

# #InfoDiab

PAR REVESDIAB

## L'ETP : C'est quoi ?

**3 lettres E, T, P qui pourraient tout et rien dire !** Endive Tomate Pastèque ? Belle salade non ?!!

ETP est l'acronyme de **Education Thérapeutique du Patient**. Ce n'est toujours pas si claire ?

Les personnes atteintes d'une maladie chronique telle que le Diabète peuvent bénéficier d'un accompagnement auprès de professionnels de santé formés afin de mieux vivre leur quotidien avec la maladie.

Cet accompagnement se construit avec vous selon vos besoins, vos difficultés, vos questionnements, vos souhaits, votre temporalité et s'adapte en fonction de l'évolution de votre maladie (annonce, changement de traitement, complication, incident de la vie...). Il a pour but de vous aider à comprendre, à faire et ... à être. Vous nous aider à vous prendre en charge en devenant **acteur de votre santé**.

Souvent, nous parlons de **Parcours en ETP** car il est proposé sur une durée déterminée. Aussi, ce parcours débute habituellement par un rendez-vous d'1h environ avec un professionnel pour faire un point sur votre maladie, vos projets et vos freins à les réaliser : C'est le **Bilan Educatif Partagé**.

**De celui-ci découle alors vos actions à mettre en place pour répondre à vos besoins :**

- Ateliers collectifs proches de chez vous ou à distance où différentes thématiques peuvent être proposées telles que l'activité Physique Adaptée, la podologie, les traitements, la nutrition, le psycho-comportemental...
- Entretiens individuels personnalisés (Consultation diététique par exemple)

Une fois les actions réalisées, un nouveau Bilan Educatif Partagé vous est proposé pour faire le point sur les compétences que vous avez acquises et celles qu'ils restent encore à acquérir. Un nouveau parcours ETP peut alors débuter avec vos nouveaux objectifs.

Votre médecin traitant est informé de votre parcours ETP et votre équipe médicale reste celle que vous avez déjà.



**Venez découvrir l'ETP avec l'atelier collectif**  
" Réunissons nous avec Revesdiab "



### Vos mots pour le dire

*Je pensais savoir beaucoup de choses  
sur le diabète,  
en fait je suis qu'au début de tout*

*Fatma, 42 ans*



**Revesdiab**  
RÉSEAU DE SANTÉ DIABÈTE

09 71 53 64 81  
contact@revesdiab.fr  
4 rue Octave du Mesnil,  
94000 CRETEIL



Document téléchargeable sur  
[www.revesdiab.fr](http://www.revesdiab.fr)





# L'activité physique peut-elle faire monter ma glycémie ?

Article rédigé par **Dorian Roulland**, Educateur Sportif et Coordinateur de la Maison Sport Santé du Grand Mantois

L'activité physique, quelle que soit sa forme, en plus des bienfaits physiques, psychiques et sociaux communs à tous et toutes, contribue à restaurer l'équilibre glycémique dans le cadre d'un diabète.

Bien que bouger fasse baisser généralement la glycémie, exposant à un risque d'hypoglycémie (risque de mieux en mieux prévenu et contrôlé), il ne faut pas oublier l'autre possibilité : **l'hyperglycémie**.

Alors le 1er conseil reste, comme pour prévenir l'hypoglycémie,

il ne faut pas hésiter à **tester votre glycémie à l'aide d'un lecteur avant, pendant, et après une séance**

## Quels sont les signes de l'hyperglycémie ?

- Principalement dû au stress ou au contexte inhérent à certaines pratiques (compétition, activités de courte durée d'intensité élevée ...), ainsi une poussée d'adrénaline peut être à l'origine de l'augmentation de notre glycémie.
- Elle peut également s'installer en cas de déshydratation, car la concentration du glucose dans le sang augmente dans ce cas : Faire particulièrement attention lors des journées chaudes et humides.

## Quelles conduites sont à tenir dans ce cas ?

- **Pour un diabète de type 2**, si la glycémie est > 2.50g/l il faut s'abstenir de pratiquer une activité physique intense et attendre que la glycémie soit plus basse. Une activité à intensité plus faible (marche, ménage, gymnastique douce, pilates...) peut être adoptée selon qu'on se sente bien ou non. Dans ce cas il faudra bien boire et repérer les signes de l'hyperglycémie.
- **Pour un diabète de type 1**, en plus des bonnes pratiques citées ci-dessus, contrôlez le taux de cétone à l'aide du matériel adapté. La suite donnée à l'activité physique dépend alors du résultat.

