



## ÉDITO

L'été s'installe et avec lui une nouvelle édition de votre lettre d'information !

Au sommaire de ce numéro, partez à la rencontre du Same Same Club et découvrez l'initiative «Le diabète s'expose», qui met en lumière les parcours et les expériences des personnes concernées. Nous vous proposons également une ouverture internationale avec la présentation d'une association croate engagée.

À l'approche des vacances, nos équipes vous accompagnent avec des conseils autour de l'activité physique. Côté alimentation, retrouvez les nouvelles recommandations.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et un très bel été.

*Votre équipe ASDIA*

# CONNAISSEZ-VOUS LE SAME SAME CLUB ?



**Pauline PINSOLLE GOURY**  
Fondatrice & Présidente de l'association Sugarpalace Paris

*«La table a toujours été au cœur de ma vie,»*

J'ai été journaliste en gastronomie, j'ai passé des années à raconter des lieux, des plats, des moments. Et c'est aussi à table que tout a basculé : j'ai appris que j'étais diabétique de type 1... en plein restaurant.

Avec le temps, j'ai compris que le plus difficile n'était pas seulement médical.

C'était tout ce qu'on ne voit pas : la charge mentale, le regard des autres, le fait de devoir expliquer, se justifier, gérer.

Alors j'ai créé Sugar Palace, pour proposer des espaces où on peut se retrouver entre personnes concernées. Et à chaque fois, le même constat : dès qu'on est entre nous, quelque chose change. On se comprend immédiatement. **Et ça fait du bien !**

### Same Same Club est né de là.

L'idée est simple : organiser des dîners entre personnes vivant avec un diabète de type 1.

- 6 personnes autour d'une table,
- une adresse tenue secrète jusqu'à 24h avant,
- et surtout, aucun besoin d'expliquer quoi que ce soit.

L'objectif n'est pas de parler de diabète. Mais de créer un espace où il n'a plus besoin d'être justifié.

Les premiers retours sont très forts. En quelques jours, plus de 70 personnes se sont inscrites, et les premières tables se remplissent. Ce qui montre qu'il existe un vrai besoin de lien, de simplicité et de rencontres dans la "vraie vie". À terme, Same Same a vocation à se déployer dans d'autres villes en France, puis en Europe, pour permettre à chacun de trouver une table près de chez soi.

Parce que parfois, il suffit juste d'un dîner pour se sentir moins seul. Et qu'on peut ajouter sa ville si elle n'est pas encore proposée.



Pour en savoir plus :

- [samesameclub.com](https://samesameclub.com)
- [sugarpalaceparis.com](https://sugarpalaceparis.com)



**Cette lettre est la vôtre, alors n'hésitez pas à en devenir acteur !**

Une initiative, une information, une thématique que vous souhaiteriez voir abordée ? Faites-nous part de vos suggestions, via l'adresse e-mail dédiée : [actu-diabete@asdia.fr](mailto:actu-diabete@asdia.fr).

**Nous sommes à votre écoute !**



**ASDIA**

Plus qu'un prestataire



Asdia est une société du Groupe Santé Cie, Entreprise à Mission engagée au service de la santé de proximité et des parcours de soins ambulatoires.



# JAMIE OLIVER

## 5 INGRÉDIENTS RAPIDE & FACILE

Dans un quotidien souvent rythmé et contraignant, concilier alimentation équilibrée, plaisir et simplicité peuvent relever du défi. Le livre *5 ingrédients : rapide & facile* de Jamie Oliver apporte une réponse à cette problématique.

### Un chef engagé pour une cuisine simple et saine

De son vrai nom James Trevor Oliver, Jamie Oliver est un chef et animateur britannique reconnu pour sa cuisine décomplexée et accessible. Révélé au grand public avec l'émission *The Naked Chef*, il s'est imposé comme une figure incontournable de la cuisine moderne. Au-delà de ses talents culinaires, il s'engage activement en faveur de l'amélioration de la qualité nutritionnelle, notamment dans les cantines scolaires au Royaume-Uni. Son approche repose sur une idée forte : rendre la cuisine maison simple, rapide et accessible à tous, sans compromis sur la qualité.

### Un concept efficace : 5 ingrédients, pas plus

Dans cet ouvrage, le principe est clair : proposer 130 recettes inédites, chacune composée de seulement 5 ingrédients principaux. Avec pour objectifs de simplifier les courses, réduire le temps de préparation, limiter le gaspillage alimentaire, favoriser le "fait maison".

