



Association Jurassienne des Diabétiques

AGENDA janvier à mars 2020

- **Vendredi 13 mars 2020**: Assemblée générale de l'AJD à l'Hôtel-Restaurant de la Croix Blanche, Bassecourt.

Marche-rencontre au Roselet

Cette année, notre traditionnelle marche-rencontre s'est déroulée fin août dans les Franches-Montagnes ; destination Le Roselet pour le repas de midi où les non marcheurs nous ont retrouvés.

Au programme, le matin comme l'après-midi, une marche facile nous a fait découvrir, grâce à un parcours aussi idyllique qu'ensoleillé, cette belle région des Franches-Montagnes.

A midi, un repas succulent a comblé les estomacs les plus affamés. Au menu : salade mêlée, tranches de porc à la moutarde, frites, légumes et tarte aux fruits.

Un home pour chevaux

Le Roselet est une Fondation dédiée au cheval ; elle accueille plus spécialement un home pour vieux chevaux menacés. Les visiteurs peuvent ainsi flâner dans les écuries, observer les équidés depuis la grande terrasse ou se promener en faisant tranquillement à pied le tour des pâturages sur lesquels ils brotent.

Les écuries abritent une cinquantaine de chevaux, poneys et ânes. Un restaurant avec une grande terrasse ensoleillée vous accueille.

Grand merci aux GO Madeleine et Roger pour l'organisation de cette magnifique journée.

L'alimentation au bout du doigt

Du jardin au magasin, tel a été le thème abordé, lors d'une conférence-rencontre le 19 septembre à Bassecourt, par Elisabeth Schaffner Hennet, diététicienne ASDD au sein de l'Association jurassienne des diabétiques. Elle a notamment abordé la question des applications par téléphone mobile.

En première partie, devant le public réuni à l'Hôtel-Restaurant de la Croix Blanche, la conférencière a rappelé quelques éléments de base concernant l'équilibre alimentaire. L'idée était surtout de souligner une fois encore que la consommation d'aliments de base est généralement le meilleur choix possible pour notre santé. Notre santé personnelle, mais aussi celle de l'environnement et celle, économique, des producteurs.

Nutri-score

En seconde partie, actualité oblige, la conférencière a expliqué ce qu'était le Nutri-score. Ce système d'étiquetage nutritionnel à 5 couleurs et 5 lettres (A à E), d'origine française, arrive en Suisse. Il permet d'évaluer d'un coup d'œil la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire. Le but est d'aider les consommateurs dans leurs choix et de les orienter lorsqu'ils se trouvent face à un vaste assortiment de boîtes, briques et autres contenants alimentaires.

Des études montrent que le Nutri-score améliore la qualité nutritionnelle des achats. Il est donc considéré comme une aide positive, même s'il ne concerne que les aliments transformés. Des ajustements du Nutri-score sont

en cours afin de mieux évaluer les huiles conseillées (olive en particulier) et de pouvoir le coupler avec l'application NOVA (score de transformation des aliments).

Applications mobiles

La dernière partie de la conférence a porté sur les applications mobiles qui permettent de scanner les codes-barres donnant la composition des aliments et de calculer leur valeur nutritionnelle.

Si elles sont généralement simples à utiliser, les applications mobiles comportent un inconvénient car les résultats qu'elles affichent, étant générés par des algorithmes, peuvent être différents selon la société qui les a créés. On peut donc se retrouver avec des scores différents pour le même produit alimentaire selon l'application choisie.

Le public présent a montré tout son intérêt pour ces informations via le smartphone, tout en manifestant – on l'a senti dans les discussions – un vrai attachement à la cuisine familiale et traditionnelle.

Comité 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, etc.)
- Activités récréatives (Marche rencontre, St Nicolas, etc.)
- Activités sportives (aquagym, journées sportives, etc.)
- Site Internet, page Facebook
- Rencontre et échange entre les membres
- Soutien au Groupe d'entraide



Association Valaisanne du Diabète

Un Café-Diabète, pour qui ? Pourquoi ?

Cette première rencontre du genre fut placée sous le thème :

Tel l'Arbre, nous avons tous de merveilleuses ressources en nous ...

«Je me suis adaptée au groupe en fonction de leurs interactivités et le partage fut très intense», retrace l'animatrice Lisiane.

Tout le monde s'est senti à l'aise pour s'exprimer et a pris la parole, posé des questions, fait part de son expérience et d'un objectif qu'il attendait de la soirée qui a eu lieu à Martigny, Porte d'Octodure, le 9 octobre. Parmi les participants, certains membres de l'Association ont également pu témoigner des activités organisées par l'AVsD, des « exploits sportifs », de l'amitié qui se tisse au cours des rencontres et des sorties, du bienfait mental, sociétal et physique que cela leur apporte.

Sondage

Le ressenti de chacun à l'arrivée au Café-Diabète et au terme de la rencontre, les mots-clés de toutes les ressources exprimées et commentées par les participants, les avis sur ce type de rencontre ont été collectés et retournés au comité de l'Association.