

PROVENCE DIABÈTE



Échos de l'AFD - Association des Diabétiques d'Aix - Pays de Provence

Acteur de santé

n° 38
Août 2021

SPÉCIAL ANNIVERSAIRES

LE MOT DE LA PRÉSIDENTE



Chers amis,

Ce numéro spécial « **Anniversaires** » a pour ambition de rappeler les grandes dates de notre activité associative pour en tirer les leçons nécessaires à la poursuite de notre engagement. Notre Association œuvre avec ses partenaires **depuis 42 ans**

au sein de la Fédération Française des Diabétiques, qui continue son action de prévention, d'accompagnement et de défense des patients commencée **il y a 82 ans**. Cette année, l'accent est mis sur le centenaire de la découverte de l'insuline (**1921-2021**), « *médicament qui a transformé la vie des personnes diabétiques en mobilisant toutes les parties prenantes au niveau national et international* ». Mais si cette avancée apparaît décisive sur le plan médical, le diabète n'en demeure pas moins un sujet capital pour la recherche. Réfléchir collectivement aux progrès indispensables pour le traitement du diabète doit rester notre préoccupation. C'est pourquoi notre Association répond à l'appel fédéral en

organisant au niveau local des ateliers contributifs pour faire émerger des propositions concrètes, des pistes d'amélioration du quotidien des patients sous insuline. Autre rendez-vous marquant, la Semaine Nationale de Prévention du diabète, qui se déroulera du 24 septembre au 1^{er} octobre prochains, et qui **fête ses 10 ans** sur le thème du lien entre *Diabète et Hypertension*.

Tous ces anniversaires sont autant de jalons dans la lutte menée contre la maladie. Continuons à agir au quotidien pour être plus forts, à l'exemple de Monsieur Manuel CAZORLA, Président d'Honneur du Club de Seniors « Luynes Loisirs » qu'il a créé, membre et soutien depuis de nombreuses années de notre AFD, **et qui vient de passer avec bonheur le cap de ses 100 ans** ! Nous sommes particulièrement heureux à cette magnifique occasion de lui présenter tous nos vœux pour qu'il continue à nous montrer la voie avec sa belle énergie et son regard positif sur la vie.

Marie Laure LUMEDILUNA



unis pour le diabète



Comme nos amis bénévoles de notre AFD Marie-Hélène et Yves, abonnez-vous à *Équilibre*!

Connaissez-vous notre magazine *Équilibre* qui a fêté ses 82 ans ? Il évolue au fil du temps... et accorde encore plus de place à vous, ses lecteurs fidèles.

Envie d'y contribuer en nous envoyant une photo de votre lecture? Rien de plus facile! Envoyez votre photo et petit commentaire à :

communication@federationdesdiabetiques.org

On publiera votre carte postale dans les prochains numéros.

Ma pause

“ Enfin le soleil, la mer, le repos... jamais sans notre équilibre et son choix d'articles toujours plus intéressants, à découvrir et à partager en famille ou avec des amis... »
Marie-Hélène et Yves (Provence-Alpes-Côte d'Azur)



Fédération Française
des Diabétiques

La découverte de l'insuline a 100 ans !



Contactez-nous
06 47 59 59 11
afd.aix@gmail.com

Retrouvez-nous
afd13-aix.federationdesdiabetiques.org
facebook.com/afd13.diabetiques/



MONSIEUR MANUEL CAZORLA, ADHÉRENT DE NOTRE ASSOCIATION, FÊTE SES 100 PRINTEMPS !



Manuel Cazorla a reçu les insignes de la Légion d'honneur des mains de Maryse Joissains. Photo C.G.

*« La vie est belle chaque jour
malgré les difficultés que nous rencontrons. »*

Son petit-fils Benito retrace son portrait :

« Pour avoir une vision d'ensemble à l'époque de sa naissance et pour mesurer les changements qui ont pris place pendant ces longues années. Vous aurez quelques informations générales ci-dessous.

Pépé est né en 1921 le 20 juin – 3 ans après la terrible guerre de 14/18. Il est né à Dublineau en Algérie qu'il a quitté très jeune car très vite sa famille est partie s'installer au Maroc, où il a vécu la première tranche de sa vie. Il est d'origine franco-espagnole.