J'AI UNE GLYCÉMIE				
	En dessous de 0,7g/l	Entre 0,8g/l et 1g/l	Entre 1g/l et 2,5g/l	Au dessus de 2,5g/l
<b>AVANT L'EFFORT</b>	 Je m'assoie et me re-sucré  Je me contrôle à nouveau :   Si ma glycémie est à 1g/L   Si ma glycémie est à moins 1g/L	 Je prends ma collation   ou  	 Je continue même si mes glycémies sont plus élevées que celles recommandées. Mon activité physique n'en sera que plus bénéfique.	 Je bois Je lève le pied +/- avis médical ?  
	<b>PENDANT L'EFFORT</b>			
Je pense à contrôler ma glycémie régulièrement et à prendre une collation si ma glycémie est comprise entre 0,8g/L et 1g/L				
<b>APRÈS L'EFFORT</b>				
L'activité physique a une action prolongée sur la glycémie qui peut continuer à baisser après l'arrêt de celle-ci. Donc je vérifie ma glycémie.				

### Parlez-en toujours avec votre médecin.

Revesdiab vous propose, dans le cadre de son programme ETP Diabète, 16 séances avec un éducateur sportif pour vous accompagner dans une reprise d'activité physique adaptée **sécuritaire**.

### Contactez-nous !

#### Sources :

<https://www.diabete.qc.ca/fr/vivre-avec-le-diabete/activite-physique/conseils/activite-physique-les-precautions/>

[https://www.dinnosante.fr/ire/33/sport/diabete-et-sport-comment-eviter-l\\_hypo-et-l\\_hyper](https://www.dinnosante.fr/ire/33/sport/diabete-et-sport-comment-eviter-l_hypo-et-l_hyper)

<https://www.ajd-diabete.fr/le-diabete/vivre-avec-le-diabete/le-sport/>

<https://masante.ois.re/portal/thematiques/sport-activite-physique/les-bienfaits-de-l-activite-physique/les-regles-d-or-de-l-activite-physique,142,323.html>

## Diabète et permis de conduire. La législation change et évolue !

Avant 2022, les personnes diabétiques devaient systématiquement passer une visite médicale auprès d'un médecin agréé de la préfecture pour avoir ou maintenir leur permis de conduire.

Depuis l'arrêté du 28 Mars 2022 fixant la liste des pathologies nécessitant restriction ou aménagement à l'accès au permis de conduire, les personnes diabétiques se voient alléger les contrôles médicaux :

- Pour les conducteurs du groupe légers (permis A, A1, B, B1...) il n'est plus obligatoire de se soumettre au contrôle d'aptitude si leurs traitements pour le diabète ne les exposent pas à un risque d'hypoglycémie et ne présentent aucune complication impactant leur conduite.  
Cependant cette visite redevient obligatoire si les personnes présentent d'autres complications associées à leur diabète (notamment neurologiques, cardiovasculaires et visuelles).
- Pour les conducteurs du groupe lourd (C, C1, D, D1, DE...) ainsi que les conducteurs de transports collectifs (taxis, bus, ambulances) : la visite médicale reste nécessaire auprès du médecin agréé de la préfecture qui délivrera une compatibilité temporaire à condition de :
  - n'avoir eu **aucune crise d'hypoglycémie sévère**, survenant durant les heures de veille, au cours des 12 derniers mois ;
  - identifier les **symptômes** liés à l'**hypoglycémie** ;
  - faire preuve d'une **maîtrise adéquate de la maladie** en contrôlant régulièrement sa glycémie, au moins deux fois par jour et lorsqu'il envisage de conduire ;
  - prouver qu'il **comprend les risques d'hypoglycémie**
  - ne pas souffrir **d'autre complication** liée au diabète qui puisse interdire la conduite

Cette compatibilité est à renouvelée maximum tous les 3 ans.

