



**AFD 13 83**

**Association des Diabétiques  
d'Aix - Pays de Provence  
et de l'Ouest Var**

# *Me protéger en été*

**Juillet  
2025**



**Association des Diabétiques d'Aix-Pays de Provence  
et de l'Ouest Var (AFD 13-83)**

# UN ÉTÉ TOUT EN DOUCEUR AVEC LE PROGRAMME SLOW DIABÈTE

## Prendre soin de soi autrement ?

Du 21 juillet au 25 août 2025, la Fédération Française des Diabétiques propose une nouvelle édition du programme Mon été Slow Diabète - édition 2025 : 5 semaines de contenus inédits, concrets, bienveillants, pour accompagner les personnes concernées par tous les types de diabète (type 1, type 2, gestationnel ou rare) dans la gestion de leur santé pendant l'été.



**Inscrivez-vous dès maintenant pour ne rien manquer de cette édition  
estivale → [https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-  
diabete](https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete)**

## *Les bons conseils et recettes de Mireille*

- Face à la chaleur, des précautions s'imposent, certaines évidentes : ne pas sortir aux heures les plus chaudes, fermer les volets...Côté alimentation, des changements sont aussi souhaitables.
- Éviter de consommer des plats en sauce, lourds à digérer, des aliments trop salés (charcuteries, biscuits d'apéritif, chips) qui par leurs apports en sel peuvent entraîner une déshydratation.
- Opter pour des salades, déclinables à l'infini, avec comme base toujours un féculent, complété par les légumes de saison : tomates, concombres, carottes râpées, des protéines : thon, œuf dur, blanc de poulet et/ou du fromage en dés.



*Mireille Lavelle, diététicienne  
Centre Hospitalier du Pays d'Aix  
mlavelle@ch-aix.fr*

# Thé glacé aux fruits rouges

2,5 l d'eau :

- Porter l'eau à ébullition, retirer du feu et faire infuser 2 sachets de thé vert à la menthe (2 min pour un thé peu infusé).
- Verser dans une grande carafe et ajouter quelques fraises, framboises, des feuilles de menthe et 1 c à café de sirop de framboises.
- Laisser macérer 24 H au réfrigérateur.
- Servir très frais avec des glaçons.

Boisson très peu sucrée, très rafraîchissante grâce à la menthe, à boire tout au long de la journée.



*mlaville@ch-aix.fr*

# Mojito framboises

- Pour 4 verres :
- Mettre dans un saladier 100 g de framboises fraîches (ou surgelées), ajouter le jus de 2 citrons verts, 2 c à soupe de sucre de canne, de la menthe (+/- selon l'envie) pilée et 800 ml d'eau gazeuse sortie du réfrigérateur.
- Pour une boisson « alcoolisée », à l'apéritif, vous pouvez rajouter 1 à 2 c à soupe de rhum/verre.

Si vous utilisez des framboises surgelées, il faudra attendre qu'elles décongèlent avant de servir, vous mettrez alors l'eau gazeuse au dernier moment afin de garder le côté pétillant.



*mlaville@ch-aix.fr*

# Citron tonic

- Pour 8 à 10 personnes :
- Prélever en fins rubans les zestes de 2 citrons bio.
- Presser 6 citrons, verser le jus dans une carafe, ajouter 70 g de sucre en poudre, bien remuer.
- Mettre au frais 30 min ; compléter alors avec 1 litre de Schweppes bien frais, servir rapidement.
- Pour une version « alcoolisée » vous pouvez rajouter 100ml de rhum.



*msaville@ch-aix.fr*

## Penser aux soupes froides

- Courgettes revenues avec des oignons puis mixées et diluées avec du bouillon ; à mettre au réfrigérateur avant de servir
- Gaspacho maison, couper 600 g de tomates, ½ concombre, ½ poivron vert en petit dés (en garder un peu pour la déco) mettre le tout dans un mixeur avec 1 gousse d'ail, 1 petit oignon et 50 g de mie de pain préalablement trempée dans de l'eau puis essorée. Mixer l'ensemble en ajoutant 1 càs de vinaigre de xérès et 2 càs d'huile d'olive. Ajouter de l'eau selon la consistance désirée.
- Verser dans un saladier et mettre au frais, décoré des petits légumes réservés.



*msaville@ch-aix.fr*

## Pour les apéritifs d'été

- Opter pour des tartinades variées avec des bâtonnets de légumes et des croûtons, des olives vertes, des mini brochettes avec mozzarella, jambon cru et dés de melon.

***Apéritif coloré et sain qui vous apportera les vitamines, les minéraux et les fibres dont vous avez besoin, mais qui n'en est pas moins gourmand !!***



*msaville@ch-aix.fr*

# La touche glacée de Barbara été 2025



The recipe card features a decorative chocolate drip at the top. The title 'Ice Cream BOUNTY' is written in a mix of cursive and bold sans-serif fonts. A circular inset shows a close-up of a chocolate-coated ice cream treat. Below the ingredients list, another circular inset shows three finished treats on a plate. The background is a light beige color with a faint image of a BOUNTY candy wrapper.

## Ice Cream BOUNTY

**Ingrédients**

Coco râpée	80g
Fromage blanc	106g
Chocolat noir fort en cacao	4 c
Lait	

**Procédé :**

1. Mélanger la coco râpée avec le fromage blanc
2. Mouler avec les main pour donner une forme de ~~bounty~~
3. Placer un instant au congélateur le temps de préparer l'enrobage chocolat
4. Faire fondre le chocolat au microondes avec un peu de lait puis homogénéiser en remuant (ajouter un peu de lait si la texture est trop compacte.

[lopez.b.diet@hotmail.com](mailto:lopez.b.diet@hotmail.com)

 LA\_DIET\_HOLISTIQUE



*Ice Cream*  
**BOUNTY**

**Procédé :**

1. Laisser refroidir le chocolat puis tremper les préparations coco en vous aidant de deux fourchettes pour recouvrir toutes les faces.
2. Placer au frigo quelques heures, puis déguster bien frais !

**Le + santé :**

1. Sans sucre ajouté,
2. Sans additif ni conservateur
3. La coco riche en fibres, le fromage blanc en protéines et le chocolat en gras permettent d'éviter le gros pic glycémique.

Donc toujours plus sain que ceux du commerce.

**Ne signifie pas qu'il peut être consommé à volonté ni en excès !**

Barbara Lopez  
Dietiste

 La Diet Holistique

*La touche glacée de Barbara été 2025*

*lopez.b.diet@hotmail.com*

 LA\_DIET\_HOLISTIQUE

***Pour compléter votre information***  
***Consultez***

- Le site fédéral : <https://www.federationdesdiabetiques.org/>
- Notre banque de ressources :  
<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/elan-solidaire>



Nous restons à votre écoute  
« **Allo AFD !** » : **06 47 59 59 11**

14 chemin de Saint Donat  
13090 AIX EN PROVENCE  
Mail : [afd.aix@gmail.com](mailto:afd.aix@gmail.com)  
[Facebook.com/afd13.diabetiques](https://www.facebook.com/afd13.diabetiques)

**Directrice de la publication:**  
**Marie Laure LUMEDILUNA, Présidente, Patiente Experte.**