

Réseau Atlantique Diabète

Sommaire

La marche, activité santé.....1-2
 L'invité du mois 2
 Planning des séances3-4
 La recette du printemps.....4

A vos agendas

Semaine du diabète du 6 au 12 juin 2015

Bouger avec son diabète : après midi « découverte multi-activités » mercredi 10 juin de 14h à 17h (sur inscription, places limitées)

Dépistages diabète et facteurs de risque cardiovasculaires :

- Epicerie Sociale « la Boussole » Rochefort le 8 avril 2015, de 9h à 11h (suivi d'un atelier « Alimentation et petit budget le 16 juin, de 9h à 11h)
- Centre Leclerc de St Martin de Ré le 12 juin 2015, de 10h à 16h

Rando de fin d'année (10km) le 30 juin à partir de 12h30 :

rendez vous avec votre pique-nique le mardi 30 juin, place de l'Eglise de Marsilly

Dépistage gratuit de la rétinopathie diabétique tous les mardis matins dans le service d'Ophtalmologie - Hôpital de La Rochelle. Sur rendez vous uniquement (à prendre au secrétariat du réseau au 05.46.45.67.32)

Et si on marchait ?



Notre corps est fait pour bouger et la marche à pied est une activité accessible au plus grand nombre. Elle peut être pratiquée à tout âge, si le rythme est adapté.

Mais nous avons malheureusement tendance à la délaissier au profit des transports en commun et de la voiture... quel dommage !

Un mode de vie actif équivaudrait à une activité sportive

A raison de 30 minutes par jour, 5 jours par semaine, certaines activités du quotidien, comme marcher rapidement, bricoler, faire un grand ménage ou jardiner, peuvent suffire ! Selon une récente étude américaine menée sur plus de 6.000 adultes, de courtes séquences d'exercice modéré de moins de 10 minutes, fractionnées, seraient même aussi bénéfiques que de longues séances de sport. Bonne nouvelle pour ceux qui ne peuvent pas faire de sport ou en ont horreur ! La marche est une activité qui peut parfaitement vous convenir.



D'une part, la marche active la circulation cardiaque et la ventilation, ce qui est bon à la fois pour le coeur et les poumons. D'autre part, elle diminue le stress et réduit les risques de développer une maladie chronique, telle que le diabète de type 2 ou le cancer. De plus, marcher une demi-heure plusieurs fois par jour aide à la perte de poids, dans le cadre d'une alimentation équilibrée bien sûr.



Enfin, la marche met tout le corps en mouvement (muscles des jambes, des cuisses, des mollets mais aussi d'autres zones comme les fessiers, le dos et la ceinture abdominale). Elle renforce aussi vos articulations en les faisant bouger et lutte donc contre l'arthrose, notamment des chevilles et des genoux.



**L'invité :
Michel,
adhérent au
réseau**

Pratiquez-vous de l'activité physique régulièrement ? Que faites-vous et pourquoi ?

Je pratique le vélo et la marche afin de faire baisser mon taux de diabète et me maintenir en forme.

Depuis quand participez-vous aux groupes de marche du réseau ?

Je pense que c'est depuis 2009.

Que vous apportent-ils de plus par rapport aux activités que vous pratiquez déjà ?

Ces groupes me permettent d'être suivi et encadré par des personnes compétentes, d'être en contact avec des gens ayant la même maladie que moi, de pouvoir échanger des idées avec les autres personnes du groupe et de mieux connaître ma maladie grâce aux conseils des animatrices.

Recommanderiez-vous ces séances d'activité physique à un patient qui n'en pratique pas et pourquoi ?

Oui, si j'avais l'occasion d'avoir autour de moi des personnes diabétiques, je leur conseillerais de participer à ce genre de séances, parce que, personnellement, je me sens mieux depuis que je fais partie de ce groupe.

Quelles seraient vos suggestions pour améliorer ces rencontres ?

