

MAI 2026

N° 81

AFD 76-27

Association des diabétiques Seine Maritime et Eure



L'ÉTÉ ET LE DIABÈTE : PRÉPARATION EN TOUTE SÉRÉNITÉ !



Assemblée générale : Points clés.

Projet ADELA : Interview Charline.

Recettes estivales.

LA RENTRÉE :
PRÉPARER SES
ENFANTS ET LES
ENSEIGNANTS .

Nous contacter



Tél: 06 88 49 76 29



Mail: associationdesdiabetiques7627@gmail.com



Adresse postale : AFD 76-27 Rue de la Prairie - Entrée C - 76500 ELBEUF



<https://afdhnormandie.federationdesdiabetiques.org/>

Délégation de DIEPPE : dieppe.afd7627@gmail.com

Véronique CAHEREC : 06 51 25 56 27

Christine DUFOIX : 06 83 02 12 98

Délégation d'ELBEUF : elbeuf.afd7627@gmail.com

Stéphanie LECROART : elbeuf.afd7627@gmail.com

Mauricette DUPONT : 06 33 77 76 96

Délégation de ROUEN - YVETOT : rouen.afd7627@gmail.com

(Rouen, Saint Etienne du Rouvray, Petit-Quevilly, Yvetot)

Mauricette DUPONT : 06 33 77 76 96

Marie-Thérèse TALL : 06 21 06 44 52

Abdel AIT TOUARES : 07 51 46 16 04

Délégation EVREUX : evreux.afd7627@gmail.com

(Evreux, Damville, Vernon, Les Andelys, Louviers, Val de Reuil)

Cyriaque LEMAÎTRE : 07 62 95 13 67

Délégation PONT-AUDEMER : sylvie.commare.afd@gmail.com

(Pont-Audemer, Bernay et Bourg-Achard)

Sylvie COMMARE : 06 79 43 37 48



www.facebook.com/associationdesdiabetiques7627



www.instagram.com/associationdesdiabetiques7627



Pour tout renseignement complémentaire,
veuillez joindre les Référents de Délégation.

Café Diabète

Eure :

Bernay, Bourg-Achard,
Pont-Audemer
Evreux, Les Andelys,
Damville.

Seine-Maritime :

Dieppe, Elbeuf, Rouen.

Élan Solidaire

Eure :

Vernon, Les Andelys

Seine-Maritime :

Dieppe, St-Étienne du
Rouvray.



Le mot du président

Une première année de présidence s'est terminée.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les membres du bureau et du conseil d'administration pour la confiance qu'ils m'ont accordée. J'ai essayé de mener à bien la mission qui m'a été confiée et j'espère avoir été à la hauteur de leurs espérances.

Un remerciement particulier à Mauricette Dupont, qui est toujours là quand j'en ai besoin. Grâce à la solidarité des membres du bureau, nous avons pu combler l'absence temporaire de secrétariat et de trésorier. À ce jour, l'équipe est complète et cette stabilité devrait perdurer.

L'assemblée générale, qui a eu lieu le 18 avril à Honguemare-Guenouville, a été très appréciée.

Elle s'est déroulée dans une ambiance conviviale, permettant aux personnes de se retrouver, décharger après un an d'absence.

La présentation des jeux « IG : Bien manger » et « Bien Manger » ont rencontrés un franc succès, un grand merci au Dr CORDRAY J.P pour l'animation et sa présence.

À la suite de l'AG, nous avons présenté et validé nos délégations (**Dieppe, Évreux, Elbeuf, Rouen, Pont-Audemer**). Cela nous permettra, dans un premier temps, d'assurer une meilleure visibilité sur notre territoire.

Nos actions sur le terrain restent nombreuses, notamment avec la **Semaine Nationale de Prévention du Diabète**. Mais il y a aussi notre présence sur de nombreux salons, stands de prévention et les forums des associations en septembre.

Nous pouvons continuer à travailler sur nos projets concernant « **La précarité** » et « **Les jeunes diabétiques DT1** ». Ce sont des projets ambitieux qui demanderont du temps pour être pleinement développés.

Sommaire

2	Nous contacter
3	Éditorial
4	Assemblée Générale points clés
8	L'été et le diabète
10	Informations diverses
12	La rentrée scolaire pour les enfants atteints de diabète
14	Projet ADELA : Interview ASPIC
15	Recettes estivales
16	Le calendrier des marches

Toujours motivés, nous continuons à militer pour notre association...

Un grand merci à nos bénévoles, toujours si présents et disponibles pour toutes nos actions.

LEMAITRE Cyriaque, Président



La **Semaine Nationale de Prévention (SNP)** se déroule sur nos délégations tout au long du mois de juin, n'hésitez pas à demander le programme à vos délégués de secteur, sur nos réseaux sociaux ou le site Internet.

Assemblée Générale

SAMEDI 18 AVRIL 2026
HONGUEMARE

Une belle journée qui fut l'occasion de faire le point sur l'année écoulée et de se projeter vers la suivante.

