

L'ÉQUILIBRE **ALIMENTAIRE**





sommaire

Bulletin n° 78 novembre 2024

2 Référents, permanences, dates à retenir, infos utiles, nous contacter

3 Editorial

4-8 **DEMOCRATIE SANITAIRE :**
Présentation de France Assos Santé

9-14 **EQUILIBRE ALIMENTAIRE**

9 La pyramide alimentaire

10 Le choix des pains

11 Menus de fêtes

15 **ACTUALITÉ DES TERRITOIRES**

Une rencontre et rappel de nos actions

14 Calendrier des Marches de Rouen



RÉFÉRENTS SEINE MARITIME

Dieppe

Véronique Caherec : 06 51 25 56 67 dieppe.afd7627@gmail.com

Elbeuf et environs

Isabelle Bourgeois 06 76 89 20 19 isabourgeois.afd7627@gmail.com

Le Havre

Alain Gillette 06 35 77 45 19 alain.gillette@gmail.com

Rouen et son agglomération

Mauricette Dupont 06 33 77 76 96 mdupont.afd7627@gmail.com

Marie Thérèse Tall 06 21 06 44 52

Yvetot

Irène Ferment 06 72 53 07 79 irene.ferment@orange.fr

RÉFÉRENTS EURE

Evreux Louviers et son agglomération

Cyriaque Lemaître : 07 62 95 13 67 cyriaque.lemaître.afd7627@gmail.com

Pont Audemer-Bourg-Achard-Bernay

Sylvie Commare 06 79 43 37 48 sylvie.commare.afd@gmail.com

Vernon - Les Andelys - Gisors

Christiane Baccouchi 06 88 49 76 29 associationdesdiabetiques7627@gmail.com

NOS PERMANENCES

Le Havre à l'HPE,

maison des Usagers 06 35 77 45 19 1^{er} lundi du mois 14/16 heures

POUR NOUS CONTACTER...



associationdesdiabetiques7627@gmail.com



Tél : 06 88 49 76 29



Courrier postal : AFD 76-27
rue de la Prairie — Entrée C — 76500 ELBEUF

... PAR LES RÉSEAUX SOCIAUX



www.afdhnormandie.federationdesdiabetiques.org



www.facebook.com/associationdesdiabetiques7627



www.instagram.com/associationdesdiabetiques7627



youtube.com : <https://www.youtube.com/associationdesdiabetiquesd1029>

M

algré le temps très irrégulier de cet été, nous espérons que la période estivale vous a permis de vous ressourcer, de passer de bons moments

en famille et entre amis, et que vous avez bien profité.

La rentrée nous permet de nous recentrer sur toutes les activités dans les différents territoires.

Nous sommes ravis que le territoire de Dieppe ait retrouvé une référente pour faire vivre notre association dans ce territoire qui s'était retrouvé orphelin suite au départ de Jean Robert Ulrich.

Nous avons ouvert plusieurs Café Diabète... Damville, Les Andelys, Courcelles sur Seine, Elbeuf, Bernay. Le café diabète de Pont-Audemer fort de son succès est transformé en élan solidaire. Nous avons doublé les réunions Élan Solidaire sur Vernon, rançon du succès, trop de monde pour une seule réunion.

Durant la semaine de prévention du diabète, nous avons fait acte de présence dans de nombreux magasins Auchan. Comme l'année dernière, nous devrions toucher une récompense pécuniaire qui nous aide dans notre budget.

Les marches de Rouen et sa région, ainsi que celles de Vernon, fonctionnent toujours aussi bien.

Plusieurs bénévoles ont suivi la formation pour devenir bénévole actif de notre association.

Notre association est très présente dans les organismes de santé de la région par notre participation aux Représentants des Usagers.

Comme vous le voyez, nous avons beaucoup d'activités, mais nous recherchons encore des bénévoles. N'hésitez pas à venir nous aider.

Ce numéro se consacre essentiellement sur l'équilibre alimentaire et surtout sur les recettes, car nous sommes souvent sollicités pour ce genre de recettes.

Vous souhaitant une excellente fin d'année, nous pouvons d'ores et déjà vous inviter à notre **Assemblée Générale** qui aura lieu **à Honguemare le samedi 12 avril 2025.**

Notez cette date, et venez nous rejoindre pour passer un bon moment ensemble.

