des patients des compétences conséquentes et variées.

Dans ce contexte, les associations de patients ont un rôle clé à jouer pour aider les patients à devenir partenaires dans leur prise en charge et acteurs de leur santé. diabètevaud a déjà mis en place diverses actions à cet égard telles que les cours EVIVO, les patients experts, une commission de patients « Action patients et proches aidants » ainsi que le projet « Je me bouge pour ma santé » développé avec les autres associations et ligues de santé vaudoises. Et nous sommes conscients qu'il y a encore beaucoup à faire!

Nous abordons donc cette étape de vie avec la conviction que notre mission reste plus que jamais utile et nécessaire. D'ailleurs, les projets et actions ne manquent pas ! La Journée mondiale du diabète du 14 novembre sera l'occasion de vous en parler et de marquer ce jubilé au travers de d'événements lors desquels nous nous réjouissons de vous rencontrer. Vous trouverez toutes les informations utiles à cet effet sur notre site internet www.diabetevaud.ch.

« Jeûne et diabète : mode ou possible traitement ? »

La conférence publique par la Dresse Daniela Sofrà, médecin FMH en endocrinologie – diabétologie et spécialiste en éducation thérapeutique, s'est déroulée le mardi 4 juin 2019. La présentation s'est agrémentée de réponse aux questions des participants, telles que : Comment vais-je gérer ma prise de médicaments ? Dois-je consulter mon médecin avant de débiter un jeûne ? Quels sont les impacts sur mon organisme ? Je suis diabétique de type 1, puis-je jeûner, et si oui à quelles conditions ?

NOUVEAU Cette conférence a été enregistrée, vous pouvez la consulter via notre page Facebook diabètevaud (<https://www.facebook.com/diabete.vaud/videos/842243199495059/>)

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 récréatives 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



Diabetes Biel - Bienne

AGENDA août à décembre 2019

- **Samedi 31 août** : balade à trottinette.
- **Mardi 17 septembre et lundi 18 novembre** : cours pour les enfants sur les systèmes de mesure en flash et en continu.
- **Mi-novembre** : journée mondiale du diabète.
- **Jeu 5 décembre** : loto de fin d'année.

Et encore...

Nous allons également proposer une après-midi aux enseignants ayant des enfants diabétiques en classe. Il est important de rester non seulement informé mais bien informé.

L'AG du 2 avril

L'Assemblée générale du 2 avril a eu lieu dans la bonne humeur, entre des comptes positifs et une conférence passionnante sur les voyages ; le verre de l'amitié a permis de prolonger la soirée. La nouvelle composition du comité permettra assurément de continuer sur une lancée positive.

Les plus sportifs se sont retrouvés au slow up de Soleure, où nous avons pu passer entre les gouttes de l'orage, tout en battant notre temps de parcours de 2018.

Plus d'informations sur nos activités en consultant notre nouveau site internet : <http://www.diabetesbiel-bienne.ch/fr/>

Isabelle Zanella, responsable Diabète 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