

Permis de conduire et diabète

La conduite est un élément important

de la vie sociale et professionnelle, la mobilité de chacun doit donc être préservée.

Certaines affections, médicaments et produits psychoactifs modifient les capacités requises pour conduire. Il existe une liste des affections médicales incompatibles avec l'obtention ou le maintien du permis de conduire, ou pouvant donner lieu à la délivrance d'un permis à durée de validité limitée : le diabète, les altérations visuelles, les troubles de l'équilibre, les pratiques addictives, les cas d'épilepsie... en font partie.

La prochaine Assemblée Générale sera l'occasion d'en débattre avec Mme DOMZALSKI, Inspectrice du permis de conduire et de la sécurité routière qui donnera un éclairage sur la règlement et l'attitude à adopter. ■

Invitation à la Galette des rois

Pour commencer la nouvelle année dans la joie et la convivialité, vous êtes invités à la Galette traditionnelle

Le samedi 7 janvier 2017 à 14h30

Salle 1 - UDAF

24 rue de la Garenne - 86000 Poitiers

Venez nombreux partager cette après-midi récréative et encourager l'équipe des bénévoles très impliqués dans la vie de notre Association et désireux de vous rencontrer. ■

Retenez d'ores et déjà la date de l'Assemblée Générale, le samedi 4 février 2017 au Restaurant l'Atelier à Poitiers. Une animation vous est réservée.

Un peu d'humour !!

Une jeune journaliste de CNN avait entendu parler d'un très, très vieux juif qui se rendait deux fois par jour prier au mur des lamentations, depuis toujours.

Pensant tenir un sujet, elle se rend sur place et voit un très vieil homme marchant lentement vers le mur.

Après trois quarts d'heure de prière et alors qu'il s'éloigne lentement, appuyé sur sa canne, elle s'approche pour l'interviewer.

- Excusez-moi, monsieur, je suis Rebecca Smith de CNN, quel est votre nom ?

- Moshe Rosenberg, répond-il

- Depuis combien de temps venez-vous prier ici ?

- Plus de 60 ans !

- 60 ans : c'est incroyable ! et pourquoi priez-vous ?

- Je prie pour la paix entre les chrétiens, les juifs et les musulmans. Je prie pour la fin des guerres et de la haine. Je prie pour que nos enfants grandissent en sécurité et deviennent des adultes responsables qui aiment leur prochain ! »

- Et que ressentez-vous après 60 ans de prières ?

- ... j'ai l'impression de parler à un mur... » ■



Le diabète, c'est tous les jours et pour toujours !

n° 18
2ème semestre 2016

NOEL ET LES VOEUX	1
MEDICAMENTS ET ALIMENTS - DES INTERACTIONS A CONNAITRE.....	2-3-4
ELAN SOLIDAIRE	2
JMD—CONFERENCE « COMPLICATIONS CARDIO VASCULAIRES ET METABOLIQUES DU SYNDROME DE L'APNEE DU SOMMEIL. 3	
L'ORPHELIN.....	4-5
SAVOIR DECRYPTER LES ETIQUETTES POUR MIEUX ACHETER	5
UN APPEL AUX POUVOIRS PUBLICS	5
LA VACCINATION CONTRE LA GRIPPE C'EST MAINTENANT.....	6
RECETTE DE LA GALETTE DES ROIS.....	6
AU MENU DE NOEL : UN CROUSTILLAND DE CANARD.....	7
PERMIS DE CONDUIRE ET DIABETE.....	8
INVITATION GALETTE DES ROIS	8
DATE DE L'AG.....	8
UN PEU D'HUMOUR !!.....	8



AFD 86
Association des Diabétiques de la Vienne

On dit qu'il y a quatre âges dans la vie de l'homme :

- celui où il croit au Père Noël,
- celui où il ne croit plus au Père Noël,
- celui où il est le Père Noël,
- celui où il ressemble au Père Noël !



Les membres du Conseil d'Administration vous souhaitent **un joyeux Noël, une belle et heureuse année** et espèrent que chacun trouvera dans l'année 2017 une source de bonheur, de santé et de sérénité. Tendresse et chaleur pour vous et les vôtres. ■



Médicaments et aliments : des interactions à connaître...

La consommation de certains aliments peut être déconseillée lorsque l'on suit un traitement médicamenteux. En effet, certains composés peuvent interagir et provoquer des effets secondaires potentiellement dangereux...