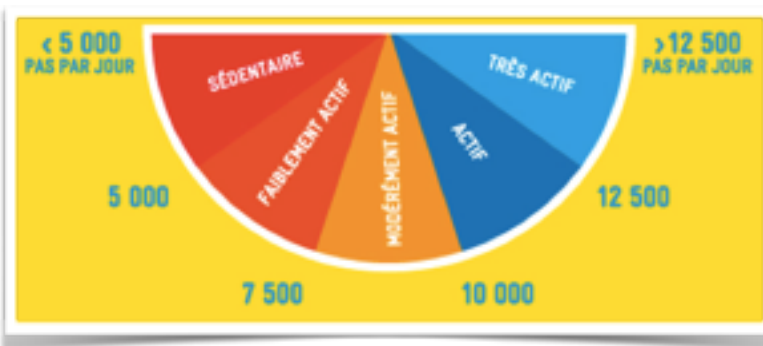
Augmenter la fréquence à deux marches par mois au lieu d'une.



Un grand merci à Michel pour son témoignage !

La marche, oui mais combien ?

30 minutes de marche rapide par jour sont généralement recommandées pour maintenir une bonne santé. Mais il est avant tout conseiller de pratiquer la marche de façon adaptée à vos capacités physiques, en augmentant progressivement la durée et/ou l'intensité. Un podomètre peut s'avérer intéressant pour vous auto-évaluer sur votre pratique. Placé à la ceinture, cet outil comptabilise le nombre de pas réalisés dans la journée, et vous permet ainsi de mesurer vos progrès au fil des jours. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un effort de 10 000 pas quotidiens mais il n'y a pas de chiffre « officiel » dans la mesure où cela dépend des autres activités pratiquées au cours de la journée, et de votre niveau d'activité actuel. L'idéal reste néanmoins d'atteindre progressivement cet objectif, en profitant de chaque occasion pour bouger : aller chercher le pain à pied, préférer les escaliers à l'ascenseur, vous promener en famille...



La marche en toute sécurité

Quelque soit l'activité que vous voudrez pratiquer, une visite médicale est indispensable, vous permettant d'avoir un minimum d'indications concernant votre état de santé et les capacités de votre cœur. Il est indispensable que votre chaussage soit adapté. Enfin, selon votre traitement pour le diabète, il peut être conseillé de réaliser une autosurveillance glycémique et d'avoir du sucre sur soi en cas d'hypoglycémie.

Le plus important : se faire plaisir !

Prendre l'air, découvrir de nouveaux endroits, visiter, se promener et discuter avec d'autres personnes, observer la nature, se sentir bien dans son corps et dans sa tête... la marche c'est avant tout se faire plaisir ! C'est une activité libre et accessible et c'est à vous de choisir quand, comment et avec qui vous allez le pratiquer. Alors profitez-en pour passer de bons moments, et rejoignez nous dans les groupes 😊 (page 4).

Sources : Le régime qui marche, M-Laure André ; sites internet (doctissimo.com, santemedecine.net, amelioresetasante.com, newfeel.com)



Planning des séances d'éducation

Inscription aux séances

En adhérant au Réseau, vous vous engagez à suivre le programme éducatif, défini avec vous lors de votre **Plan Personnalisé de Santé**. Si vous n'en avez pas bénéficié (adhérents avant 2009), n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions vous le proposer.

Pour participer aux séances, il est impératif de **S'INSCRIRE**. Pour cela, il suffit de nous retourner le coupon-réponse joint ou de nous en informer par téléphone (05.46.45.67.32) ou par mail (atlantique.diabete@wanadoo.fr).

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



Les séances durent environ 1h.



Les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.