Voici quelques découvertes :

1920 : laser, Einstein.

1921 : insuline, Paulesco.

1921 : vaccin antituberculeux BCG, Albert Calmette et Camille Guérin.

1922-1926 : cinéma parlant, T. W. Case (US).

Si les années de 1910 à 1920 ont représenté l'enfance de l'industrie de l'automobile, les années 1920 lui ont donné une certaine maturité.

Les innovations de la décennie précédente, comme les chaînes d'assemblage mobiles d'Henry Ford et de Cadillac, ont fait baisser les prix et ont rendu les voitures plus faciles à conduire. On parlait maintenant de vraies voitures, pas de carioles sans chevaux.

Les pays ont besoin de se reconstruire après cette longue période de guerre. De nombreuses inventions naissent pour progresser dans différents domaines, même dans celui du sport.

Quand pépé est né, l'école n'était pas obligatoire et les aînés, surtout si c'était des garçons aidaient leur parents. C'est pourquoi, à l'âge de 13 ans pépé, fils aîné, accompagnait son Papa pour changer les roues des voitures. C'est comme ça qu'il a commencé à apprendre la mécanique. Il aimait et aidait beaucoup ses parents qui ont eu en tout 11 enfants. 2 sont morts jeunes, à 20 ans environ. Il n'en reste maintenant que 7 car 2 autres sont morts beaucoup plus tard.

Passionné par la vie, motivé par le patriotisme, il décida de s'engager volontaire à la déclaration de la guerre en 1939. Il n'avait que 18 ans.

Il était heureux de participer à la défense de son pays. Il a sauté sur une mine dans sa jeep, lors d'un combat de la bataille de Cassino, en Italie. Homme réfléchi et sage, il avait tapissé le plancher de sa jeep avec des sacs de sables, et avec son chauffeur, par erreur, ils empruntèrent une route minée. L'image qui est venu devant ses yeux, c'était celle de « ses parents, sa famille ». Recueilli par les ambulanciers, il a déclaré au docteur : « *Le record du saut en hauteur a sûrement été battu ce jour-là* ». Le chauffeur et lui ont eu la vie sauve.

Un autre souvenir de guerre lui revient, alors que son bataillon faisait face à l'ennemi (allemand) à cette époque, dans les tranchées. On l'envoya en éclaireur de nuit inspecter la position ennemie. Il sortit en rampant, arme au poing, quand il se trouva nez à nez avec un prisonnier de guerre allemand. Leurs regards se croisèrent, le jeune homme n'avait que 17 ans. Il baissa son arme et demanda au jeune homme de le suivre. C'est dans son camp que pépé négocia pour la liberté de ce jeune homme. C'est avec une profonde joie que ses compagnons de combat et lui-même virent le jeune homme détalé à toute vitesse et s'enfuir. »

« Je fus affecté dans l'artillerie et nous avons dû faire face à de nombreuses batailles. Mes souvenirs ont effacé beaucoup d'images douloureuses mais je me souviens encore avec une profonde joie de mon voyage au village de San Geminiano – village historique de Toscane que nous avons arraché aux mains de l'ennemi. Il y a 20 ans ou plus, je fis un voyage en Italie, et poussai jusqu'à la très belle ville de San Geminiano. Le Maire apprit que j'avais participé à la libération de Rome en participant à la bataille du Monte Cassino. Rapidement on peut dire que ce mont était un verrou qui bloquait l'entrée de la capitale. San Geminiano était sur notre route pour libérer ces villes. Le Maire de ce fleuron de la Toscane m'accueillit avec honneur, et, me serrant dans ses bras, les larmes aux yeux, il réveilla en moi le jeune et vaillant soldat que j'avais été.

En 1945, démobilisé, La France était libérée, je suis rentré au Maroc où j'ai effectué divers travaux. De la vente de vêtements en camionnette nous déplaçant de ferme en ferme, à la fabrication de pain azyme. Mon père était meunier en ce temps-là et nous possédions un moulin. Le pays vivait difficilement, je cherchais à sortir de la crise. Un jour, l'opportunité d'un poste à l'étranger dans une société de construction de travaux civils se présenta à moi et je saisis cette occasion et m'envolai en DC4 pour l'île de Madagascar. Le voyage commença à 5 heures du matin et s'acheva la nuit via Le Caire et Nairobi.