Le jus d'ananas peut interagir avec certains médicaments.

Faux. C'est le jus de pamplemousse qui peut interagir avec certains médicaments, comme ceux contre le cholestérol, le sida, la dépression, etc.



Les aliments riches en vitamine K diminuent l'efficacité des traitements anticoagulants.

Vrai. Choux, brocolis, épinards, avocats, persil, laitue, abats, etc., sont des aliments riches en vitamine K à consommer avec modération lorsque l'on suit un traitement anticoagulant car ils en diminuent l'efficacité et augmentent le risque de thrombose.

Les interactions médicaments/aliments sont indiquées sur la notice des médicaments.

Vrai. D'où la recommandation de bien lire la notice de

Elan solidaire

Et si l'envie vous prenait de venir nous rejoindre dans un groupe de rencontre de patients diabétiques ??

Pour vous mettre en appétit, Marylène et Josiane vous mettent l'eau à la bouche;

Pour cette 3ème année d'animation et d'accompagnement, mais la 1ère à Châtelleraut, nous nous sommes retrouvés dans des locaux assez vétustes où il a fallu s'adapter !!! Mais, l'intérêt n'était-il pas plutôt de se rencontrer et d'apprendre à se connaître ?

8 à 12 personnes se sont retrouvées une fois par mois pour échanger sur leur vie au quotidien, être écoutées, être comprises, ne pas être jugées, apprendre..

Deux heures pour soi, entre pairs, se sentir entendus, c'est apaisant !

Pour la plupart d'entre nous, **ces séances ont été le déclic pour prendre sa santé en main et passer de l'intention à l'action.**

Un exemple flagrant a été **l'activité physique** : plusieurs personnes se sont inscrites à un cours hebdomadaire autour de Sandra, éducateur de sport adapté où chacun se retrouve dans la convivialité, tout en faisant quelques efforts ! « Mais oui, on prend conscience de notre corps et on apprend à ne pas le maltraiter ! » La régularité, la durée et l'intensité ont été bien assimilées. Là aussi, on ressent la cohésion du groupe.

Un autre exemple a été **l'atelier cuisine** où femmes et hommes ont mis la main à la pâte pour suivre les règles de l'équilibre alimentaire autour de Noémie.

Oui, c'était très bon, agréable à la vue et nous sommes sortis de table suffisamment rassasiés.

Puis, du fait de l'intervention de Bénédicte, **l'infirmière spécialisée en diabétologie**, chacun a mieux compris l'importance de maintenir une bonne HbA1c pour éviter ou retarder les complications.

La séance avec Vanessa, la **podologue** a permis de se rendre compte de l'importance de prendre soin de ses pieds. Très peu avait déjà consulté un podologue.

À la fin de chaque séance, nous avons continué de discuter autour d'un café et une collation légère, maison !!

Le bilan de ce groupe a été très positif : **des amitiés semblent s'être créées** et plusieurs ont demandé de se retrouver autour d'un repas, d'une randonnée, ou autre.. « On a toujours besoin d'une piqure de rappel » a dit Damien.



Pourquoi pas ? ■

CROUSTILLANT DE CANARD

Faites-vous plaisir pour les fêtes



Au menu de Noël :

Une entrée raffinée au canard confit qui se prépare en moins d'une demi-heure. Les ingrédients pour réaliser cette recette sont un peu chers mais pour les fêtes, on peut se le permettre.

Ingrédients :

3 cuisses de canard confites
4 feuilles de brick
12 cerneaux de noix
3 échalotes
De la ciboulette
Sel, poivre du moulin
Des jeunes pousses de salade (roquette, mâche)



Pour la vinaigrette :

1 cuillère à café de moutarde
1 cuillère à soupe de citron
2 cuillères à soupe d'huile de noix

Préparation:

Préchauffer le four Th.7 (210°C), garnir la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé.

Concasser les cerneaux de noix et émincer les échalotes. Retirer le gras visible des cuisses. Dans une poêle anti adhésive, mettre les cuisses de canards confites et laisser fondre le gras doucement.

Retirer les morceaux, leur retirer la peau et les effiloche. Réserver dans un saladier.