DÉMOCRATIE SANITAIRE

FRANCE ASSOS SANTÉ ET AFD 76-27

La Loi du 4 mars 2002, dite Loi Kouchner, est la première Loi qui consacre le droit du patient de prendre des décisions relatives à sa santé et l'obligation des soignants de créer toutes les conditions pour éclairer ces décisions

À partir de cette date, les associations de patients se sont vu proposer des missions au sein du système de santé. Les Bénévoles de ces associations ont eu la possibilité de devenir des « Représentants des Usagers » (RU).

Qui peut devenir RU ?

Tout bénévole peut poser sa candidature auprès du président de l'association pour devenir RU dans un établissement hospitalier. Sa candidature doit être validée par le président qui envoie le dossier à l'Agence Régionale de Santé (ARS). Le bénévole est nommé RU dans l'établissement de santé par décret de l'ARS. Il siège alors au sein de la Commission des Usagers qui doit se réunir au minimum 4 fois dans l'année.

Missions du RU

Être le porte-parole de tous les usagers et s'engager pour la santé de tous
Veiller au respect et à la promotion des droits des Usagers au sein de l'établissement de santé.
Contribuer à l'amélioration de la qualité et à la sécurité de la prise en charge des Usagers.

Comment contacter les RU ?

Les coordonnées des RU doivent figure dans l'établissement de soins :

- Sur le livret d'accueil
- Sur le site Internet
- Auprès du secrétariat
- Dans les salles d'attentes et des accueils

Mais pour devenir RU des formations sont nécessaires et même obligatoires pour la première nomination. C'est ici que France Assos Santé intervient. Les associations de patients sont adhérentes à France Assos Santé, ce qui ouvrent les possibilités de formation aux bénévoles. France Assos Santé propose un calendrier de formations très fourni qui balaie toutes les situations que peuvent rencontrer les RU dans leurs missions. C'est une structure indispensable qui répond exactement aux besoins des RU grâce à une équipe dynamique, efficace et à l'écoute ■



Création de France Assos Santé

= nom de marque de l'UNAASS / Union nationale des associations

agrées* du système de santé

Loi du 26 janvier 2016
1er article : création de
l'UNAASS

1er janvier 2017
Création effective de
l'UNAASS

1er juillet 2017
Création effective des premières
URAASS dont France Assos Santé
Normandie



1 siège et **18** délégations régionales.



* **AGREMENT** : créé par la loi du 4 mars 2002, permet aux associations, sous certaines conditions, de représenter les usagers dans les instances hospitalières et de santé publique et de participer notamment à l'élaboration des politiques de santé.



MISSIONS DE FRANCE ASSOS SANTE



INFORMER sur les droits en santé.



Documentation

- Guides et dépliants.
- Fiches pratiques.



Communiqués de presse



Ligne d'information juridique et sociale liée à la santé pour répondre à tous (usagers, associations, professionnels...) aux questions sur les droits en santé la discrimination liée au handicap ou à la santé...

Tél. : 01 53 62 40 30 (Lundi, mercredi, vendredi 14h-18h / Mardi, jeudi 14h-20h)
SanteInfoDroits@france-assos-sante.org



FORMER les représentants des usagers et bénévoles associatifs.



182 participants aux actions de formation en 2023.



- Formation de base obligatoire pour tout nouveau représentants des usagers.
- Pour les RU qui siègent en établissement de santé.
- Défendre les droits..
- Porter la parole.
- Accompagner.
- Groupes d'échanges et de pratiques.



PLAIDOYER Propositions d'amélioration du système de santé.

REPRESENTER les usagers dans les institutions.

Un représentant des usagers c'est quoi ?

- Personne physique.
- Membre d'association agréée en santé.
- Tenu au secret professionnel.
- Représentant de **TOUS** les usagers. Désigné par le directeur de l'ARS ou le Préfet (selon les instances).

Ses missions

- Être le porte-parole de tous les usagers et s'engager pour la santé de tous.
- Veiller au respect et à la promotion des droits des usagers au sein de l'établissement de santé.
- Contribuer à l'amélioration de la qualité et à la sécurité de la prise en charge des usagers.

Dépliants "Un RU c'est quoi ?"

Où siègent les représentants des usagers ?

Au niveau local

- CDU : traitement des plaintes et réclamations d'un établissement de santé.
- CS ou CA des ES : orientations stratégiques et budget de l'établissement de santé

Au niveau territorial et régional :

- des orientations et politiques générales de la CNAM. Conseil de la CPAM : déclinaison
- CTS : trait d'union entre le terrain des associations, les ES et la CRSA.
- CRSA : parlement régional de la santé, donne des avis sur les grands projets, aide l'ARS à prendre des décisions.