J'entrais dans la Société des Grands travaux de l'Est, et avec 3 personnes qui devinrent comme des amis et nous réussîmes à faire prospérer la société. Quelques années après je rencontrai ma seconde femme qui partagea ma vie pendant 61 ans et me donna 3 beaux enfants. C'est avec une grande joie que mes deux filles aînées, issues de mon premier mariage, nous ont rejoints. Madagascar commençait à rencontrer une grave crise, elle s'émancipa de la France et devint indépendante. Il me fallait, donc, prendre une décision pour ma petite famille. Le cœur triste, nous quittâmes ce beau pays pour rejoindre le Sud de la France.

Là, je travaillais dur dans la société de construction, puis, à la retraite j'ai ouvert un garage.

J'avais une passion, le ciel. J'y pénétrais en m'inscrivant à des cours de pilotage privé. Une fois breveté, je goûtais à la liberté d'être seul dans de petits avions.

J'ai été responsable de quartier dans le village de Luynes et j'ai contribué au maintien du village dans de bonnes conditions. J'ai participé à la création du Lycée, collège de Luynes, la création de ligne de bus et d'autres choses encore ...

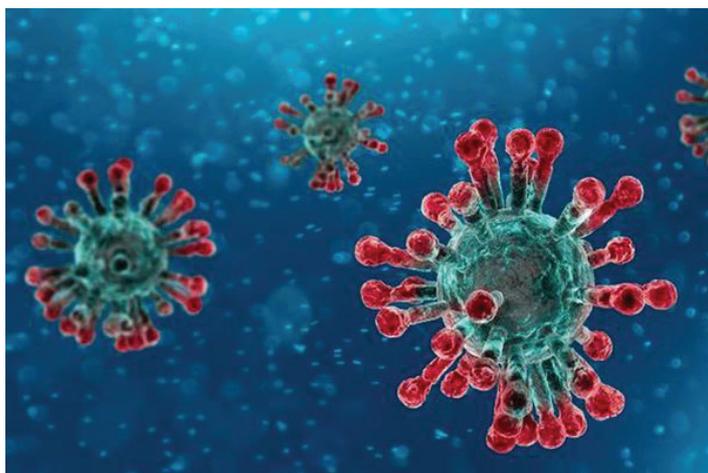
À la fin de cette activité, la Mairie du village m'a demandé de reprendre en main le Club des Seniors – aujourd'hui on appelle nos aînés le Bel âge. Il y a plus de 10 ans que j'ai pu m'investir et donner une bulle d'oxygène dans la vie des veufs, des veuves ou des

personnes vieillissantes. J'aime beaucoup cette vie sociale qui me permet de détourner mon regard de moi et de considérer l'intérêt des autres.

Madame Joissains, Maire d'Aix-en-Provence, m'a remis la médaille de la Légion d'Honneur en Juillet 2017.

J'aime ma famille, même si nous sommes un peu séparés ou éloignés les uns des autres. Je découvre avec bonheur une nouvelle relation, une nouvelle langue, une belle complicité avec mon petit-fils Benito. La vie est belle chaque jour malgré les difficultés que nous rencontrons. » ■

EN CE TEMPS DE PANDÉMIE, RÉSISTER AU CORONAVIRUS !



Dans le fascicule issu des travaux menés lors de nos **Ateliers-partage** : « **Comment résister au coronavirus ?** », Latifa Hamidou, Professionnelle de santé et bénévole de notre Association, nous explique comment prendre soin de notre système immunitaire.

Face à une infection virale, notre système immunitaire met en place des stratégies pour nous défendre le plus efficacement possible. Il est donc important d'en prendre soin et de le renforcer. Certains aliments boostent notre système immunitaire en stimulant la prolifération de globules blancs et en favorisant la production d'anticorps.

Comment renforcer ses défenses anti-inflammatoires ?

Grâce à une « **alimentation santé** » basée sur le modèle méditerranéen crétois et aux 4 piliers de la nutrition qui participent à la structure et à la fonctionnalité de notre système immunitaire, l'améliorent ou sont même indispensables à son bon fonctionnement :

- les protéines,
- les lipides,
- les végétaux,
- les aliments santé.