Dans la poêle, faire blondir les échalotes à feu doux, puis les ajouter au canard effiloché, avec les noix et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

Plier une feuille de brick en deux, placer de la farce au canard sur un côté puis replier de façon à former un triangle. Répéter l'opération pour les 3 autres feuilles.

Placer les bricks sur la plaque du four puis faire cuire 15 minutes au four (en retournant à mi-cuisson) en veillant à ce que la brick ne brûle pas.

Dans quatre assiettes, disposer des feuilles de salade puis mélanger les ingrédients de la vinaigrette.

Placer un triangle joliment dans votre assiette puis mettre la vinaigrette au moment de servir (pour ne pas « cuire » la salade).

On peut également réaliser des bricks sous forme de « cigares », de « bonbons » ou en encore d'aumônières.

Par portion : Calories : 268 ; Protéines : 17 g ; Glucides : 5 g ; Lipides : 20 g [Extrait du site de la Fédération Française des Diabétiques.] ■

La vaccination contre la grippe, c'est maintenant !!

La vaccination contre la grippe est indispensable chaque année pour les personnes à risque

L'hiver dernier, la grippe saisonnière a été associée à un excès de 18.300 décès toutes causes, c'est-à-dire liés au **virus de la grippe** et à d'autres facteurs hivernaux.

Selon le bilan 2014-2015 de l'Institut de veille sanitaire, la grippe a été à l'origine de près de 30.000 passages aux urgences, dont 3.133 hospitalisations.

Nous pouvons tous nous faire **vacciner contre la grippe** chaque année, et particulièrement les personnes fragiles, âgées de 65 ans et plus et/ou atteintes d'une maladie chronique. Or la couverture vaccinale des personnes à risque continue à baisser, avec 53% de personnes à risque non vaccinées, alors que pour cette population le vaccin est pris en charge à 100%.

La vaccination doit être réalisée avant l'arrivée de l'épidémie puisqu'il faut compter une quinzaine de jours après l'injection pour être protégé. ■



Recette de la Galette des rois

Tous les ans, à l'approche de l'Épiphanie, on se sent frustré de ne pas pouvoir goûter une seule part de galette des rois, car ce sont des desserts à la fois gras et sucrés.

Pourtant, en consommer une part, occasionnellement n'est pas interdit. Il suffit de l'intégrer à la fin d'un repas équilibré et peu gras et d'utiliser les **équivalences glucidiques**.

Voici une recette savoureuse et simple à réaliser :

Pour 8 personnes :

Ingrédients :

2 pâtes feuilletées; 3 œufs ;
100g de poudre d'amande ;
100g de sucre ; 20g de farine ;
70g de beurre ramolli ;
1 cuillère à soupe de rhum
(ou kirsch) ; 1 cuillère à soupe
de lait ; 1 fève.



Préparation :

Préparer la frangipane : dans un saladier, battre les œufs avec le sucre, puis ajouter la poudre d'amande, et enfin le beurre fondu

Incorporer la farine et l'alcool choisi.

Préchauffer le four thermostat 7 (210 °C).

Dérouler la pâte feuilletée sur une plaque couverte de papier sulfurisé, étaler la frangipane et déposer la fève.

Couvrir la galette avec la deuxième pâte. Souder les bords avec un peu d'eau.

Badigeonner le dessus de la galette avec un peu de lait, à l'aide d'un pinceau à pâtisserie.

Pour décorer, faire de petites striures sur la pâte à l'aide d'un couteau pointu.

Faire cuire pendant 25 à 30mn thermostat 7 (210°) à mi-hauteur.

Apport nutritionnel d'une part :

Kcal : 463

Protides : 8 g

Lipides : 31 g

Glucides : 38 g

Extrait du site de la Fédération Française des Diabétiques



Journée Mondiale du Diabète (JMD)

« Complications cardiovasculaires et métaboliques du Syn-

drome de l'apnée du sommeil » par le Professeur Jean-Claude Meurice, chef du service de Pneumologie au CHU de Poitiers.

tous les médicaments que l'on prend, rubrique « interactions ». On peut également poser la question à son médecin, voire à son pharmacien.

Avec certains médicaments, l'alcool augmente le risque de brûlures d'estomac.

Vrai. Associé à des anti-inflammatoires (type ibuprofène) ou à de l'aspirine, l'alcool augmente le risque de reflux acides et de brûlures d'estomac.