Le livre couvre un large éventail de plats : Salades et légumes, Pâtes et plats complets, Viandes et poissons, recettes originales et desserts. Cela permet la valorisation des produits bruts pour une meilleure qualité nutritionnelle, permet de réduire les aliments ultra transformés.

Adapté à tous, même aux plus novices des cuisiniers il permet également de découvrir des recettes avec vos enfants ou de stimuler les jeunes adultes à prendre soin de leur santé facilement.



### Astuce économique

Le livre est facilement trouvable d'occasion sur la *Bourse aux livres*, *Momox*, *Vinted* en anglais et en français et se trouve dans toutes les librairies.

## ALIMENTATION ET PLAISIR

# PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS) POUR 2026-2030



Par Marion CHEREL | Diététicienne ASDIA

Début avril le ministère de la santé a dévoilé le nouveau PNNS qui donne les 3 grands axes de santé nutritionnelle jusqu'à 2030.

### 1 GARANTIR À TOUS L'ACCÈS À DES ENVIRONNEMENTS NUTRITIONNELS DURABLES FAVORABLES À LA SANTÉ

Cet axe vise à agir sur l'environnement alimentaire et physique afin de faciliter les choix favorables à la santé, en ne faisant plus reposer uniquement la responsabilité sur les particuliers.

Il prévoit de :

- Garantir l'accessibilité physique et financière à une alimentation saine et durable dans tous les lieux de vie (grande distribution, restauration collective, etc.)
- Améliorer la qualité de l'offre alimentaire, notamment via la reformulation des produits (réduction du sel, sucre, gras, amélioration des fibres) et le développement d'aliments plus favorables à la santé.
- Encadrer et orienter les pratiques de distribution et de restauration pour promouvoir les produits de meilleure qualité nutritionnelle et durables.



- Renforcer la réglementation en restauration collective, y compris pour de nouveaux publics (petite enfance, personnes âgées, établissements spécifiques).
- Diversifier les apports alimentaires, notamment en favorisant fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes.
- Réduire la pression du marketing alimentaire, en particulier auprès des enfants (exposition aux produits gras, sucrés, salés).
- Lutter contre la précarité alimentaire, en améliorant la qualité et l'accessibilité de l'aide alimentaire et de la restauration collective.
- Promouvoir l'activité physique et les mobilités actives, en lien avec l'environnement de vie.

## 2 ENCOURAGER DES COMPORTEMENTS NUTRITIONNELS SAINS ET DURABLES

Cet axe vise à agir sur les comportements individuels, en informant, accompagnant et soutenant les populations à tous les âges de la vie.

Il prévoit de :

- Informer et sensibiliser la population sur les comportements nutritionnels favorables à la santé (alimentation et activité physique).
- Diffuser des recommandations alimentaires saines et durables, adaptées aux publics et territoires.
- Renforcer les outils d'information nutritionnelle, notamment le Nutri-Score et les messages sanitaires.
- Prévenir les maladies chroniques non transmissibles (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, cancers) par la nutrition.
- Lutter contre le surpoids, l'obésité et la dénutrition, avec des actions de prévention tout au long de la vie.
- Accompagner des périodes clés de la vie, notamment lors d'un désir de grossesse, et en post-partum, lors de la petite enfance et lors du vieillissement
- Soutenir l'allaitement maternel et améliorer les pratiques nutritionnelles dès le plus jeune âge.
- Sensibiliser aux risques liés à certaines pratiques, comme l'usage de compléments alimentaires sans encadrement.

3

## FAIRE DES MILIEUX DE VIE DES ESPACES PROMOTEURS DE SANTÉ

Cet axe vise à mobiliser les environnements du quotidien pour favoriser des comportements favorables à la santé.

Il prévoit de :

- Renforcer le rôle des milieux de vie (écoles, universités, entreprises, territoires) comme acteurs de la promotion de la santé.
- Déployer des actions de nutrition et d'activité physique dans les établissements scolaires et professionnels.
- Faciliter la mise en œuvre d'initiatives locales, adaptées aux spécificités territoriales.
- Créer des environnements favorables à l'activité physique, en réduisant la sédentarité dans les lieux de vie.
- Mettre à disposition des outils pour les acteurs de terrain, afin de développer des actions de prévention en nutrition.
- Encourager la coordination des acteurs locaux et le développement de projets territoriaux de santé.



L'ensemble vise à améliorer la santé de la population, prévenir les maladies chroniques et réduire les inégalités sociales et territoriales de santé.



# ACTIVITÉ PHYSIQUE

## SPORT À LA TÉLÉVISION : INSPIRATION OU PIÈGE DE LA SÉDENTARITÉ ?



**Guillaume Laurent**  
Coach APA ASDIA



Regarder du sport à la télévision semble, au premier abord, être un moyen intéressant d'encourager la pratique d'une activité physique. En effet, l'exposition à des performances sportives peut susciter motivation et engagement. Toutefois, cette relation entre visionnage et passage à l'action n'est pas systématique.

Alors que le temps passé devant les écrans constitue aujourd'hui l'un des principaux facteurs de sédentarité, les périodes de grandes compétitions sportives tendent à augmenter encore ce temps d'exposition. Cette évolution s'inscrit dans un contexte global où la sédentarité est reconnue comme un enjeu majeur de santé publique, associé à un risque accru de maladies chroniques.

Durant ces événements, au-delà de l'augmentation du temps d'écran, ce sont surtout les comportements qui y sont associés qui interrogent. Le visionnage prolongé s'accompagne fréquemment de postures sédentaires, mais également de comportements alimentaires défavorables : grignotage, consommation de produits riches en sucres ou en graisses, ainsi que de boissons alcoolisées ou sucrées. Ces habitudes peuvent renforcer les effets négatifs de la sédentarité. Par ailleurs, même chez les personnes physiquement actives, un temps de sédentarité très élevé peut rester associé à des effets défavorables pour la santé.

L'été 2026 illustre particulièrement ce phénomène avec l'enchaînement de plusieurs compétitions très médiatisées, de Roland-Garros à la Coupe du monde de football, en passant par le Tour de France. Dans ce contexte, la multiplication de ces contenus peut favoriser un mode de vie plus sédentaire, dans lequel le sport est davantage « consommé » que pratiqué.

### Un paradoxe au cœur du sport télévisé

Le sport télévisé repose ainsi sur une contradiction centrale : il diffuse des images de mouvement, d'effort et de performance, mais son mode de consommation implique une posture statique et prolongée. Cette opposition apparaît d'autant plus marquée qu'elle contraste avec les messages de santé publique diffusés depuis plusieurs années.

En France, des campagnes comme « Manger-Bouger », issues du Programme National Nutrition Santé (PNNS), encouragent depuis 2001 à adopter un mode de vie plus actif en combinant alimentation équilibrée, activité physique régulière et réduction de la sédentarité. Plus récemment, la promotion de l'activité physique comme Grande Cause Nationale en 2024 a renforcé la sensibilisation à la lutte contre l'inactivité, notamment dans le contexte des Jeux olympiques et paralympiques de Paris.

### Des effets négatifs... mais aussi des bénéfices potentiels

Il serait cependant réducteur de considérer le sport télévisé uniquement sous un angle négatif. Certaines études suggèrent que l'engagement sportif passif peut être associé à une amélioration du bien-être psychologique, notamment en favorisant les émotions positives, le sentiment d'appartenance à une communauté ou encore le partage d'expériences collectives. Toutefois, ces effets ne se substituent pas aux bénéfices physiologiques et psychologiques liés à une pratique physique régulière.

De plus, l'observation de gestes techniques ou de situations de jeu peut contribuer à stimuler certaines fonctions cognitives impliquées dans l'apprentissage moteur, notamment à travers les mécanismes d'observation et d'imitation. Néanmoins, cet effet demeure limité en l'absence de mise en pratique et doit être envisagé comme un complément plutôt que comme un substitut à l'activité physique.

## Limiter les effets délétères : vers une consommation plus active

Afin de limiter les risques associés à une consommation excessive de sport télévisé, plusieurs stratégies peuvent être envisagées.

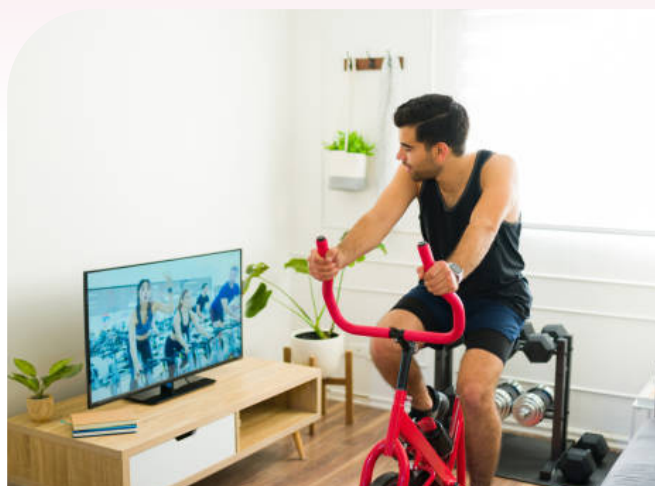
Il apparaît tout d'abord essentiel de réguler le temps de visionnage, en sélectionnant les événements réellement suivis plutôt qu'en multipliant les contenus. Par exemple, limiter le temps consacré aux retransmissions sportives permet de réduire l'exposition globale aux écrans et les périodes prolongées d'inactivité.

Ensuite, associer le visionnage à une pratique physique constitue une approche intéressante. Le fait de réaliser une activité sportive avant un match ou une compétition peut agir comme un système de «récompense» et favoriser la régularité de la pratique.

Il est également recommandé de rompre les périodes prolongées de sédentarité en intégrant des pauses actives, même courtes (quelques minutes), comprenant des exercices de mobilité, de renforcement musculaire ou simplement de marche. Ces interruptions régulières sont reconnues comme bénéfiques pour la santé.

Par ailleurs, une attention particulière doit être portée aux comportements alimentaires associés à ces moments, en limitant notamment la consommation d'alcool, de produits ultra-transformés ou de snacks riches en sucres et en graisses.

Enfin, à plus grande échelle, certaines pistes pourraient être envisagées dans une logique de santé publique, comme l'intégration de messages de prévention ou de contenus incitant à l'activité physique au sein même des retransmissions sportives. Ces propositions restent toutefois à explorer et nécessiteraient une évaluation scientifique de leur efficacité.



## Le risque d'un accomplissement «par procuration»

Un dernier point mérite d'être souligné : le risque d'un sentiment d'accomplissement par procuration. Certaines hypothèses issues de la psychologie sociale suggèrent que l'identification à des sportifs de haut niveau pourrait parfois générer un sentiment de participation indirecte. Les données disponibles restent toutefois limitées et ne permettent pas de conclure à un effet systématique sur la motivation à pratiquer une activité physique.

Cette réflexion rappelle néanmoins l'importance de maintenir un équilibre entre le rôle de spectateur et celui d'acteur, afin que l'admiration des performances sportives demeure une source d'inspiration plutôt qu'un substitut à l'action.

## Conclusion

Le développement important des contenus sportifs télévisés met en évidence un paradoxe : alors que le sport est valorisé et omniprésent dans les médias, sa consommation peut contribuer à renforcer des comportements sédentaires. Si le visionnage peut présenter certains bénéfices, notamment sur le plan psychologique et social, il ne doit pas se substituer à la pratique.

L'enjeu réside donc dans la recherche d'un équilibre, où le sport reste avant tout une activité vécue. Le véritable défi consiste à transformer l'inspiration suscitée par les performances observées à l'écran en passage à l'action. Le sport télévisé trouve alors toute sa valeur lorsqu'il devient un moteur de pratique plutôt qu'une simple activité de consommation.

## Sources pour en savoir plus :

- Coupe du Monde 2022 : quels impacts sur la consommation ? | Comarketing-News
- Les résultats de l'étude ESTEBAN 2014-2015 | Santé publique France
- Programme national nutrition santé (PNNS)
- World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour
- Correlates of sedentary behaviour in adults
- Exercise and Sport Sciences Reviews
- Sedentary Behavior and Dietary Intake | American Journal of Preventive Medicine
- The Perceived Influence of Sport Event Spectatorship on Subjective Wellbeing





# CHALLENGE SPORT !

## ÉTÉ 2026



### Mobilisez-vous à l'occasion du Tour de France !

Réalisez le plus de kilomètres pendant les 21 jours que dure le Tour de France, en choisissant votre objectif, une manière ludique de lutter contre la sédentarité et l'inactivité au quotidien, sans oublier le plaisir de bouger !

**MAILLOT VERT  
LE SPINTER**



**70km**  
≈ 3,3km/jour  
≈ 4700pas/jour  
(équivalent à 45min-1h de marche)

**MAILLOT À POIS  
LE GRIMPEUR**



**140km**  
≈ 6,6km/jour  
≈ 9500pas/jour

**MAILLOT JAUNE  
LE COMPLET**



**210km**  
≈ 10km/jour  
≈ 14000pas/jour

L'idée est de réaliser ce défi sur la période du tour de France en se basant sur le fait que 1000 pas correspondent environ à 0,7km donc respectivement environ 4700, 9500 et 14000 pas par jour pour atteindre un des 3 objectifs proposés. Vous pouvez choisir votre activité selon ce qu'il vous plaît et changer d'un jour à l'autre (marche, marche nordique, course à pieds...).