Certains aliments en effet sont associés au renforcement de la défense immunitaire : l'ail, l'oignon, les champignons, les épices et les aromates, certaines noix (du Brésil, de cajou), le chocolat noir.

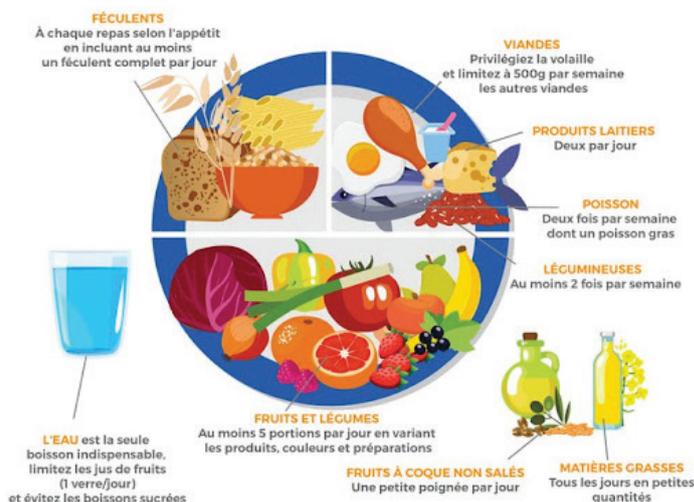
Il faut consommer plus de végétaux et d'aliments riches en principes actifs anti inflammatoires :

- Manger des fruits et des légumes orange, rouges, violets, noirs (les plus puissants étant les myrtilles, fraises, framboises, cerises, grenades... sous forme fraîche ou de jus).
- Boire du thé, surtout le thé vert, encore plus le thé vert matcha, les infusions de rooibos ou d'hibiscus, des betteraves, des oignons, de l'huile d'olive vierge, du curcuma.
- Consommer du gingembre, des pommes bio avec la peau, des amandes entières (ou sous forme de purée), du chocolat noir au moins à 70 % ...
- Consommer moins de viandes, manger davantage de végétaux riches en protéines comme le soja, le quinoa ou des légumineuses et des céréales, en choisissant de préférence des aliments bio.
- Pratiquer dehors et chez soi des activités physiques adaptées, en réduisant son exposition aux polluants.
- Optimiser son sommeil.
- Construire une armure antivirale efficace grâce aux vitamines (D, B6, C...).

Pour en savoir plus, consultez notre site :

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>

Mémo pour une alimentation saine, au quotidien



NOS ACTIONS

Notre nouveau projet stratégique 2019-2023 « Relier les Hommes, conquérir des territoires » concrétise notre manifeste. « Avec ce projet, nous avons la volonté de rapprocher les Hommes pour rendre possible l'émancipation individuelle ET collective sur quatre territoires prioritaires que nous avons identifiés : politique, communautés, fédéral et de communication. Ces quatre territoires vivront à tous les échelons géographiques : local, régional, national et européen ».

Depuis le début de la pandémie, notre équipe locale travaille à maintenir le calendrier associatif pour poursuivre notre action sur les modes tant distanciels que présentiels.

■ Nous avons tenu dès le début de la crise sanitaire nos réunions statutaires (Conseil d'administration et réunions de Bureau régulières) en visioconférences, organisé comme de coutume tous les quinze jours des rencontres pour celles et ceux qui le souhaitent et qui peuvent y participer. Des exemples de thèmes d'actualité choisis : « *Se sentir bien dans son corps et dans son esprit* », « *Objectif pleine forme pour l'été* » (2020-2021) ... Nous nous mobilisons, bénévoles, adhérents, sympathisants et partenaires, pour mettre en commun un ensemble de ressources et de recettes où chacun peut puiser à sa convenance afin de se sentir en forme, physique et morale.

Le 1^{er} juillet 2021, le site fédéral a relayé l'information sur nos « *Ateliers-partage* » :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/les-ateliers-partage-de-lafd-daix-pays-de-provence>

Retrouvez l'ensemble de nos ressources sur notre site :

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org/les-actus>

■ Nous continuons à apporter notre contribution aux programmes d'Education Thérapeutique à distance, organisés par les structures médicales partenaires, en particulier à l'atelier sur le partage du vécu du diabète dans ce nouveau contexte.