La présentation des jeux, des outils et une tombola ont ponctué l'après-midi, dans une ambiance conviviale.

Il y a **219 adhérents inscrits** : vous étiez **43 présents** et 42 pouvoirs.

L'ORDRE DU JOUR :

- Rapport moral 2025
- Rapport d'activité 2025
- Rapport financier 2025
- Budget prévisionnel 2026
- Mandats des administrateurs sortants et rééligibles et nouveaux administrateurs
- Présentation des délégations.



Les membres du CA

RAPPORT MORAL 2025.

Cyriaque remercie les adhérents et les bénévoles présents pour leur soutien, leur investissement et leur engagement si précieux au quotidien de l'association.

Nous sommes toujours en partenariat, avec **France Asso Santé** et **Planeth Patient®**.

Notre association, remarquée pour son dynamisme et sa capacité d'adaptation constante, développe ses actions en fonction des besoins remontés du terrain.

*Nous devons cependant composer avec nos ressources disponibles, raison pour laquelle nous réitérons aujourd'hui notre **appel aux bénévoles**.*

Nos 2 projets majeurs :

1. La lutte contre la précarité : La Fédération Française des Diabétiques (FFD) a développé le projet ADELA.

Nous sommes fiers de faire partie des six AFD à avoir participé activement au développement de ce projet national.

2. L'accompagnement des jeunes : Ce projet concerne, pour commencer, les jeunes patients de moins de 30 ans atteints de diabète de type 1. Le but étant de répondre au mieux aux parents et grands-parents qui se trouvent en difficulté face à la pathologie.



Cyriaque Lemaître, Mauricette Dupont, Véronique Caherec

RAPPORT D'ACTIVITÉS 2025.

Notre vingtaine de bénévoles interviennent dans la Seine-Maritime et l'Eure, les secteurs couverts sont (par ordre alphabétique) :

⇒ **DIEPPE**

ELBEUF

ROUEN et son AGGLOMÉRATION

⇒ **EVREUX – VERNON - LES ANDELYS - LOUVIERS - DAMVILLE**

PONT AUDEMER - BOURG ACHARD - BERNAY

Ces moments d'échanges conviviaux ont réuni globalement plus de 557 personnes avec 535 heures dont environ 60% reviennent régulièrement pour l'accueil que nous leur avons réservé et l'écoute ou les réponses apportées.

Il s'agit de réunions plus structurées avec un programme pré établi qui convient pour des personnes souhaitant approfondir les sujets. Un groupe important de plus de 184 personnes accueillies avec 205 heures sur Vernon, Petit-Quevilly, St Etienne du Rouvray.

Toutes ces actions d'accompagnement sont subventionnées par deux financeurs : l'Agence Régionale de Santé (ARS) et la Fédération Française des Diabétiques via la Caisse Nationale d'Assurance Maladie.

Actions et Manifestations

- * **Les forums santé**, dont Bourneville, Elbeuf, Pont-Audemer, St Étienne du Rouvray, Dieppe
- * **Les animations de santé avec des partenaires** : Octobre Rose, parcours du cœur, Trophée Carrington, le salon des solidarités à Dieppe.
- * **La foire de Rouen** pendant 10 jours dont 1 soirée.
- * **La Foire de Vernon** malheureusement elle ne sera donc pas reconduite pour 2026.
- * Les forums des villes, des partenariat avec des associations: France Info Rein, la Ville à Joie ou le réseau ASALEE (infirmière d'accompagnement pour les pathologies chroniques)
- * **La Semaine Nationale de Prévention INTERMARCHES®.**
- * **La Journée Mondiale du Diabète** le CH de Dieppe, un centre social à Neuville lès Dieppe.
- * **Les marches hebdomadaires**

Sous l'impulsion de l'AFD 76-27, la **ville de Dieppe** a accordé la **gratuité d'accès à la marche aquatique** (activité encadrée de marche en piscine) à nos adhérents (maximum 3 par séance).

Vie Institutionnelle

Les instances se sont réunies durant l'année 2025 pour **favoriser « l'aller vers » les patients et leurs proches.**

Mais aussi **faire évoluer les outils internes et externes** tout en réfléchissant à la meilleure utilisation des heures de bénévolat.

Bureaux : 4 séances Conseil Administration : 4 séances Comité des Territoires : 5 séances

Comité de rédaction du bulletin : 2 séances

RAPPORT FINANCIER 2025.

La valorisation des **4298 heures de bénévolat** à 25 €/heure soit **107 457 €** sont à ajouter aux charges et aux produits.

RECETTES		DÉPENSES		RÉSULTATS	
2025	2024	2025	2024	2025	2024
43 982 €	39 248 €	38 346 €	48 776 €	5 636 €	-9 528 €

DONS Reçus 12 626 €		Montant des CO-TISATIONS	Etat des comptes au 31 /12/26
Frais kilométriques laissés en don	Dons divers		
8 275 €	4 351 €	5 220 €	76 499,94 €

La valorisation des **4298 heures de bénévolat** à 25 €/heure soit **107 457 €** sont à ajouter aux charges et aux produits.