L'alcool est contre-indiqué avec les tranquillisants.

Vrai. En raison d'un risque accru de baisse de la vigilance et donc d'accident, l'alcool est contre-indiqué avec de nombreux médicaments : tranquillisants, analgésiques, neuroleptiques, certains antidépresseurs, certains antiallergiques, etc.

Les agrumes sont à éviter avec les anti-inflammatoires et l'aspirine.

Vrai. Les agrumes (citron, pamplemousse, orange) augmentent le risque de brûlures d'estomac des anti-inflammatoires et de l'aspirine.



Près de 300 personnes assistaient, le samedi 26 novembre 2016, à la conférence organisée au Lycée St Jacques de Compostelle, dans le cadre de la JMD.

Le Pr Jean-Claude Meurice, avec clarté et sans langue de bois, a développé son sujet. Il a séduit son auditoire et les échanges ont été nombreux. Deux interprètes en langue des signes communiquaient avec les personnes sourdes.

Pour résumer, le Syndrome d'apnées du sommeil est une pathologie caractérisée par une fermeture plus ou moins complète et répétée des voies aériennes supérieures au cours de la nuit pouvant être à l'origine d'une déstructuration de l'architecture du sommeil et d'une réduction de l'oxygénation de nombreux organes. C'est ce phénomène qui explique la grande diversité des complications de cette maladie sous la forme d'une hypertension artérielle, de pathologies coronariennes, d'insuffisance cardiaque ou de troubles du rythme cardiaque. Les complications métaboliques concernent au premier plan le développement d'un diabète en rapport avec l'installation d'une insulino résistance. Ces complications en font un véritable problème de santé publique qui vient aggraver le risque lié à l'obésité fréquemment associé à cette maladie qui peut atteindre 4 à 5 % des femmes, et presque 10% des hommes. La mise en place du traitement, le plus souvent par ventilation en Pression Positive Continue permet d'améliorer le pronostic de ces patients.

Nous remercions chaleureusement le Pr Meurice pour son excellente prestation.

L'AFD86 se réjouit du plein succès de cette conférence comme en témoigne le résultat du dépouillement des questionnaires remis à la sortie par 213 participants ■

La caféine diminue les effets secondaires des antibiotiques.

Faux. La caféine tend à l'inverse à accroître le risque de surdosage de certains antibiotiques.

Pour éviter des effets secondaires, il est préférable de diminuer sa consommation de café, mais aussi de thé et de sodas.

La réglisse est à éviter avec les médicaments antihypertenseurs.

Vrai. Cette association est à éviter car la réglisse tend à augmenter la tension artérielle.

L'exposition au soleil améliore la tolérance à certains médicaments.

Faux. Certains médicaments (anxiolytiques, antibiotiques, antidépresseurs, antidiabétiques, anti-acnéiques, antifongiques, diurétiques, etc.) contiennent des molécules qui réagissent aux UV, lesquelles peuvent devenir allergisantes, voire toxiques. Cette transformation des médicaments lors des expositions au soleil peut entraîner une photosensibilisation avec apparition de rougeurs, de vésicules, voire de boutons, démangeaisons ou encore problèmes de pigmentation. Les médicaments photo sensibilisants affichent un pictogramme représentant un soleil. ■

Sources : Communiqué de presse de l'Agence française de sécurité sanitaire des produits de santé (Afssaps),

L'orphelin

Il y a bien longtemps, j'avais élu domicile chez ma grand-mère malgré elle et après de nombreuses années en sa compagnie, à sa mort, je dus la quitter.

Je restais là en hibernation et je me demandais ce que j'allais devenir !!!

Plusieurs décennies se succédèrent et tout à coup en silence, je retrouvais une maison.

- Toc, Toc, puis je rentrer ??

- Qui es-tu pour venir m'importuner de la sorte ?

- Je suis orphelin, je vivais avec ma grand-mère, elle est morte et je sais qu'ici, je finirai bien par être à l'aise..

-Ouste, je ne veux pas de toi chez moi !

- Mais sais-tu que je suis chez toi depuis presque 10 ans, mais je me cachais, j'étais silencieux et maintenant, je me réveille et nous allons vivre ensemble en bonne compagnie.

- Mais vilain petit canard, c'est donc toi qui m'a rendu malade, malgré moi.

Je te déteste, je ne te connais pas.

- Écoute, maintenant que je ne suis plus orphelin, essaie de me donner un nom et tu verras, ensemble, nous vivrons très longtemps...

Mais attention, ce ne sera pas facile chaque jour, il faudra m'écouter si tu veux que je reste silencieux !!

- Non, Non, tu me rends triste je préférerais ma vie sans toi et d'abord, pourquoi es-tu rentré chez moi, je ne t'ai pas invité ?

- Ah, ça, c'est le hasard, tu n'y es pour rien, je vivais dans ta famille, tu te souviens de ta grand-mère ? Eh bien c'était aussi la mienne !

- Ah oui, elle était joyeuse, mais parfois, elle allait à l'hôpital car elle manquait de.... je ne sais plus quoi ?

-Je crois que c'était du sucre.

- Oui, c'était ça, je me souviens qu'elle avait toujours des morceaux de sucre dans ses poches.

- Bon, tu vois, elle est morte à 90 ans et tout en étant malade, elle était en bonne santé !!

- Oui, mais moi, je ne veux pas aller à l'hôpital.

- Comme tu veux, on n'en parle plus, mais je t'en prie donne moi un nom.

- Je te nommerai « Diable » !

- Ce n'est pas gentil !

- Ou bien, « Bête » _

- Allez rassemble une partie des syllabes et je retrouverai mon vrai nom.

Diabète !

Savoir décrypter les étiquettes pour mieux acheter.



Les produits « sans sucre », à consommer sans modération ?

Lorsqu'on est diabétique, on cherche à limiter ses apports en glucides simples afin de contrôler au mieux sa glycémie. Naturellement, on se tournerait volontiers vers les produits annoncés sans sucre.

Pourtant, cette appellation peut être trompeuse.

Distinguez bien « sans sucre » de « sans sucre ajouté », car les seconds ne signifient pas sans glucides. Les jus de fruits et compotes portant cette allégation ont finalement une composition assez proche de leurs équivalents standards.

En revanche, aucun problème lorsqu'il s'agit de l'allégation « sans sucre », notamment pour les boissons et les sodas : ces produits sont totalement exempts de sucre et vous permettront de varier les plaisirs sans risque. Toutefois, la meilleure attitude est de s'habituer au goût non sucré. ■

- Hourrah, tu as trouvé, maintenant que tu sais qui je suis, nous allons faire un bon bout de chemin ensemble !!

- Que devrai-je faire ?

- Bien suivre les consignes du docteur et si tu veux, on ira rencontrer des amis qui ont la même maladie, comme ça tu ne te sentiras pas tout seul. Tu sais, à l'AFD86, des gens comme nous, ont suivi une formation pour nous aider ! Ça s'appelle « Élan Solidaire »

- Ah bon, on pourra dire tout ce qu'on a sur le cœur et aussi apprendre à mieux vivre avec toi !!

- Eh oui !!

- Bon, alors, tu peux rester chez moi, tu vas me rendre plus fort, et je resterai maître de la situation !! ■

Josiane

Un appel aux pouvoirs publics

En 2013, plus de 3 millions de personnes atteintes de diabète prenaient un traitement médicamenteux. Les chiffres des hospitalisations sont dramatiques :

- Plus de 20 493 d'entre elles ont été hospitalisées pour une plaie du pied dont 8 000 pour amputation d'un membre inférieur;
- 17 148 ont subi un accident vasculaire cérébral imposant une hospitalisation
- 11 737 ont aussi été hospitalisé pour un infarctus du myocarde
- 4 256 d'entre elles sont entrées en insuffisance rénale chronique terminale.

Le poids et les complications du diabète sont alarmants. L'effort pour réduire d'une part les complications et d'autre part les inégalités reste considérable

Face à cette pandémie, la **Fédération Française des Diabétiques a interpellé à nouveau les pouvoirs publics sur trois priorités :**

1. Permettre à chacun sur l'ensemble du territoire et quel que soit sa situation sociale d'avoir accès aux soins et à l'innovation pour améliorer sa qualité de vie.
2. Rendre indispensable l'accompagnement et l'éducation thérapeutique personnalisée dans le parcours de santé
3. Créer un observatoire du diabète et la vie des diabétiques.

La Fédération Française des Diabétiques appelle à la mobilisation générale contre le diabète et pour l'amélioration de la vie des diabétiques. ■