### Et qu'en est-il des personnes diabétiques qui n'entrent pas dans ces catégories ?

La législation précise que les personnes atteintes d'un diabète traité par médicaments susceptibles de provoquer une hypoglycémie et les personnes avec hypoglycémie sévère récurrente restent soumises à l'obligation de se présenter à un contrôle d'aptitude à la conduite auprès d'un médecin agréé.

Le médecin pourra leur attribuer une compatibilité temporaire à la conduite automobile d'une durée de validité limitée :

- Maximum 5 ans jusqu'à 60 ans
- Maximum 2 ans à partir de 60 ans
- maximum 1 an à partir de 76 ans

### Et quelles conséquences si un conducteur n'en déclare pas son diabète ?

- L'assureur peut opposer au conducteur la non couverture des dommages.
- Le conducteur s'expose à des sanctions (amende pouvant aller jusqu'à 4500€ et 2 ans d'emprisonnement) relevant du code de la route et/ou du code des assurances

#### Sources :

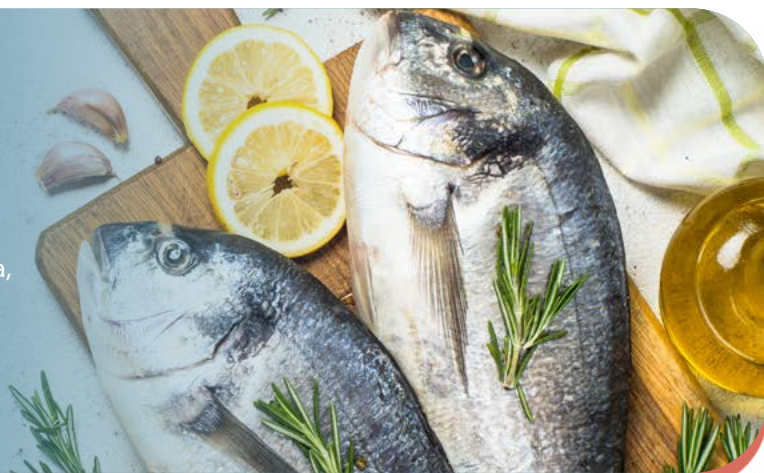
[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

# 3 Façons de... cuire le poisson

Essayez ces délicieuses recettes proposées par Souhila, une de nos diététiciennes.

3 recettes pour cuisiner du poisson sans ajouter de matières grasses.

*C'est bon et c'est beau !*



**Maquereaux grillés**



**Saumon en papillotes**



**Dorade royale à la vapeur**

## Ingrédients pour 4 personnes

Rincez 8 maquereaux (préalablement vidés et étêtés) et essuyez-les avec du papier absorbant.

Sur une poêle antiadhésive ou au barbecue/plancha, parsemez de 4 brins de thym, puis déposez les maquereaux. Coupez 1 et 1/2 citron en tranches et répartissez les tranches sur les poissons. Disposez 2 tomates coupées en quartiers dessus.

Mélangez le jus du 1/2 citron restant avec sel et poivre et en arrosez les maquereaux. Vous pouvez pour les amateurs, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, mais ce n'est pas obligatoire. Faites cuire durant 12 à 15 minutes. Servez chaud.

## Ingrédients pour 4 personnes

Coupez (ou râpez) 1 carotte et 1 poireau en petit morceaux, hachez finement 8 branches de persil, puis coupez en rondelles 1 tomate et 1 oignon.

Placez chacun de vos 4 pavés de saumon au centre d'une feuille de papier sulfurisé.

Répartissez les morceaux de carotte et de poireau ainsi que le persil puis les rondelles de tomate et d'oignon autour et sur vos poissons. Salez, poivrez et versez une cuillère à café de vinaigre de cidre.

Fermez la papillote et enfournez à 180° C environ 20 à 30 minutes.

## Ingrédients pour 2 personnes

Versez un peu d'eau au fond d'une cocotte-minute.

Posez une daurade préalablement vidée et rincée dans un panier vapeur.

Émincez un oignon sur la daurade. Saupoudrez d'une cuillère à café de sauge fraîche et d'une demi-cuillère à café d'un mélange de 5 baies moulu.

Faites cuire 5 à 7 min à partir de la mise sous pression de la cocotte.

Avant de déguster, séparez la

**Dégustez !**