La présidente d'honneur tient à remercier chaleureusement, la nouvelle trésorière CATHERINE HELLIO, qui a réalisé un travail remarquable de rattrapage des comptes, qui s'investit avec sérieux et empathie, avec une grande humilité, et de bonnes idées. L'assemblée l'applaudit.

Etat des Comptes au 31 décembre 2025.

COMPTES	SOLDES
Compte Courant CIC	4 905,84 €
Compte sur Livret CIC	71 594,10 €
Disponibilités au 31/12/26	76 499,94 €

La trésorerie de l'association reste positive et sans aucune dette.

BUDGET PRÉVISIONNEL 2026.

Le **budget prévisionnel 2026** est établi pour un montant de **43 260 euros** hors valorisation du bénévolat.

RENOUVELLEMENT DES ADMINISTRATEURS

SORTANTS ET RÉÉLIGIBLES

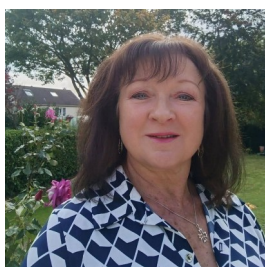
En juin 2025 nous avons pris acte de les démissions d'Anatole DASH et d'Émilie PRUVOST.

Les membres sortant souhaitant renouveler leur mandat ont tous réélus à l'unanimité :

LEMAITRE Cyriaque AIT TOUARRES Abdel CAHEREC Véronique DUFOIX Christine

Les membres ne souhaitant pas renouveler leur mandat sont : MARVIN Michel

ÉLECTION DE NOUVEAUX ADMINISTRATEURS **On compte à ce jour 15 membres au conseil d'administration**



Catherine HELLIO, trésorière, se présente et est élue à l'unanimité



Stéphanie LECROART, Bénévole Elbeuf se présente et est élue à l'unanimité

Présentation de la « DÉLÉGATION »

La FÉDÉ nous a proposé de formaliser nos « secteurs » où agissent les référents sous la forme de délégations. Cela a plusieurs objectifs :

Obtenir un visuel sur le site de la FFD. Si nous n'avons pas le TITRE de délégation la FÉDÉ ne peut pas identifier un point sur la carte des Associations.

Jusqu'à ce jour seul le siège social apparaît et cela peut décourager certains usagers qui ne sont pas autour d'ELBEUF.

Les usagers pourront ainsi constater les communes desservies.

Obtenir une dotation de la FEDE pour chaque délégation ; comme le font déjà certaines régions comme l'OC-CITANIE.

Avoir une autonomie pour discuter avec les élus ou partenaires sur le territoire de la délégation pour obtenir des aides :

Prêt de locaux,

Subventions,

Identification par des entreprises pour « vendre des prestations »,

Si l'AG adopte la mise en place des délégations, l'article 12 du règlement intérieur sera modifié pour donner le pouvoir de signature pour des actions sur le secteur desservi par la délégation.

Ensuite, chaque nouvelle délégation créée sera validée en CA.

Ainsi, le référent de délégation concentre ses actions sur le développement de notre politique globale sur son secteur, tout en respectant la politique, les orientations stratégiques, les projets, définis par le siège de l'AFD 76-27.

PRÉSENTATION DES OUTILS ET TOMBOLA

À l'attention des adhérents, nous souhaitons leur présenter les nouveaux outils à destinations des personnes atteints de diabète et des proches.

Mais aussi les jeux à notre disposition pour échanger et partager dans une ambiance conviviale.

Pour clôturer cette journée, une tombola a été organisée avec quelques lots pour vous remercier de votre soutien et fidélité.



À noter que **notre prochaine Assemblée Générale** se tiendra
le samedi 6 mars 2027 à Honguemrarre. On vous attend nombreux !

Michel Marvin recevant
son lot à la tombola



L'été et le diabète.

Préparation en toute sérénité.



Le voyage est pour beaucoup synonyme de **vacances**, de découvertes et de liberté.

Quelques soient les moyens de transports, la destination ou la durée de votre voyage, il est **important** d'**anticiper** quand on vit avec un diabète, d'autant plus avec une pompe à insuline.

Avant mon séjour

Je fais le point avec **mon diabétologue** et **mon prestataire de santé à domicile** pour préparer au mieux mon séjour : **bilan de santé, matériel à emporter, papiers administratifs, formalités et adaptations des traitements** (schéma des injections d'insuline, conditions de conservation, activités, conditions climatiques)...