### Comment participer ?

- Choisissez votre objectif
- Comptabilisez vos kilomètres ou vos pas
- Bougez quand vous le souhaitez
- Atteignez votre maillot avant la fin du Tour !

### Coupe du monde de football : bougez avec les Bleus !

Prévoir un temps d'activité de 90 minutes par jour de match regardé, à découper soit :

- En 4 temps de 22,5 minutes (comme les matchs spécifiques à cette coupe du monde aux États-Unis avec les pauses fraîcheurs et la mi-temps)
- En 3 temps de 30 minutes
- Ou encore en 6 temps de 15 minutes

L'activité peut être de diverse nature (marche, course, gym, renforcement, danse, jardinage, ménage, sports collectifs, sports de raquette, ...) d'intensité modérée (c'est-à-dire pas trop faible et facile mais pas trop difficile non plus).

**PAS BESOIN D'ÊTRE SUR LE TERRAIN POUR MARQUER DES POINTS POUR VOTRE SANTÉ !**

### 90 MINUTES À RÉPARTIR

<b>OPTION 1</b> EN 4 TEMPS DE 22,5min	 22,5 min	 22,5 min	 22,5 min	 22,5 min		
<b>OPTION 2</b> EN 3 TEMPS DE 30min	 30 min	 30 min	 30 min			
<b>OPTION 3</b> EN 6 TEMPS DE 15min	 15 min	 15 min	 15 min	 15 min	 15 min	 15 min

### ET SI 90 MINUTES VOUS SEMBLENT TROP LONGUES ?

Vous pouvez à minima profiter :

- de la mi-temps (15min)
- et des 2 pauses fraîcheurs (1-2min)

Pour vous mettre en mouvement (marcher dans la maison, faire des exercices d'équilibre, de renforcement, d'étirement, ...)

## RENCONTRE AVEC LJILJANA ZRAKIĆ



**Ljiljana ZRAKIĆ**  
Présidente de l'association croate Slatki život Đakovo

Đakovo est une petite ville de charme de l'Est de la Croatie, surnommée le «Cœur de la Slavonie». La ville est connue pour son haras de lipizzans, visité en 1972 par la reine d'Angleterre Élisabeth II, accompagnée de son époux et de la suite royale. Outre le haras, les habitants sont également fiers de leur cathédrale – la basilique Saint-Pierre, considérée comme l'une des plus belles cathédrales de l'espace allant de Venise à Istanbul.

L'Association «Slatki život Đakovo» a été fondée en mai 2019, par et pour des personnes atteintes de diabète de type 1. Il s'agit d'une organisation non gouvernementale et à but non lucratif qui apporte son soutien aux personnes atteintes de diabète de type 1 ainsi qu'à leurs familles. L'objectif de l'association est de sensibiliser à cette maladie chronique, d'éduquer les personnes atteintes et leurs proches, ainsi que de promouvoir des habitudes de vie saines et une alimentation équilibrée.



Au cours de l'année, l'association organise de nombreuses activités pour ses membres ainsi que pour les membres d'associations partenaires : camps, formations, conférences, ateliers et rencontres qui les aident à mieux vivre au quotidien avec le diabète.

En collaboration avec l'organisation nationale HSDU (l'association croate du diabète), nous œuvrons également pour une meilleure qualité de vie des patients grâce au conseil, au soutien émotionnel et à l'aide dans l'exercice de leurs droits aux services de santé.

À travers différents projets, l'association cherche à améliorer la compréhension de la maladie auprès du grand public et offre à ses membres un environnement sûr où ils peuvent échanger leurs expériences et se soutenir mutuellement.

Sur la base d'une décision du Parlement croate, depuis 2022, le 14 mai est célébré comme la Journée croate du diabète, et notre association participe bien entendu activement également à la Journée mondiale du diabète le 14 novembre.



Selon les premières données du registre CroDiab (Registre national des personnes atteintes de diabète), 395 058 personnes diagnostiquées avec un diabète ont été enregistrées en Croatie en 2023.

En Croatie, les personnes atteintes de diabète de type 1 disposent d'un accès à l'insuline, aux capteurs et pompes à insuline. Les personnes atteintes de diabète de type 1, ainsi que celles atteintes de diabète de type 2 nécessitant quatre doses d'insuline ou plus par jour, ont le droit de choisir parmi différents capteurs de mesure continue du glucose.

En ce qui concerne les pompes à insuline, la Croatie suit avec succès les tendances et technologies mondiales, et leur disponibilité est satisfaisante. Toutefois, pour les modèles les plus récents de pompes (Medtronic 780G, Omnipod Dash, Medtrum Nano), une participation financière est demandée aux adultes, tandis que les enfants et les jeunes poursuivant leurs études ont droit gratuitement au matériel et à leurs consommables.





Outre les soins de santé, qui peuvent toujours être améliorés, des associations comme Slatki život apportent une aide inestimable : elles offrent une éducation complémentaire, motivent les patients et leur apportent un soutien à tout moment. Ensemble, nous luttons également pour l'obtention de meilleurs droits sociaux pour les personnes atteintes de diabète de type 1 qui, malheureusement, perdent la majorité de leurs droits acquis lorsqu'elles atteignent l'âge de 18 ans.

Tout au long de l'année, nous organisons plusieurs rencontres pour les enfants atteints de diabète et leurs parents. Lors de ces rassemblements, les participants ont l'occasion d'acquérir de nouvelles connaissances, d'échanger leurs expériences et de bénéficier du soutien de spécialistes et d'autres familles confrontées à des défis similaires. Notre raison d'être au quotidien est d'assurer aux personnes atteintes un soutien permanent et une éducation continue ; nous sommes disponibles pour nos membres 24 heures sur 24, en particulier pour les personnes nouvellement diagnostiquées.

Enfin, nous tenons à souligner avec fierté le grand de notre équipe croate qui a remporté la médaille d'or du tournoi international de futsal pour diabétiques, le DiaEuro en 2024, puis la médaille d'argent l'année dernière.

Notre association à Đakovo organise les préparations de notre DiaEuro Team et nous sommes particulièrement fiers de notre membre Domagoj Vragolović, qui est également l'entraîneur du DiaEuro Team.



## CONNAISSEZ-VOUS LE DIAEURO ?

Créé en 2012 à l'initiative de la Fédération ukrainienne du diabète, DiaEuro est le Championnat d'Europe de futsal destiné aux personnes vivant avec le diabète. L'objectif de ce tournoi est de promouvoir l'activité physique comme un élément essentiel dans la gestion de la maladie et de montrer que le diabète n'est pas un frein à la pratique sportive.

Chaque année, l'événement est organisé par une association nationale du diabète, avec le soutien de l'International Diabetes Federation Europe. Le tournoi réunit des équipes composées de joueurs diabétiques venus de toute l'Europe et parfois d'Asie centrale.

Selon les éditions, entre 9 et 17 sélections nationales participent à la compétition. En plus des matchs, DiaEuro propose également des conférences, ateliers et actions de sensibilisation autour du diabète, de la nutrition et de la santé.

Aujourd'hui, DiaEuro est devenu un rendez-vous sportif et éducatif majeur pour la communauté diabétique européenne.



Pour en savoir plus :

— [www.idf.org](http://www.idf.org)



# REGARD SUR LE DIABÈTE DE TYPE 1 : UNE EXPLORATION DE L'IMAGE DE SOI



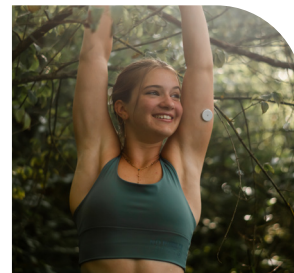
**Marine PERMINGEAT**  
Infirmière et photographe

Le travail de Marine est né de la rencontre entre deux univers : celui de son métier d'infirmière et de sa passion pour la photographie.

Au fil de son expérience en service de diabétologie, elle a rencontré de nombreuses personnes vivant avec un diabète de type 1, pour qui le diagnostic ne bouleverse pas seulement le corps, mais aussi le regard porté sur soi. Beaucoup lui ont confié cette vulnérabilité face à leur reflet, la peur du regard des autres, comme si la maladie prenait toute la place dans leur identité.

Dans sa vision du soin, accompagner une personne ne signifie pas seulement transmettre des connaissances ou des gestes techniques. C'est aussi prendre en compte ce que la maladie transforme dans l'intime : l'image de soi, la confiance, le sentiment d'exister au travers des chiffres et des traitements...

C'est dans cette intention qu'elle utilise la photothérapie comme outil pour les aider à se réapproprier qui elles sont au-delà de la maladie. À travers l'image, les participants sont invités à se reconnecter à leurs ressources, à leur singularité et à redécouvrir une autre manière de se voir.



Les photos de Marine ont été regroupées dans une exposition, présentée à Lyon lors du dernier congrès de la Société Francophone du Diabète qui s'est tenu à Lyon au mois d'avril. Une exposition qui est le reflet du chemin parcouru par chacun des patients passés devant l'objectif de Marine et proposant collectivement une invitation à regarder autrement.

Vous pouvez découvrir l'ensemble du projet en ligne et pour chaque participant :

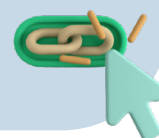
- Une photographie créée par superposition, qui révèle à la fois la présence de la maladie... et tout ce qui la dépasse. Elle est associée à une lettre écrite par le participant, répondant à la consigne : «Qu'aimerais-tu dire à ton toi au moment du diagnostic ?»
- Deux photographies qui reflètent, en toute authenticité, l'expérience vécue pendant la séance. Elles sont accompagnées de deux extraits vidéo de témoignage, permettant d'entendre le parcours et la vision du participant en toute intimité. L'intégralité du témoignage est disponible en ligne sur YouTube, afin de prolonger la rencontre.

Ces portraits ne parlent pas uniquement de diabète. Ils révèlent des personnes dans toute leur singularité, leur identité et leur force.



Pour en voir plus :

— [www.Galri.com](http://www.Galri.com)



## L'HYDRATATION, VOTRE ALLIÉE SANTÉ AU QUOTIDIEN



Par Marie COLOMBIER | Diététicienne ASDIA



Avec l'arrivée des beaux jours, le soleil se montre plus généreux, les températures grimpent et nos corps ont besoin de plus d'eau pour fonctionner au mieux. C'est un véritable pilier de notre santé ! Et pour les personnes diabétiques, bien s'hydrater devient encore plus important.

### 1 POURQUOI NOTRE CORPS A-T-IL BESOIN D'EAU ?

Notre corps est composé à environ 60 % d'eau. Elle intervient dans presque toutes nos fonctions vitales : elle transporte les nutriments et l'oxygène vers nos cellules, élimine les déchets via les urines et la transpiration, régule notre température corporelle et lubrifie nos articulations. Sans eau, notre corps ne peut tout simplement pas fonctionner correctement !

### 2 QUELS SONT LES DANGERS ET SYMPTÔMES DE LA DÉSHYDRATATION ?

La déshydratation survient quand on perd plus d'eau qu'on n'en absorbe. Même légère, elle peut provoquer des symptômes désagréables.

**Les signes les plus courants :**

- Maux de tête et difficulté à se concentrer
- Fatigue inhabituelle
- Bouche sèche et sensation de soif (attention : la soif est un signe tardif de déshydratation !)
- Urines foncées et peu fréquentes
- Vertiges ou palpitations dans les cas plus sévères

Dans les cas graves (surtout chez les personnes âgées ou les enfants), une déshydratation peut mener à une hospitalisation. Mieux vaut prévenir !

### 3 COMBIEN D'EAU FAUT-IL BOIRE PAR JOUR ?

En général, on recommande de boire environ 1,5 à 2 litres d'eau par jour pour un adulte. Mais ce chiffre varie selon plusieurs facteurs :

- La chaleur et les activités physiques augmentent les besoins
- En été ou lors de fortes chaleurs, les besoins peuvent dépasser 2,5 litres
- Les repas apportent aussi une partie de l'eau nécessaire (via les légumes, les fruits, les soupes...)



Astuce : une urine claire et jaune pâle est un bon indicateur d'une hydratation correcte !

### 4 PEUT-ON S'HYDRATER AVEC AUTRE CHOSE QUE DE L'EAU ?

Oui, bien sûr ! D'autres boissons contribuent à l'hydratation, comme :

- Les tisanes et infusions (sans sucre ajouté)
- Le thé vert ou noir (avec modération car il contient de la caféine)
- Les eaux aromatisées maison (avec des rondelles de citron, des fruits, des herbes...)
- Les bouillons de légumes maison, chauds ou froids
- Les fruits et légumes à haute teneur en eau (concombre, pastèque, fraises, céleri...)

En revanche, les sodas, les jus de fruits du commerce et les boissons sucrées ne sont pas de bonnes options pour s'hydrater : ils apportent trop de sucres et peuvent même aggraver la déshydratation.

### 5 FAUT-IL BOIRE UNIQUEMENT QUAND ON A SOIF ?

Non, et c'est l'une des erreurs les plus courantes ! La soif est un signal tardif : quand vous la ressentez, votre corps est déjà légèrement déshydraté. Il vaut mieux boire régulièrement tout au long de la journée, sans attendre d'avoir soif.

**Quelques habitudes simples :**

- Boire un verre d'eau au réveil
- Garder une bouteille d'eau ou une gourde visible et à portée de main
- Boire un verre avant chaque repas
- Se fixer des rappels sur son téléphone si nécessaire



La glycémie, c'est le taux de sucre dans le sang. Quand on est mal hydraté, le sang se « concentre » : il y a moins d'eau, donc le sucre présent devient proportionnellement plus important. Autrement dit, une mauvaise hydratation peut faire monter la glycémie même sans avoir consommé plus de sucre ! À l'inverse, boire suffisamment d'eau aide les reins à filtrer et éliminer l'excès de sucre dans les urines, contribuant ainsi à une meilleure régulation de la glycémie.

Oui. Lorsque la glycémie est élevée, les reins travaillent davantage pour éliminer l'excès de sucre dans les urines. Cela entraîne une plus grande perte d'eau, et donc un risque accru de déshydratation. C'est pourquoi les personnes dont la glycémie est mal contrôlée ont souvent très soif. La déshydratation peut elle-même aggraver l'hyperglycémie, créant un véritable cercle vicieux

## RECETTES

# DE BOISSONS FRAÎCHES

### EAU INFUSÉE CONCOMBRE, MENTHE ET CITRON VERT

1 litre d'eau plate ou pétillante

½ concombre coupé en fines tranches

1 citron vert coupé en rondelles

Une dizaine de feuilles de menthe fraîche

- Placez tous les ingrédients dans une carafe. Laissez infuser au réfrigérateur pendant 2 à 4 heures minimum
- Servez bien frais avec des glaçons. Vous pouvez mélanger eau plate et gazeuse pour une version « légèrement pétillante » !



### THÉ VERT GLACÉ MAISON AU GINGEMBRE

2 sachets de thé vert (ou 2 cuillères à café de thé en vrac)

1 litre d'eau

1 morceau de gingembre frais (à 2 cm), émincé

Le jus d'un demi-citron

- Faites infuser le thé dans de l'eau chaude (pas bouillante pour le thé vert) pendant 3 minutes.
- Ajoutez le gingembre et laissez refroidir à température ambiante, puis placez au réfrigérateur.
- Ajoutez le jus de citron avant de servir.
- Dégustez froid avec des glaçons !



## LIMONADE MAISON SANS SUCRE AUX FRUITS ROUGES

1 litre d'eau pétillante

150 g de framboises ou fraises fraîches (ou surgelées)

Le jus d'un gros citron

Quelques feuilles de menthe

- Écrasez les fruits rouges à la fourchette ou mixez-les.
- Filtrez si vous souhaitez une boisson sans morceaux.
- Ajoutez le jus de citron et mélangez avec l'eau pétillante.
- Décorez la menthe et servez bien frais.



## INFUSION FROIDE POMME-CANNELLE

1 litre d'eau froide

1 pomme coupée en fines tranches (avec la peau)

1 bâton de cannelle

2 à 3 clous de girofle (optionnel)

- Placez tous les ingrédients dans une carafe d'eau froide.
- Laissez infuser une nuit au réfrigérateur.
- Le résultat est légèrement sucré naturellement, parfumé et très désaltérant.



**Astuce bonus : créez vos glaçons gourmands !**

Pour une touche originale, préparez des glaçons aux fruits : glissez un morceau de fraise, quelques myrtilles ou une feuille de menthe dans vos bacs à glaçons avant de les congeler. Ajoutez-les dans vos boissons pour un effet visuel décoratif et une hydratation encore plus savoureuse !

# TUTO' TOUR DE LA GROSSESSE

Découvrez comment vous faire plaisir avec des plats du monde tout en prenant soin de votre diabète et de votre grossesse.

Scannez le QR code ou cliquez sur le lien ci-dessous pour en apprendre plus sur les cuisines du Maghreb à travers une vidéo réalisée par des professionnels de santé.

Voir la vidéo :

— [www.tutotour.fr](http://www.tutotour.fr)



**TUTO' DE LA TOUR GROSSESSE**

### Cuisines du monde et Diabète de la grossesse : le Maghreb

Une vidéo réalisée par des professionnels de la santé

VIDÉO

Diabète de la Grossesse, la cuisine que j'aime : le Maghreb

Instagram @mgp-grossesse  
Facebook Tuto' Tour de la Grossesse  
YouTube Tuto' Tour de la Grossesse

Cette vidéo a été réalisée grâce au soutien de la Société Francophone du Diabète Paramédical. ©Association Tuto' Tour

Société Francophone du diabète

CHU Toulouse