Commissions spécialisées :

- CCI : traitement des litiges liés aux accidents médicaux, erreurs médicales, fautes professionnelles.
- CPP : étude des projets de recherche sur la personne humaine, tests de nouveaux médicaments, tests de dispositifs médicaux, sur des volontaires en bonne santé ou malades.

Brochure "Principaux mandats"





ANIMER un réseau d'associations de représentants des usagers.

En Normandie :

71 associations adhérentes en 2023.
227 représentants des usagers.



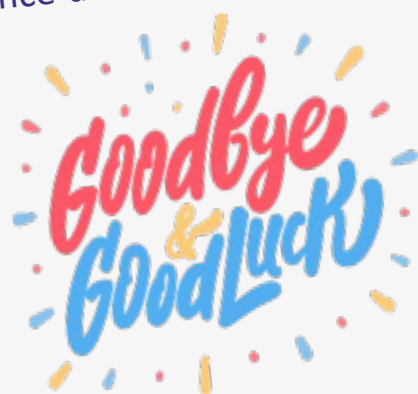
AGIR EN JUSTICE

pour la défense des intérêts de ses adhérents usagers.

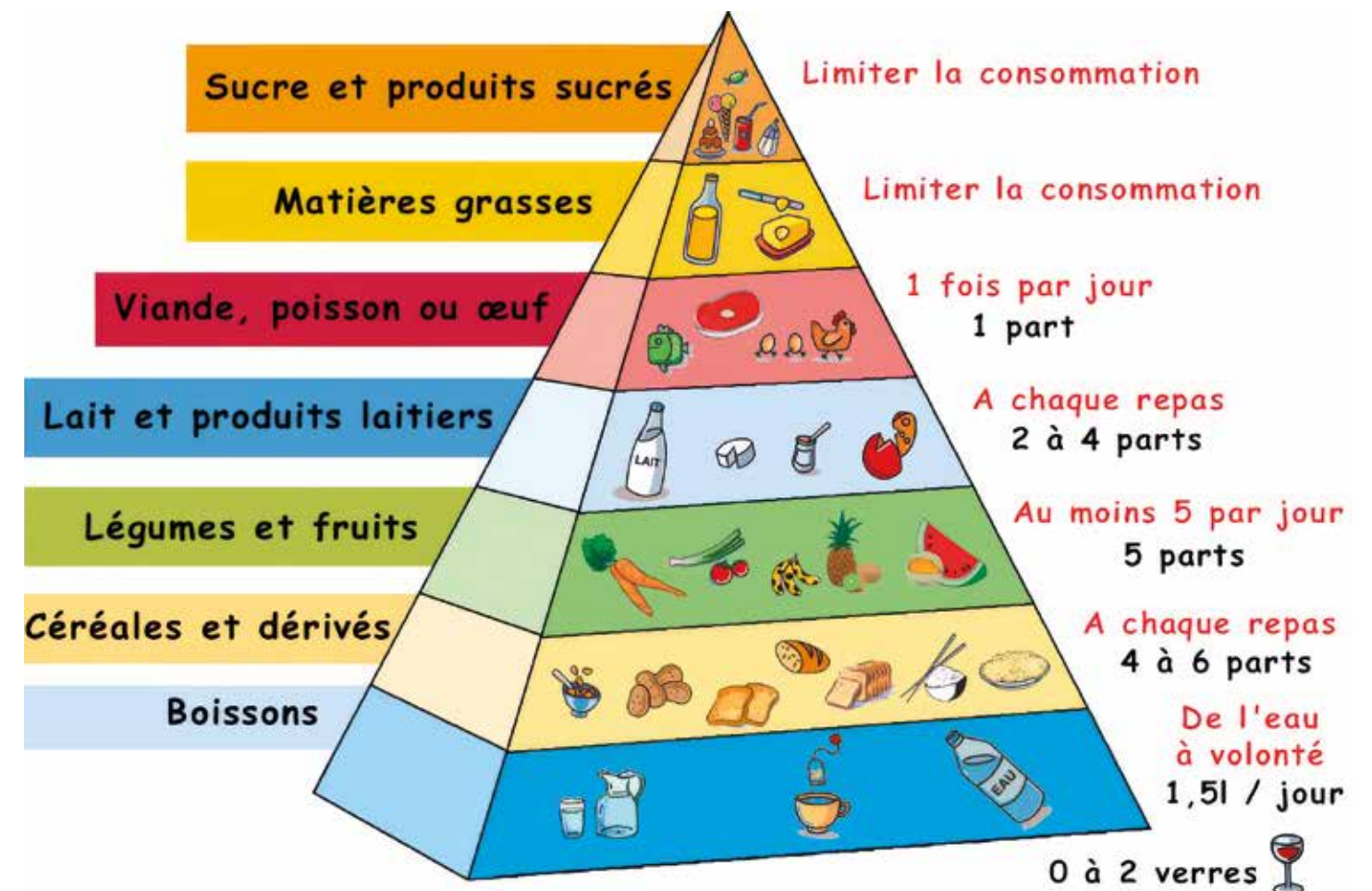
MERCI

URAASS Normandie / France Assos Santé Normandie
 15 rue de l'Ancienne prison - 76000 Rouen
 Tél. : 02 35 36 29 81 normandie@france-assos-sante.org
 Du lundi au vendredi, 9h-12h30 / 13h30-17h

Célia VERLAND, coordinatrice régionale
cverland@france-assos-sante.org - 06 25 47 07 60



LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Manger équilibré, c'est consommer des aliments variés pour combler les besoins de notre organisme en divers nutriments. Parmi eux, on trouve :

- Les protéines, indispensables à la construction des cellules et au maintien de nos muscles ainsi qu'à la transmission des informations dans notre corps et au bon fonctionnement de chaque organe
- Les glucides, sources d'énergie et qui contribuent à notre bien-être ; les lipides, constituants de nos cellules et de certaines hormones
- Les fibres, essentielles dans le processus de digestion (notamment pour la régulation du transit intestinal, l'entretien du microbiote...)

et dans la sensation de satiété ;

- Tandis que les vitamines et les minéraux participent à la bonne marche de notre organisme, à une bonne immunité et à notre forme au quotidien.

Pour combler les besoins de notre organisme en ces divers nutriments, il est nécessaire de piocher dans différentes familles ou groupes alimentaires et de varier au maximum les aliments afin de profiter de leurs nombreux apports nutritionnels. La pyramide alimentaire convient aussi bien aux enfants qu'aux adultes, et s'adapte à tous les régimes, même ceux de personnes végétariennes, végétaliennes, véganes ou sportives.

À quoi sert la pyramide alimentaire ?

Pour éviter que la constitution de nos repas ne devienne un vrai casse-tête, la pyramide alimentaire peut être un bon outil de nutrition : facile d'utilisation, elle donne des repères visuels des différentes familles d'aliments à mettre dans notre assiette, et indique les quantités (ou portions) à consommer ainsi que la fréquence dans la journée ou la semaine pour avoir une alimentation équilibrée. Elle privilégie les aliments peu ou pas transformés. La pyramide est formée de 6 niveaux ou 7 comme la nôtre. Les premiers étages regroupent les aliments essentiels à notre bonne santé et notre bonne forme (eau, fruits, légumes, céréales et légumineuses, viande, poisson et œufs, produits laitiers...) et plus on monte vers son sommet, plus on rencontre les aliments à limiter et à consommer avec modération (aliments gras et sucrés, alcool...).

La base de la pyramide - les boissons

Les boissons, en particulier l'eau sous toutes ses formes (plate, gazeuse, du robinet...) est à consommer à volonté ainsi que le thé, les tisanes, le café...

1^{er} niveau - les céréales et dérivés

Les céréales (pain, pâtes, riz, semoule...), les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...) ainsi que les pommes de terre doivent représenter le quart de votre assiette, ou la taille de votre poing, et idéalement à chacun de vos repas. La portion est fonction de votre appétit.

2^{ème} niveau - les légumes et les fruits

Il est recommandé de consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, à raison de 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Cela équivaut à une consommation de 400 à 800 g de végétaux par jour. À chaque repas, il est recommandé de varier vos choix de fruits et de légumes afin de profiter de leurs différents apports en vitamines, minéraux et actifs antioxydants.

3^{ème} niveau - le lait et les produits laitiers

C'est l'étage des protéines et on y trouve

les produits laitiers (lait, yaourt, fromage, fromage blanc, petit-suisse...), ainsi que ceux d'origine végétale tels que le tofu, le tempeh.

4^{ème} niveau : les viandes, poissons, œufs

C'est également l'étage des protéines. On y trouve les aliments d'origine animale comme la viande, le poisson, les fruits de mer et les œufs, à consommer au moins 2 fois par semaine, la viande à raison de 500 g par semaine maximum. Quant aux œufs, ils peuvent figurer au menu jusqu'à 7 par semaine, toutes préparations confondues. Les laitages sont à inscrire à raison de 3 portions par jour selon convenance ?

5^{ème} niveau - les matières grasses et fruits à coques

Les matières grasses que sont le beurre et l'huile sont des sources de lipides à diversifier afin de profiter des différents acides gras (acides saturés et insaturés) qu'ils contiennent. « Mais du fait de leur apport en graisses, leur quantité doit être limitée à 10 -15 g par jour pour le beurre et 2-3 cuillerées (10-15 ml) à café pour les huiles, en diversifiant les huiles (huiles d'olive, de colza, de lin, de noix, de tournesol...). Les fruits à coque et graines (noix, amandes, graines de tournesol, de sésame...), du fait de leur richesse en matières grasses peuvent être consommés chaque jour à raison de 30 g environ », remarque Nathalie Negro.

Le sommet : les produits sucrés et l'alcool

Cet étage rassemble les aliments à consommer de temps en temps et en petite quantité. On retrouve les produits sucrés et/ou gras comme les sodas, les gâteaux et pâtisseries, les gâteaux apéritifs, les bonbons... "L'alcool n'est pas indispensable pour notre bon fonctionnement, mais si vous souhaitez en consommer, c'est toujours avec modération, à raison d'un verre pour une femme, deux pour un homme, et pas plus de 5 jours par semaine".

Cette répartition nous donne un ordre de grandeur mais ne doit pas être prise au pied de la lettre. Il est certes possible d'atteindre l'équilibre alimentaire en un seul repas ■

CHOIX DU PAIN



Le pain, en fonction de sa composition, peut provoquer des pics de glycémie chez les personnes diabétiques. Un pain à haute teneur en glucides simples se digère rapidement, entraînant une augmentation rapide du taux de sucre dans le sang. Il est donc important de choisir des pains qui ont un impact moindre sur la glycémie.

Les pains à grains entiers, par exemple, sont digérés plus lentement, ce qui permet d'éviter les pics glycémiques. Intégrer des pains à faible indice glycémique dans son alimentation est une stratégie efficace pour gérer son diabète.

Privilégier des pains riches en fibres peut également aider à ralentir l'absorption des sucres et à maintenir une glycémie stable. Il est important de connaître les options disponibles et de savoir comment elles affectent votre corps.

Il est essentiel de comprendre que l'IG d'un pain peut varier en fonction des ingrédients utilisés. Par exemple, les pains à base de farines complètes ou enrichis en fibres

ont généralement un IG inférieur. Cette connaissance permet aux diabétiques de faire des choix éclairés lors de l'achat de pain.

Les alternatives au pain blanc traditionnel sont nombreuses et peuvent aider les personnes diabétiques à mieux gérer leur glycémie. Les pains à base de farines complètes, de grains entiers ou enrichis en fibres sont d'excellentes options.

Les pains complets, par exemple, sont riches en nutriments et en fibres, ce qui aide à ralentir la digestion et à éviter les pics de glycémie. D'autres alternatives incluent le pain au levain, qui grâce à son processus de fermentation présente un IG plus bas.

De plus en plus de pains présentés se trouvent dans les supermarchés.

Choisir des pains plus sains ne signifie pas renoncer au goût ou à la satisfaction ; il s'agit plutôt d'adopter une approche plus équilibrée de l'alimentation ■



VALEUR
POUR 100GR
DE PAIN

TRADITION



Kcal : 260
Protéines : 9g
Glucides : 51g
Lipides : 1g
Fibre : 4,5g



PAIN DE MIE COMPLET



Kcal : 262
Protéines : 9g
Glucides : 43g
Lipides : 4g
Fibre : 6,2g



PAIN DE SEIGLE



Kcal : 262
Protéines : 9g
Glucides : 43g
Lipides : 4g
Fibre : 6,2g

PAIN AU LAI



Kcal : 360
Protéines : 9g
Glucides : 52g
Lipides : 12g
Fibre : 1.8g



PAIN COMPLET



Kcal : 262
Protéines : 9g
Glucides : 43g
Lipides : 4g
Fibre : 6,2g

PAIN VIKING



Kcal : 262
Protéines : 9g
Glucides : 43g
Lipides : 4g
Fibre : 6,2g

PAIN ENERGUS



Kcal : 323
Protéines : 18g
Glucides : 28g
Lipides : 13g
Fibre : 13g

PAIN AUX CÉRÉALES



Kcal : 360
Protéines : 9g
Glucides : 52g
Lipides : 12g
Fibre : 1.8g



Kcal : 372
Protéines : 18,2g
Glucides : 54,7g
Lipides : 7,8
Fibre : 8,1g

LES BISCOTTES

Le cas des biscottes, qu'elles soient industrielles ou faites maison, est un peu particulier. Le fait même de faire griller votre pain va augmenter son index glycémique en raison de la cuisson à très haute température et de l'assèchement du pain. Les tartines grillées sont donc à éviter.



Le diabémix est un peu différent car il n'y a que 3,15g de sucre

UNE BAGUETTE BLANCHE ÉQUIVAUT À 90G DE SUCRE



MENUS DE FÊTES

PETITS SOUFLÉS AU CHÈVRE

PAR PORTION: Calories: 196 | Protéines: 11g | Glucides: 10g | Lipides: 12g | Gras: ●○○○ | Sucre: ●○○○



- Ingrédients**
- 150 g de bûche de chèvre
 - 4 œufs
 - 250 ml de lait 1/2 écrémé
 - 60 g de beurre
 - 60 g de farine
 - Sel
 - Poivre
 - Noix de muscade râpée
- 1 Préchauffez le four à 240°C.
 - 2 Beurrez et farinez des moules individuels.
 - 3 Coupez le fromage en petits morceaux.
 - 4 Dans une casserole, faites fondre le beurre à feu doux et ajoutez la farine.
 - 5 Hors du feu, ajoutez le lait, faites cuire à feu doux jusqu'à épaississement sans cesser de remuer.
 - 6 Ajoutez ensuite hors du feu le fromage et les jaunes d'œufs. Salez légèrement et poivrez.
 - 7 Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation.
 - 8 Répartissez dans les moules. Faites cuire pendant 20 à 25 minutes en surveillant.
 - 9 Servez aussitôt afin de garder l'effet gonflant.

TERRINE DE SAUMON FUMÉ À LA CIBOULETTE

PAR PORTION POUR 4 PERSONNES: Calories: 157 | Protéines: 15g | Glucides: 2,5g | Lipides: 10g | Gras: ●○○○ | Sucre: ●○○○



- Ingrédients**
- 4 petits-suisseux nature
 - 1/2 citron pressé
 - 1 botte de ciboulette fraîche
 - 5 Feuilles de gélatine
 - 160 g de saumon fumé
 - Sel
 - Poivre moulu
- 1 Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
 - 2 Lavez et essuyez au papier absorbant les tiges de ciboulette, gardez-en quelques-unes pour la décoration du plat
 - 3 Chemisez les ramequins individuels avec du film alimentaire.
 - 4 Mélangez au mixeur les petits-suisseux, la ciboulette, le jus d'un demi-citron. Salez et poivrez à votre convenance.
 - 5 Essorez les feuilles de gélatine et faites-les fondre dans 2 cuillères à soupe d'eau chaude au fouet, puis incorporez-les à la préparation des petits-suisseux.
 - 6 Remplissez les ramequins en alternant une couche de petit-suisseux avec une couche de saumon fumé coupé en morceaux.
 - 7 Placez les ramequins recouverts de film alimentaire au réfrigérateur pendant ou moins 2 heures.
 - 8 Démoulez et servez accompagné d'un mesclun e jeunes pousses de salade.

BLANQUETTE DE DINDE AUX LEGUMES OUBLIES

PAR PORTION: Calories: 365 | Protéines: 42g | Glucides: 38g | Lipides: 5g | Gras: ○ ○ ○ ○ | Sucre: ● ● ● ○



Ingrédients

- 900 g de blancs de dinde
- 500 g de panais
- 500 g de topinambours
- 400 g de crosnes
- 500 g de potimarrons
- 2 gros oignons jaunes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Sel
- Poivre

- 1 Coupez les blancs de dinde en gros morceaux.
- 2 Lovez et épluchez les panais et les topinambours, puis coupez-les en cubes.
- 3 Pour nettoyer les crosnes. Mettez-les dans une serviette avec du gros sel et remuez délicatement afin de ne pas les casser. Lavez-les ensuite sans les couper ni les éplucher.
- 4 Brossez, lavez les potimarrons et coupez-les en cubes.
- 5 Épluchez et émincez les oignons. Dans une marmite, mettez l'huile et faites dorer les oignons et les morceaux de dinde pendant 5 à 6 minutes à feu modéré.
- 6 Ajoutez le bouquet garni. Salez poivrez et recouvrez d'eau. Portez légèrement à ébullition, puis ajoutez les panais et les topinambours. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- 7 Ajoutez les crosnes et les potimarrons et continuez à cuire encore 10 minutes. Laissez réduire et retirez le bouquet garni avant de servir.

TIRAMISU AU CRABE

PAR PORTION : Calories: 109 | Protéines: 4g | Glucides: 12g | Lipides: 5g | Gras: ○ ○ ○ ○ | Sucre: ● ○ ○ ○



Ingrédients

- une boîte de 120 g de miettes de crabe
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 120g de fromage blanc à 4 %
- 10 cl de crème fraîche à 15 %
- une dizaine de brins de ciboulette
- un œuf
- 4 tranches de pain d'épices
- 1 cuillère à café de paprika en poudre

- 1 Émiettez la chair de crabe et mélangez-la dans un bol avec une cuillerée à soupe de fromage blanc et le jus de citron.
- 2 Faites griller les tranches de pain d'épices. Mélangez le fromage blanc avec la crème fraîche et le jaune d'œuf. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée.
- 3 Fouettez au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange épaississe. Montez le blanc d'œuf en neige bien ferme et incorporez-le délicatement à la préparation.
- 4 Versez la moitié de la préparation dans six verres. Émiettez dessus le pain d'épices, ajoutez la chair de crabe et versez le reste de la préparation.
- 5 Mettez au frais pendant au moins 4 h avant de déguster. Saupoudrez de paprika au moment de servir.

CHARLOTTE AUX POIRES, NOIX ET CHOCOLAT

PAR PORTION POUR 8 PARTS: Calories: 376 | Protéines: 9g | Glucides: 45g | Lipides: 18g | Gras: ● ● ○ ○ | Sucre: ● ● ● ●



Ingrédients

- 250 g de biscuits à la cuiller
- 200 g de chocolat noir à fondre
- 6 blancs d'œufs
- 100 g de cerneaux de noix
- 460 g de poires ou sirop (1 grande boîte égouttée)
- 1 tasse de café très léger
- sucre glace pour le décor

- 1 Chemisez un moule à charlotte (ou une grande casserole à défaut) avec du film alimentaire.
- 2 Concassez au mortier les cerneaux de noix et réservez.
- 3 Faites fondre le chocolat noir au bain-marie.
- 4 Versez le café dans une assiette creuse.
- 5 Tapissez le moule avec des biscuits à la cuiller trempés rapidement dans le café au préalable, en gardant pour le dessus.
- 6 Battez les blancs en neige ferme. Incorporez-y le chocolat fondu et les noix concassées. Déposez une première couche de mousse ou chocolat ou fond du moule. Posez dessus une couche de poires au sirop égouttées.
- 7 Recommencez avec une couche de mousse, puis une autre de poires, jusqu'à atteindre la hauteur des biscuits. Finissez par une couche de mousse puis une dernière de biscuits.
- 8 Recouvrez d'e film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur pendant 12 h. Démoulez et servez frais saupoudré de sucre glace.

ACTUALITÉS DES TERRITOIRES

DIEPPE

Véronique Caherec, référente du territoire de Dieppe, a rejoint notre équipe de bénévoles au cours du mois de septembre. Nous lui souhaitons la bienvenue.

rencontre nous a permis d'échanger sur les pratiques de nos deux associations.

La sienne est beaucoup plus axée sur l'aide à apporter aux personnes atteintes de diabète en leur fournissant des médicaments oraux et de l'insuline.

Ils font des rencontres également mais pas le style d'accompagnement que l'on propose tels que les cafés diabète.

Il a été très intéressé par notre réunion conviviale et en tant que diabétique, il a beaucoup apprécié ce schéma de réunion où la parole est libre et l'écoute est bienveillante. Une belle rencontre ■

ROUEN

UNE RENCONTRE

Le 4 octobre dernier, lors de notre Café Diabète mensuel à Rouen, nous avons eu le plaisir de recevoir un Président d'association de patients d'une ville d'Algérie qui visitait sa famille dans la région.

Après une conversation téléphonique, nous lui avons proposé de nous rejoindre et cette

RAPPEL DE NOS ACTIONS RÉGULIÈRES



DANS L'EURE

■ **Bernay** "Ganache Mon'Thé" 2^{ème} mardi du mois de 14 h 30 à 16 h 30

■ **Bourg Achard** "Café de la Place" 3^{ème} vendredi du mois de 14 h 30 à 16 h 30

■ **Courcelles sur seine** "Mairie de Courcelles, Salle Médiation (PIMMS)" 3^{ème} jeudi du mois à 14 h 30 (commence en décembre)

■ **Damville** "Les Résidences de Damville" 3^{ème} jeudi du mois de 14 h 30 à 16 h 00

■ **Évreux** "Cafétaria de Cora" 2^{ème} jeudi du mois de 14 h 30 à 16 h 30

■ **Les Andelys** "O'Familli" 1^{er} jeudi du mois à partir de 14 h 30

■ **Gisors** "Café Jean Bart" 1^{ème} jeudi du mois de 15 h à 17 h

DANS LA SEINE-MARITIME

■ **Rouen** "Brasserie le Théâtre" 84 rue du G^{al} Leclerc 1^{er} vendredi du mois de 14 h 30 à 16 h 30

■ **Elbeuf** 3^{ème} lundi du mois sur rendez-vous

■ **Pont-Audemer** devant la salle d'Armes 3^{ème} mardi du mois de 14 h 30 à 16 h 30

■ **Vernon** 1^{er} lundi du mois



Votre ligne d'Écoute Solidaire

Pour échanger avec un bénévole atteint de diabète formé à l'écoute

01 84 79 21 56

Tous les jours 10h à 20h

(y compris les week-ends et jours fériés)





CALENDRIER DES MARCHES DE DÉCEMBRE 2024 À MAI 2025

Date	Lieu	Km	Heures & Lieu de Rendez-vous	Difficulté
------	------	----	------------------------------	------------

DÉCEMBRE

Mardi 3	DARNÉTAL	8 km	14 h parking église de Carville	facile
Jeudi 12	VILLEQUIER	6/11 km	14 h parking ancienne maison pilotes	facile/moyen
Mardi 17	ST PIERRE DE MANNEVILLE	7/10 km	14 h parking bac de Sahurs	facile

JANVIER

Mardi 7	DUCLAIR	6/9 km	14 h parking parcours sportif	facile/moyen
Jeudi 16	CLÈRES	7/10 km	14 h parking du parc.	moyen/moyen
Mardi 21	ST ÉTIENNE DU ROUVRAY	7/10 km	14 h parking lycée le Corbusier	facile
Jeudi 30	JUMIÈGES Toute la journée	M 7/11 km ApM 7km	9,30 h parking poids lourd	facile/moyen

FÉVRIER

Mardi 4	LE LANDIN	7/11 km	14 h parking écoles juste après les feux	facile/moyen
Jeudi 13	FRANQUEVILLE ST PIERRE	7/11 km	14 h parking du cimetière	facile/facile
Mardi 18	LE MAUNY	6/9 km	14 h parking de la mairie	facile/moyen
Jeudi 27	LA HAYE DE ROUTOT	6/10 km	14 h parking salle de fêtes	facile

MARS

Mardi 4	LA LONDE	7/12 km	14 h parking des plains st Martin	faciles
Jeudi 13	HOUPEVILLE	6/11 km	14 h parking de l'église	fac./moyen
Mardi 18	SAINT WANDRILLE Toute la journée	M 6/10 km ApM 6km	9,30 h parking bibliothèque	facile
Jeudi 27	CANTELEU	7/10 km	14 h parking Chêne à Leu	moyen

AVRIL

Mardi 1 ^{er}	OISSEL	7/10 km	14 h parking chemin des cateliers	facile
Jeudi 10	BARDOUVILLE	7/11 km	14 h parking de l'église	facil/moyen
Mardi 15	HAUTOT SUR SEINE	6/11 km	14 h parking du bac de Sahurs	facile
Jeudi 24	ST LÉGER BG DENIS	7/10 km	14 h parking salle des fêtes route de Lyons après le viaduc	facil/moyen
Mardi 29	VATTEVILLE LA RUE	6/9 km	14 h parking halle des randonneurs	facile

MAI

Jeudi 8	MESNIL/JUMIÈGES Toute la journée	M 6/10 km ApM 5/8 km	9 h 30 parking base de loisirs Repas dans le sac	facile
Mardi 13	HAUVILLE	7/11 km	14 h parking city stade après le moulin	facile
Jeudi 22	FRENEUSE	6/10 km	14 h parking bouchor sur l'île	facile
Mardi 27	ST MARTIN DU VIVIER	6/10 km	14 h parking de l'église	fac./moyen.
Jeudi 30	MAUNY	6/9 km	14 h parking de la mairie	facile

PRENDRE CONTACT AVEC : Michel 06.70.30.58.81 ou Jean-Jacques 06.24.68.49.62



MARCHES SUR ROUEN ET VERNON

ROUEN Tous les mardis et jeudis selon le planning ci dessus.

VERNON Tous les lundis après-midi sauf le 1^{er} lundi du mois,
où la randonnée aura lieu le jour suivant

INSCRIPTIONS auprès de Christiane au 06 25 43 94 00

Les Marches
se déroulent sous
la responsabilité
de chacun.