J'emporte avec moi

Mes documents administratifs



PASSEPORT
ou
PIÈCE D'IDENTITÉ



CARTE VITALE
D'ASSURANCE MALADIE



CARTE EUROPÉENNE
D'ASSURANCE MALADIE
si je pars dans l'UE-EEE
ou en Suisse



ASSURANCE VOYAGE
si voyage à l'étranger



CARNET DE
VACCINATION
avec les vaccins classiques
et les vaccins de voyage
à jour



CARTE DE
DIABÉTIQUE



CARTE DE PORTEUR
DE POMPE



ORDONNANCE
DÉTAILLÉE
avec la liste du matériel emporté
et autorisant le transport d'insuline



ORDONNANCE
DE SECOURS

en cas de perte



CERTIFICAT MÉDICAL DU
TRAITEMENT PAR POMPE
et la liste du matériel
qui lui est associé

si voyage à l'étranger

J'emporte avec moi

Mon matériel de surveillance, d'injection et de traitement du diabète



CAPTEURS DE GLUCOSE
EN CONTINU



BANDELETTES
(mesurer la glycémie,
la glycosurie, la cétonurie ou
cétonémie avec un lecteur
spécifique)



GLUCAGON
(contre les hypoglycémies
sévères)



AUTOPIQUEUR
et LANCETTES



LECTEURS
DE GLYCÉMIE



POMPE À INSULINE
piles de rechange + deuxième
pompe si nécessaire + les
consommables : cathéters...



STYLOS À INSULINE
(préremplis ou à cartouches)
+ aiguilles



INSULINE
en quantité suffisante pour
toute la durée du voyage avec
un surplus au cas où



LINGETTES
DÉSINFECTANTES et
POCHETTE ISOTHERME

Quel que soit le mode de transport ou le type de voyage, il est recommandé de répartir **une partie du matériel** et de **l'insuline** dans le **bagage à mains** et **une autre dans le bagage à soute**. Le vol ou la perte de l'un d'eux est toujours possible.

Je voyage en...



En avion



A l'aéroport, je dois passer un point de contrôle avant l'embarquement. Je **signale à l'agent de sûreté** que je suis **porteur d'une pompe** à insuline et présenter mon **certificat médical**.

○ **JE DÉCONNECTE LE DISPOSITIF AVANT D'ABORDER LE POINT DE CONTRÔLE** et je le place dans le **bagage à main**. Une fois dans la **salle d'embarquement**, je **reconnecte ma pompe**.

○ **SI JE NE PEUX PAS OU NE SOUHAITE PAS RETIRER MA POMPE**, je le signale à l'agent de sûreté qui avec mon accord, sera dans l'obligation d'effectuer une **palpation de sécurité**. En cas de refus, l'accès à bord sera impossible.

SI J'AI DES INQUIÉTUDES PENDANT LE VOL, j'en parle avec le personnel naviguant. Je bois régulièrement. Je me repose. Sur un vol long-courrier, je me lève et je marche un peu toutes les deux heures. J'ai, à portée de main, une petite collation en cas d'hypoglycémie (un resucrage non liquide/ ex carrés de sucre...)

En train



JE MARCHÉ DE TEMPS EN TEMPS DANS LES COULOIRS pour me détendre. J'ai, à **portée de main**, une **petite collation** en cas d'hypoglycémie.

En voiture



JE FAIS DES PAUSES TOUTES LES DEUX HEURES J'en profite pour contrôler ma glycémie régulièrement. J'ai, à portée de main, une **petite collation** en cas d'hypoglycémie. Je protège mon insuline dans une **pochette isotherme** en cas de chaleur.

Je suis arrivé(e)

- Je me repose, je me détends !
- Je mesure ma glycémie régulièrement : les changements d'habitude peuvent la bouleverser. Pour éviter la déshydratation, je veille à mes apports en eau et les situations où je peux uriner beaucoup : en cas de diabète déséquilibré (hyperglycémie) ou de traitement par un médicament diurétique.
- Je m'hydrate correctement et régulièrement.
- Je conserve de bonnes habitudes alimentaires.
- Je continue à pratiquer une activité physique.

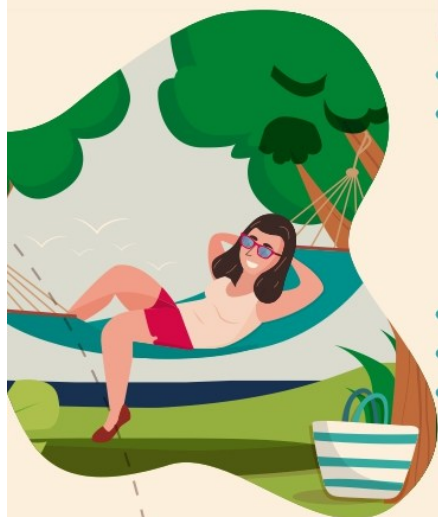


Décalage Horaire

J'adapte dès l'arrivée mon **insulinothérapie**.

Moins de 3 h de décalage : je garde le même protocole.

Plus de 3 h : j'en parle avant le départ avec mon médecin afin d'adapter le protocole.



Voyager avec un diabète conseils

Avant le voyage :

- ◆ Consulter son médecin ou **diabétologue**.
- ◆ **Adapter son traitement** au projet de voyage.
- ◆ **Prévoir** une organisation du matériel.

Organisation des bagages :

- ◆ Répartir le matériel **dans 2 bagages**.
- ◆ **En cabine** : insuline et glucagon.
- ◆ Prévoir du matériel **pour 3 à 4 jours** en cas de retard ou de perte de bagage.

Transport et matériel :

- ◆ Insuline, médicaments et matériel à garder en **bagage à main**.
- ◆ **Liquides essentiels** autorisés en avion.
- ◆ Le terme **INSULINE** est universel.

Surveillance et prévention :

- ◆ Surveiller sa glycémie plus régulièrement.
- ◆ Avoir toujours du sucre sur soi ou équivalent.
- ◆ Prévoir des collations.

Informations importantes :

- ◆ **En Europe** l'insuline = **100 I/ml**
- ◆ Certificat médical en anglais recommandé.
- ◆ Carte européenne d'assurance maladie.
- ◆ Ordonnance valide avec vos traitements complets.
- ◆ Passage possible avec une bouteille d'eau à la sécurité des aéroports.
- ◆ Numéro de tél pour Freestyle : **0 800 10 11 56**

Précautions :

- ◆ Éviter les variations de températures de l'insuline et du glucagon, en cas de doute, remplacer les au retour.

Informations diverses.

Une question sur vos droits et le diabète ?

Permis de conduire, travail, assurance, retraite, discrimination, voyage...

Notre juriste, Jeanne, vous accompagne sur :

- ◇ **permis de conduire**
- ◇ **Métiers interdits et carrière professionnelle**
- ◇ **ALD et remboursement**
- ◇ **Discrimination**
- ◇ **Assurance et emprunt**
- ◇ **Retraite**
- ◇ **Voyage et droits à l'étranger**

juriste@federationdesdiabetiques.org
01 40 09 24 25

Mardi : 8h – 12h30h et Jeudi : 13h30 – 18h

Les appels vers la Fédé sont non surtaxés et confidentiels.

Remboursement du Système MiniMed™ 780G associé au capteur tout-en-un Simplera Sync™

Indications de prise en charge :

Adultes ou enfants âgés d'au moins 2 ans

Dose totale quotidienne d'insuline ≥ 6 U/j

Objectif glycémique non atteint malgré :

⇒ une insulinothérapie intensive par pompe à insuline externe

⇒ une autosurveillance glycémique pluriquotidienne (≥ 4 /j)

Les prescriptions peuvent être réalisées

à partir du 11 mai, date effective du remboursement.

Besoin de parler ?

Notre ligne **Écoute Solidaire** vous propose un échange avec des bénévoles formés.

Appelez gratuitement la ligne Écoute Solidaire et échangez avec un Bénévole Patient Expert concerné par le diabète.

01 84 79 21 56 Tous les jours de 10h à 20h.

Toujours en recherche de bénévoles.

Pour continuer à répondre à vos besoins et à développer nos actions sur chacune des délégations, nous avons besoin de votre présence, venez rejoindre notre association.

Sur les différentes délégations :

- * Evreux
- * Rouen,
- * Bourg-Achard, Pont-Audemer, Bernay
- * Dieppe

Sur Le Havre nous n'avons plus de bénévoles véhiculés donc malheureusement cette délégation est en pause. Mais si vous êtes intéressés, venez nous rencontrer pour échanger.

Nous sommes aussi à la recherche d'une personne à l'aise avec les réseaux sociaux Instagram et Tik Tok pour essayer de toucher le plus de personnes jeunes atteints de diabète.

Pour quelques heures, par mois, par semestre ou annuel, toute aide est la bienvenue.

Vous serez accompagné et formé et vous pourrez compter sur notre équipe pour vous épauler. **On vous attend !**



Nous voulions souhaiter la **bienvenue à Béatrice M'BARK**, présidente de l'association à but non lucratif **Info rein Santé** qui nous rejoint sur la délégation de Sylvie.



Le diabète (l'hyperglycémie) endommage à la longue les petits vaisseaux des reins. On parle de néphropathie diabétique. Ces complications peuvent conduire à une insuffisance rénale chronique.

Ce lien direct du diabète sur le système rénal, fut l'origine de l'implication au sein de notre association.

Béatrice et les bénévoles ont les **missions** suivantes :

- * **Inform**er ceux qui le souhaitent sur les risques liés aux maladies rénales.
- * **Encourager** l'autonomie des patients et leur mobilité grâce à la prévention.
- * **Diffuser** une information de qualité et mise à jour.
- * **Améliorer** le parcours de santé en mettant en avant des solutions numériques innovantes et construites avec les usagers du système de santé.

Elle **accompagne les personnes greffées, dialysées ou non dans leur quotidien avec la maladie chronique** **informe sur les risques liés aux maladies rénales, greffe et dialyse.**

Voici les coordonnées pour joindre l'association qui est basée à Pont-Audemer : **info reinsante@gmail.com**

<https://www.info reinsante.fr/> qui est riche d'informations et a une page de lien pour prendre contact avec eux

Mais ils sont présents sur tous les canaux: Facebook, Instagram, X, YouTube et Tik Tok.



La rentrée scolaire pour les enfants atteints de DT1.

Préparer ses enfants et les enseignants.

Diabète de Type 1 à l'École : Relever le Défi de l'Inclusion

Le diagnostic du diabète de type 1 (DT1) chez un enfant est un séisme familial. Une fois le choc passé, une question cruciale émerge : **comment va se passer la scolarité ?** Entre peur de l'hypoglycémie et besoin de normalité, l'école est le lieu où l'enfant doit pouvoir grandir en toute sécurité, sans que sa maladie ne devienne un obstacle à ses apprentissages.

Comprendre le DT1 en quelques mots

Contrairement au diabète de type 2, le DT1 n'est pas lié à l'alimentation ou au mode de vie. C'est une maladie auto-immune où le pancréas cesse de produire de l'insuline.

- **L'insuline** est la "clé" qui permet au sucre d'entrer dans les cellules.

Le P.A.I : La clé de voûte d'une scolarité sereine

Le **Projet d'Accueil Individualisé (PAI)** est un document officiel indispensable et écrit. Il organise la vie quotidienne de l'élève et définit les conduites à tenir en cas d'urgence, à partir des besoins thérapeutiques de l'enfant.

Quels sont les objectifs ?

- Accueillir les enfants en toute sécurité
- Trouver la meilleure organisation pour réaliser le traitement des enfants les plus jeunes et faciliter la gestion par les enfants plus grands

Le PAI est formalisé dans un document comportant **3 parties indispensables** :

- **Partie 1** : renseignements administratifs
- **Partie 2** : aménagements et adaptations, commune à toutes les situations et comprenant des éléments pédagogiques avec une description des aménagements à mettre en œuvre
- **Partie 3** : document ou spécifique pour chaque type de pathologie selon les besoins, comportant des éléments médicaux mais ne révélant pas le diagnostic et constituant la fiche CAT : « Conduite à tenir en cas d'urgence ».



Qui le rédige ?

Il est élaboré à la demande de la famille par le médecin qui suit l'enfant (diabétologue), en concertation avec le médecin scolaire, l'enseignant et la direction de l'école.

Une fiche de liaison complète ces documents. Ce document confidentiel de liaison entre médecins traitants spécialistes et médecins de l'éducation nationale comporte des éléments médicaux mais ne révélant pas le diagnostic et constitue la fiche CAT : « Conduite à tenir en cas d'urgence ».

Que contient-il ?

- **Les coordonnées** des parents et des médecins.
- **Le protocole de soins** : quand et comment vérifier la glycémie (lecteur classique ou capteur en continu).
- **Le traitement** : modalités d'administration de l'insuline (stylo ou pompe).
- **La gestion de l'urgence** : que faire en cas de malaise ? (Resucrage, injection de Glucagon ou administration de spray nasal type Baqsimi).

Le Quotidien en Classe : Vigilance et Bienveillance

L'enseignant n'est pas un soignant, mais il est le premier observateur de l'enfant. Quelques points de vigilance sont essentiels :

1. Repérer l'hypoglycémie

L'enfant peut devenir pâle, irritable, fatigué ou avoir des difficultés à se concentrer.

Règle d'or : Ne jamais laisser un enfant faire un malaise seul. Le resucrage doit se faire immédiatement, là où il se trouve.

2. Le matériel toujours à portée de main

La trousse de secours (lecteur, sucre, collation, kit d'urgence) doit suivre l'enfant partout : en classe, en récréation, au sport et lors des sorties scolaires.

3. L'impact sur les apprentissages

Une glycémie instable affecte la concentration. Un enfant en hyperglycémie peut avoir besoin d'aller aux toilettes fréquemment ou de boire beaucoup. À l'inverse, une hypoglycémie peut brouiller la mémoire à court terme pendant quelques minutes.

Une **auxiliaire de Vie Scolaire Individuel (AVSI)** peut être mise en place si l'élève éprouve des difficultés, l'équipe éducative de l'établissement adresse une demande de reconnaissance de la situation de handicap auprès de la MDPH.

Une **assistance pédagogique à domicile (APAD)** peut garantir le droit à l'éducation à domicile pour éviter une rupture de la scolarité. Lorsqu'un élève ne peut, pour raison de santé, fréquenter l'école dans des conditions habituelles, il peut bénéficier d'une **assistance pédagogique à domicile durant sa convalescence**.

Ces 2 dernières démarches peuvent être très longues à traiter par la MDPH.

Conclusion : Un partenariat de confiance

La réussite de l'intégration scolaire repose sur la **communication sereine** entre les parents, les enfants et l'enseignement.

Informers sans alarmer, expliquer les outils technologiques (pompes, capteurs) et dédramatiser les soins permet à l'enfant de vivre sa vie d'écolier pleinement.

Sport et Cantine : Ensemble, c'est possible !

L'Activité Physique

Le sport est vivement recommandé pour les enfants diabétiques ! Il nécessite simplement une anticipation (diminution des doses d'insuline ou collation supplémentaire) prévue dans le PAI. L'enseignant d'EPS doit être informé de la nécessité pour l'élève de s'arrêter si besoin.

que des adaptations du traitement sont nécessaires. Elles dépendent de l'intensité et de la durée de l'effort physique, avec :

- modifications possibles des doses d'insuline,
- adaptation de l'alimentation.

Du sucre et des collations doivent être à la disposition de l'enfant pour corriger d'éventuelles hypoglycémies.

Des contrôles de la glycémie, par capteur ou glycémie capillaire doivent être autorisés autant que nécessaire.

La Restauration Scolaire

Le passage à la cantine est souvent une source de stress. Pourtant, l'enfant doit manger comme ses camarades, la cantine est un lieu de sociabilisation.

Le PAI précise si un comptage des glucides est nécessaire ou si des quantités fixes doivent être respectées.

Le maître-mot est **l'anticipation** pour que tous les intervenants (infirmière libérale, personnel de cuisine, famille,...) puissent encadrer l'enfant ou



Alimentation et diabète ... Projet ADELA ... Précarité...

Dans le cadre du projet Précarité de notre association AFD76-27 et ADELA de la Fédération Française des Diabétiques, Mauricette Dupont a participé à un projet dont l'objectif était une sensibilisation pour connaître le diabète ses conséquences sur le quotidien et le proche entourage, les traitements. Mais bien évidemment l'alimentation et l'activité physique ont été des sujets prioritaires.

Charlyne Marin Dit Vigot est une animatrice de l'Association Stéphanaise de Prévention Individuelle et Collective de Saint-Etienne du Rouvray (ASPIC) en Normandie qui a mené ce projet de janvier à juin 2025.

Le public concerné : ce sont des femmes d'origine turque, maghrébine, qui sont en France depuis très peu de temps et donc la barrière de la langue est un frein important. Heureusement il y avait des traductrices (les médiatrices) au sein du groupe qui ont facilité les échanges constructifs, tout en gardant les codes de chaque ethnie. La parfaite intégration de notre bénévole Mauricette a permis de faire passer les différents messages sur le diabète.

Cela a permis l'adhésion de chaque participante et au fur et à mesure des ateliers a débouché sur un repas commun équilibré, allant de la préparation à la dégustation des plats.

Le but étant de garder la notion de plaisir, sans détourner leur signature culinaire, en conservant leur identité, en réadaptant juste certaines recettes avec ce qu'elles venaient d'apprendre.



Charlyne Marin Dit Vigot et Mauricette Dupont

C'est-à-dire, moins frire, favoriser la cuisson au four, cuisiner moins gras, adapter les quantités dans la journée, réajuster les ingrédients certains plats, etc...

La nourriture reste un lien social réconfortant pour ces femmes déracinées, ne parlant pas français.

Pour favoriser leur engagement, il ne faut pas interdire certains aliments mais suggérer des alternatives. Sinon cela engendre plus de frustration, surtout chez les personnes en situation de précarité ne connaissant pas autre chose et pouvant aboutir finalement à un rejet des conseils.

Le lien de confiance et d'accompagnement tout au long du projet fut primordial pour arriver à ce résultat positif.

Dans l'organisation du repas, les ingrédients ont été achetés auprès des commerçants de proximité et chaque participante ont apporté les épices de leur pays. La préparation et la dégustation ont été faites dans la joie et la bonne humeur et chacune a appris de l'autre.

L'étape d'après pour le groupe de femmes est l'activité physique qui est aussi en lien avec l'alimentation et le diabète. Mais aussi l'éveil corporel, le bien-être, prendre soin de soi, de la sophrologie, du hammam et avec un point de vigilance sur la santé mentale.

Nous remercions Charline pour son engagement et son partage avec Mauricette, nous lui souhaitons bonne continuation.



Des recettes estivales



SALADE DE TOMATES CERISES ET POIS GOURMANDS

Ingrédients :

250g de pois gourmands	1 gousse d'ail
350 g de tomates cerises	3 càs d'huile de Colza
2 càs de vinaigre	Menthe fraîche, estragon
laitue	sel poivre selon les goûts

- Nettoyer les pois et les faire cuire 5 mn à la vapeur.
- Les rafraîchir à l'eau froide , les égoutter et les laisser refroidir.
- Dans un saladier, les mélanger avec les tomates cerises coupées en 2 et les feuilles de laitue
- Hacher très finement l'ail et l'ajouter à la salade
- Arroser de vinaigre, d'huile, saler et poivrer. Puis ajouter les feuilles de menthe et d'estragon.
- Mélanger et servir.



WOK DE LÉGUMES SAUTÉS

Ingrédients :

50 gd e nouilles chinoises	3 ciboules
250 g de champignons de Paris	1 càs d'huile de Sésame
250g de carottes	1 càs graines de Sésame
250 g de haricots verts	1 càs de vinaigre Xérès
150 g de pousses de soja	2 càs de sauce soja

- Faire cuire les nouilles puis les égoutter
- Laver tous les légumes : éplucher les carottes, couper les pieds des champignons et effiler les haricots verts
- Émincer les champignons en fines lamelles. Couper tous les autres légumes en petits bâtonnets fins. Ciseler finement les ciboules
- Faire chauffer l'huile dans un wok ou casserole, lorsque l'huile est bien chaude, ajouter tous les légumes et les nouilles. Faire sauter à feu vif 10 n en remuant sans arrêt.
- Parsemer de graines de sésame, de ciboule ciselées, verser le vinaigre de Xérès et la sauce soja. Bien mélanger.
- Poursuivre la cuisson 5 mn et verser dans un plat et servir aussitôt.



SALADE DE FRUITS À LA MENTHE

Ingrédients :

250g de fraises	2 brins de menthe
100g de cerises	4 càc de sucre de canne
125g de framboises	10 cl d'eau minérale
1 citron non traité	

- Couper les fraises en morceaux, dénoyauter les cerises et laver les framboises.
- Verser les fruits dans un grand saladier avec le sucre
- Râper finement le zeste du citron, et presser le citron. Le verser sur les fruits et parsemer de feuilles de menthe.
- Mélanger et laisser macérer pendant 20 mn au frais.
- Juste avant de servir, brasser avec de l'eau minérale.

Calendrier des marches de Rouen et environs

Juillet - Décembre 2026

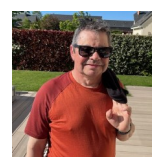


VOS CONTACTS



Jean-Jacques:

06 24 68 49 62



Antoine :

07 84 53 51 10

L'assurance de notre association exige que les marcheurs soient adhérents, merci.

JUILLET

- JEUDI 2 : BOIS-GUILLAUME

14h parking Brétèque Chemin de la Brétèque

- JEUDI 9 : LE BEC HELLOIN

Journée restaurant sur inscription

9h30 parking Ancienne gare

- JEUDI 16 : CANTELEU

14h parking du parc animalier Rue de Sahurs

- JEUDI 23 : DUCLAIR

14h parking du parcours sportif Claquemeure

- JEUDI 30 : FORÊT DE BROTONNE

14h parking chêne cuve Aire de la Mailleraye

AOÛT

- JEUDI 6 : OISSEL

14h parking chemin des Cateliers sous A13

- Jeudi 13 : CANTELEU

14H parking Carrefour du Chêne à Leu

- JEUDI 20 : ST ETIENNE DU ROUVRAY

14h parking Rue Ettore Bugatti

- JEUDI 23 : LA LONDE

Journée restaurant sur inscription

10h parking de l'ancienne gare

SEPTEMBRE

- JEUDI 3 : HENOUVILLE

14h parking Mairie St Martin de Boscherville

- JEUDI 10 : BELBEUF

14h parking du Château

- JEUDI 17 : LA HAYE DE ROUTOT

14h parking salle des fêtes

- JEUDI 24 : MAUNY

14h parking de la mairie

OCTOBRE

- JEUDI 1er : FRANQUEVILLE SAINT PIERRE

14h parking Cimetière Rue des Champs Fleuris

- JEUDI 8 : YVILLE SUR SEINE

14h parking salles des fêtes

- JEUDI 15 : SAINT WANDRILLE

Journée restaurant sur inscription

9h30 parking Médiathèque l'oiseau bleu Rue des Caillettes

- JEUDI 22 : BARNEVILLE SUR SEINE

14h parking salle des fêtes de Caumont

- JEUDI 29 : FRENEUSE

14h parking des écoles Place des saules

NOVEMBRE

- JEUDI 5 : MONT SAINT AIGNAN

14h parking Loisirs golf Rue Francis Poulenc

- JEUDI 12 : LE LANDIN

14h parking des écoles aux feux tricolores

- JEUDI 19 : LA LONDE

14h parking aires des Plains St Martin D438

- JEUDI 26 : BERVILLE SUR SEINE

14h parking de la Mairie

DÉCEMBRE

- JEUDI 3 : BARDOUVILLE

14h parking de l'église Rue de l'école

- JEUDI 10 : HAUTOT SUR SEINE

14h parking cimetière chapelle

- JEUDI 17 : DARNETAL

14h parking église de Carville

Joyeuses fêtes de fin d'année et à l'année prochaine.