Merci de nous adresser vos bilans de l'année (analyses de sang, examens) afin que nous actualisions votre dossier

LA ROCHELLE, salle René Petit, Rue du Prado	
13 avril à 14h	Mieux comprendre son traitement antidiabétique
18 mai à 14h	Diabète et Voyage Cuisine du monde
15 juin à 14h	Gérer ses repas à l'extérieur

SAINTES, Maison des Associations, 31 rue Cormier	
08 avril à 14h	Mieux comprendre son traitement antidiabétique

ROCHEFORT, CCAS 29 rue du Dr Pujos	
19 mai à 14h	Comment parvenir au changement ?
23 juin à 14h	Mieux comprendre son traitement antidiabétique

BREUILLET, Salle des expositions, 30 rue du Centre	
15 avril à 14h	Mieux manger, mieux bouger

SURGÈRES, Office des aînés, place du Château	
22 avril à 14h	Gérer ses repas à l'extérieur
13 mai à 14h	Mieux comprendre son traitement antidiabétique
17 juin à 14h	Autosurveillance glycémique, comment interpréter ses résultats ?



Changement d'adresse :

Maison Associative de la Santé, **rue de Bourgogne** à la Rochelle-Port Neuf (locaux «Halte Relais Parenthèse», après la 2ème passerelle)



GROUPES DE PAROLE

Groupe ouvert, sans obligation de participation à chaque séance

13 avril à 14h
18 mai à 14h
15 juin à 14h

ATELIERS D'EXPRESSION PICTURALE

Ils vous permettent d'exprimer votre ressenti grâce aux arts plastiques (dessin, peinture...). Cycle de 6 séances. La présence à ces 6 séances est nécessaire.

20 avril à 14h	08 juin à 14h
11 mai à 14h	22 juin à 14h
1er juin à 14h	29 juin à 14h

Marchons ensemble...

Date - heure	Départ
14 avril - 14h	Pont du canal de Rompsay, embarcadère canoë
12 mai - 14h	Parking de la plage d'Aytré (passage à niveau)
02 juin - 14h	Place de l'Eglise à Esnandes
30 juin - 14h	Randonnée de 10 km Place de l'Eglise à Marsilly

Ces groupes vous permettent de **reprendre une activité physique progressive et adaptée**. L'allure est adaptée afin de respecter votre rythme. **Soyez bien chaussé(e)**, et pensez à apporter **votre lecteur de glycémie, de quoi vous hydratez et vous resucrer** en cas d'hypoglycémie (sucre en morceaux, pâte de fruit, jus de fruits...)



Les marches durent environ **1h30**.

Cuisinons ensemble...

Date - heure	Lieu
21 mai - 14h	Centre social de St Eloi, 41 rue Basse St Eloi, La Rochelle
18 juin - 14h	Centre social de St Eloi, 41 rue Basse St Eloi, La Rochelle

Dans ces ateliers, vous cuisinez des plats équilibrés et repartez avec des brochures de recettes de saison.



Ces ateliers durent environ **2h**.

Clémentines aux crevettes et carré frais

F
I
C
H
E

R
E
C
E
T
T
E



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 Carré Frais (100 g)
- 4 clémentines
- 200 g de crevettes roses
- Quelques brins d'aneth
- Le jus d'un citron
- Poivre du moulin

Rincez les clémentines, coupez un chapeau et évidez-les. Déposez la pulpe dans un saladier. Réservez quatre brins d'aneth pour la décoration et ciselez le reste.

Décortiquez les crevettes, coupez-les en petits dés et citronnez-les. Mélangez-les à la pulpe de clémentine. Ajoutez l'aneth ciselé puis les carré frais émiettés. Mélangez le tout délicatement et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Farcissez les clémentines évidées de préparation aux crevettes. Donnez un tour de moulin à poivre et décorez avec un brin d'aneth.

Recette inspirée du Journal des femmes (site internet).

Retrouvez prochainement de nouvelles recettes équilibrées dans « les pages de la diététicienne » sur notre site www.atlantique-diabete.com (changement de site en cours).



Réseau Atlantique Diabète

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

✉ atlantique.diabete@wanadoo.fr

www.atlantique-diabete.com (patients)

www.atlantique-diabete.net (soignants)