■ Par ailleurs, nous maintenons le lien associatif par l'envoi de mails réguliers d'informations diverses et par la ligne d'écoute locale que nous avons mise en place dès 2013 :

Allo AFD ! 06 47 59 59 11



En effet, malgré le virage que nous avons dû prendre depuis la pandémie avec l'organisation d'activités à distance, nos Patients Experts et Bénévoles Actifs sont restés et restent avec encore plus de vigilance à l'écoute de celles et de ceux qui sont éloignés du numérique. L'accompagnement résiste à la Covid-19 et relaie la campagne vaccinale.

Nous poursuivons enfin dans le même temps notre rôle de Représentants des Usagers pour faire vivre la démocratie en santé et mettons en particulier l'accent sur la nécessaire continuité dans la gestion des soins, même en situation d'urgence.



Ensemble face au diabète


#RESTONSPRUDENTS
**LA FÉDÉRATION
TOUJOURS MOBILISÉE**
POUR VOUS
ACCOMPAGNER



ZOOM SUR...

LE PARTENARIAT DE NOTRE ASSOCIATION AVEC LA BANQUE ALIMENTAIRE

ALIMENTATION ET PRÉVENTION DE LA SANTÉ: LE DIABÈTE



Gérard HOUDAER
Formateur Banque Alimentaire 13
Bénévole Actif de l'AFD d'Aix-Pays de Provence

Malgré les plans mis en place depuis 2000 (PNNS*, PAI*, PNA*), le nombre de personnes diabétiques en précarité est en augmentation permanente. Les résultats des études ABENA (Alimentation et Etat Nutritionnel des Bénéficiaires de l'Aide alimentaire) et de l'enquête CSA (Institut de Conseil, Sondage et Analyse) réalisée en 2020 pour la Fédération Française des Banques Alimentaires (FFBA) montrent un état de santé des bénéficiaires de plus en plus fragile :

- Diabète : 18% (13% en 2018)
- Surpoids : 13%
- Hypertension artérielle (HTA) et maladies cardiovasculaires : 13%

À noter que surpoids et HTA sont 2 facteurs de risque du diabète.

Ce constat et les recommandations des divers programmes et plans ont conduit la Banque Alimentaire à mettre en place des actions de prévention et d'information des bénéficiaires de l'aide alimentaire. L'alimentation est un acteur prioritaire de la prévention de la santé : aliments à éviter, à limiter, à privilégier. Conseils de préparation, de cuisson et d'équilibre nutritionnel sont évoqués lors des ateliers cuisine. Lors de ces rencontres, des questions concernant l'alimentation et la prévention des maladies chroniques (diabète, HTA, cholestérol...) sont fréquemment posées.

En 2018, la Fédération Française des Banques Alimentaires et la Fédération Française des Diabétiques ont établi un partenariat au niveau national, concrétisé localement par la Banque Alimentaire des Bouches-du-Rhône et l'Association des Diabétiques d'Aix Pays de Provence. Ce partenariat m'a amené à suivre la formation de Bénévole Actif de l'AFD afin de mieux appréhender les problématiques du diabète. Des séminaires, forums et rencontres organisés localement permettent d'entretenir, voire améliorer les connaissances, pour informer le public concerné. Les rendez-vous « Atelier Partage » programmés par l'Association depuis la pandémie, synthèses des thèmes évoqués lors des rencontres de patients autour du vécu du diabète, ainsi que les informations du site de l'AFD d'Aix-Pays de Provence ont assuré la continuité de cette formation.

Des ateliers cuisine regroupant des personnes diabétiques sont mis en place : le menu équilibré tient compte de la charge glycémique des ingrédients utilisés et des portions consommées. Une information, basée sur les questions fréquemment posées, porte sur le diabète, les principaux types, la glycémie, l'hypoglycémie, l'hérédité, etc. Un test papier est remis aux participants.

En partenariat avec l'AFD, un module de prévention et d'information sur le diabète est en cours de réalisation (2021). Il sera à disposition des Restaurants du Cœur et des Banques Alimentaires pour sensibiliser les personnes percevant une aide alimentaire. ■

* PNNS : Programme National Nutrition Santé

* PAI : Programme Alimentation Insertion

* PNA : Programme National Alimentation

Pour en savoir plus :

<https://www.banquealimentaire.org>



Banque Alimentaire
des Bouches-du-Rhône

Depuis plus de 35 ans, les **Banques Alimentaires** travaillent au quotidien pour lutter contre la précarité **alimentaire**. « Collecter, gérer et partager les denrées **alimentaires** pour aider l'Homme à se restaurer », voici la définition proposée par la charte de la Fédération française des **Banques Alimentaires**.



Pour en savoir plus :

<https://www.banquealimentaire.org/agir-ensemble-242>

Consulter également le site de la Fédération Française des Diabétiques :

<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/alimentation/manger-pas-cher>



NOTRE AGENDA

L'événement récent marquant auquel nous avons apporté notre contribution :

■ **L'Assemblée Générale de la Fédération Française des Diabétiques** s'est déroulée le 19 juin dernier en visioconférence avec vote en ligne en raison de la crise sanitaire.

■ **L'Assemblée Générale statutaire de notre Association** se tiendra le

13 septembre 2021 à partir de 13h30 jusqu'à 16h

(les modalités de déroulement seront précisées en fonction de l'actualité sanitaire).

Nos réunions statutaires

■ **Réunions de Bureau** : tous les 1^{ers} vendredis du mois.

■ **Conseils d'administration** : une fois par trimestre.

Depuis la crise de covid-19, nos réunions se poursuivent en visioconférences.

Nos activités de sensibilisation et de prévention

■ **La Semaine Nationale de Prévention du diabète**

Elle se déroulera **du 24 septembre au 1^{er} octobre 2021**. Nos stands de prévention se tiendront dans différents lieux de la zone d'intervention de notre AFD.

■ **Les Forums de rentrée de septembre 2021**

Ils sont normalement prévus à Aix, à Gardanne, à Luyes, à Salon-de-Provence...

■ **La Journée Mondiale du Diabète**

Différentes célébrations sont prévues **en novembre 2021**.

■ **Nos ateliers contributifs** pour des propositions d'amélioration du quotidien des patients sous insuline se dérouleront **de septembre à novembre 2021**.

Toutes ces actions seront organisées en présentiel ou à distance en fonction du contexte sanitaire.

Nos activités d'accompagnement

■ **Nos rencontres** animées une fois par mois par nos patients Experts autour du vécu du diabète (dispositif « Élan Solidaire »), et qui se tiennent en aval, en amont et parallèlement aux séances d'Education Thérapeutique que nous co-animons avec les équipes médicales.

■ **Nos ateliers-partage** en visioconférences.

■ **Les visioconférences** sur des thèmes d'actualité.

Nos actions avec nos partenaires

Nous serons comme de coutume aux côtés de nos partenaires pour les actions de prévention qu'ils mettent en œuvre.

Vous pourrez consulter notre Site pour vous informer sur l'ensemble de nos activités et recevrez une invitation à y participer.

<https://afd13-aix.federationdesdiabetiques.org>

<https://www.facebook.com/afd13.diabetiques/>

Vous pouvez également consulter notre site ou appeler :

« Allo AFD » : 06 47 59 59 11

Représentation des Usagers (RU)

Nos RU siègent dans toutes les instances où s'exercent la démocratie en santé. Notre Association est membre de France Assos Santé PACA.

Formation de nos bénévoles

Le **Cursus Patient Expert** : la formation se tiendra à Paris **les 19 et 20 octobre** puis **les 13, 14 et 15 décembre 2021** (en présentiel en principe). Si vous êtes intéressé(e), prendre contact avec la Présidente de l'Association.

Réunions des AFD fédérées

Le Comité de la Région Sud PACA comprenant les cinq Associations de Diabétiques fédérées se réunit régulièrement. Depuis mars 2020, les réunions se sont tenues en visioconférences.

Prochaine réunion : **lundi 6 septembre 2021 à 18h**.

NOS PARTENAIRES



oxance



Banque Alimentaire des Bouches-du-Rhône



Aprifel Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes

