



**DATE DE NOS
ACCOMPAGNEMENTS**
Pour tous renseignements, veuillez contacter
associationdesdiabetiques7627@gmail.com



Association des diabétiques 76-27
Rue de la Prairie - Entrée C
76500 ELBEUF
AFD 76 27
Tél: 06 88 49 76 29
<https://afdnormandie.federationdesdiabetiques.org>
www.facebook.com/associationdesdiabetiques7627/
www.federationdesdiabetiques.org

**Association des Diabétiques
de Seine-Maritime et Eure**

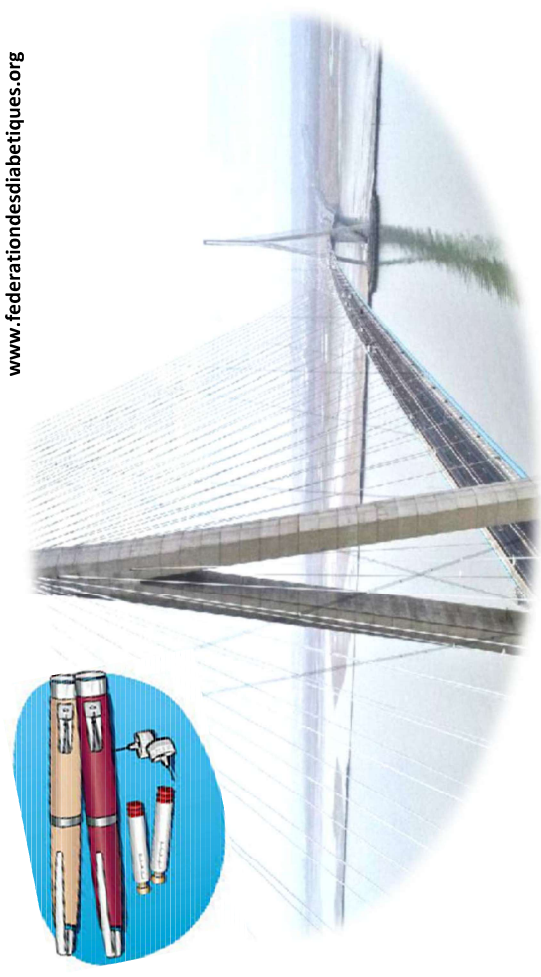
CAFÉ DIABÈTE

Nous vous invitons à partager un moment convivial autour d'une boisson pour évoquer son expérience de personne diabétique ou de simplement écouter les autres et mieux connaître la pathologie au quotidien.

ELAN SOLIDAIRE

C'est un programme d'accompagnement pour les personnes atteintes de diabète et leurs proches. Ces rencontres, animées par des Bénévoles Patients Experts permettent aux participants de trouver écoute et réconfort. L'accès est libre et gratuit

**DÉFENDRE
INFORMER
ACCOMPAGNER
BÉNÉVOLAT
PRÉVENIR
REPRÉSENTER
EXISTER**



CAFÉ DIABÈTE

Bernay	2^{ème} mardi 14h30/16h30	Café de la Gare 13bd Dubus 27300 Bernay
Bourg-Achard	3^{ème} vendredi 14h00/16h00	Café de la Place 6 pl.de la mairie 27310 Bourg-Achard
Damville	3^{ème} jeudi 14h30/16h00	Les Résidences de Damville Rte de Verneuil 27240 Mesnil Sur Iton
Dieppe	2^{ème} mercredi 14h00/16h00	Maison Des Association Dieppe 14 rue Notre Dame 76200 Dieppe
Elbeuf	3^{ème} lundi 14h30/16h00	Café Blanc 22 Rue des Martyrs 76500
Evreux	2^{ème} jeudi 14h30/16h00	Cafétéria de CORA Bd de Normandie 27000 Evreux
Les Andelys	1^{er} jeudi 14h30/16h00	Brasserie O'Famili 3 Pl. Nicolas Poussin 27700 Les Andelys
Pont-Audemer	3^{ème} mardi 14h30/16h30	Salle d'Arme 4 pl. Gal de Gaulle 27500 Pont-Audemer
Rouen	1^{er} vendredi 14h30/16h00	Brasserie Le Théâtre 86 rue Général Leclerc 76000 Rouen
Vernon	1^{er} lundi 14h00/16h00	Campus des Association Pl. Marcel Beaufour 27200 Vernon
Petit-Quevilly	1^{er} mardi 14h00/16h00	Centre Communal d'Action Sociale CCAS Saint Julien 26 Rue Martial Spinneweber 76140 Le Petit-Quevilly
Saint Etienne du Rouvray	Nous contacter	

**ELAN
SOLIDAIRE**

Engagée dans la lutte contre le diabète
Membre de la Fédération Française des Diabétiques
Association Loi 1901 reconnue d'intérêt général



Association des diabétiques AFD 76-27
Rue de la Prairie - Entrée C 76500 ELBEUF SUR SEINE

Mise à jour du:
15 Fév. 2025

ADHÉREZ À L'AFD 76-27

En remplissant votre bulletin d'adhésion et à renvoyer à

L'AFD 76-27 Rue de la Prairie - Entrée C - 76500 ELBEUF

NOM- PRENOM :

Adresse :

CP : Ville :

Tel :

Email : Date de naissance:

☐ J'accepte que l'AFD76-27 traite mes données à caractère personnel uniquement à des fins de gestion administrative, comptable et fiscale.

J'adhère à l'AFD 76-27 : **24 €** Soit par virement bancaire RIB / IBAN ci-dessous

FR76 3002 71 60 2600 0208 2630 178 Soit par chèque à l'ordre de l'AFD 76-27

Je souhaite faire un don de €

Le règlement de la cotisation et / ou d'un don ouvrent droit à une réduction fiscale de 66% de son montant



NOS MISSIONS

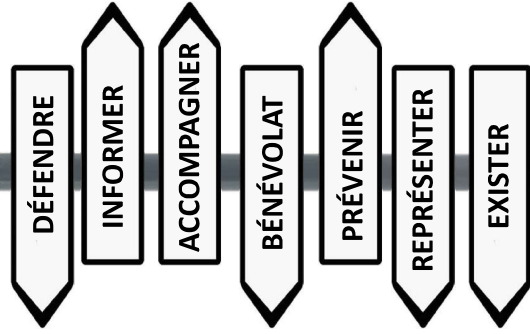
NOS VALEURS

**ENTRAIDE
SOLIDARITÉ
ENGAGEMENT**

QUI SOMMES NOUS ?

L'Association des Diabétiques 76-27 a été créée en 1980. Elle est une des 90 associations fédérées au sein de la Fédération Française des Diabétiques.

Celle-ci, fondée en 1938 et reconnue d'utilité publique en 1976 est la plus importante association de patients ...



QUELQUES POINTS DE REPÈRE

LES EQUIVALENCES



A SAVOIR

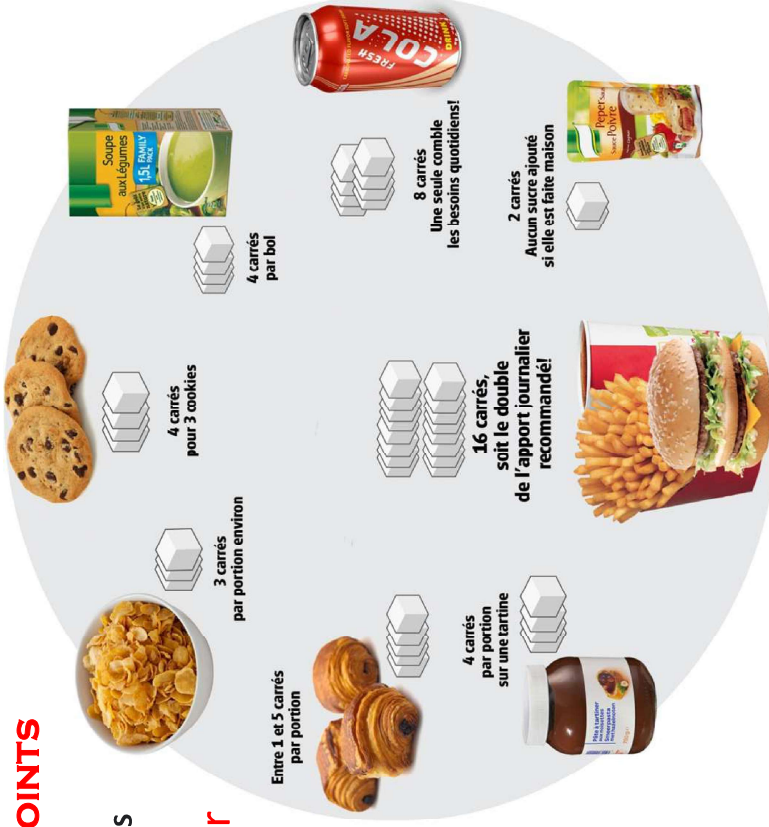
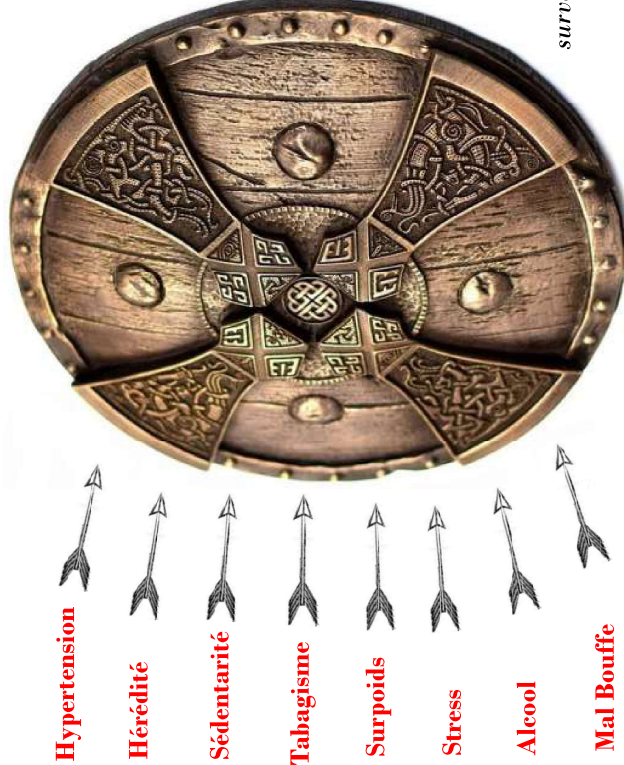
Il existe différentes formes de sucres (de canne, raffiné, miel, sirop agave...)

Attention ! Le sucre peut aussi être « caché » dans de nombreux aliments, surtout dans les préparations du commerce.

LES PILIERS DE LA PRÉVENTION

Diabète de Type 2

Protégez-vous !!



LES VARIATIONS DE LA GLYCÉMIE

Lorsque le taux de sucre dans le sang varie on parle

↓

HYPOGLYCÉMIE
SYMPTÔMES

↑

HYPERGLYCÉMIE
SYMPTÔMES

					
Transpiration excessive	Tremblements	Irritabilité	Bouche sèche	Soif intense	Fatigue
					
Faim	Manque de coordination	Fatigue	Mal de tête	Vision floue	Envie fréquente d'uriner

QUE FAIRE EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE

1

se contrôler

si inférieur à 060 mg/dL

se resucrer

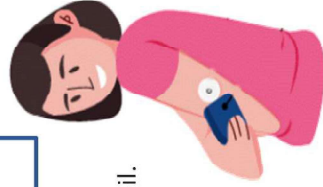


Il faut alors cesser toutes activités

- Se contrôler
- Manger un aliment sucré (sucre, 100ml de jus de fruit, confiture)
- Attendre entre 15 et 30/ minutes et se recontrôler
- Manger du pain si le prochain repas est loin.

QUE FAIRE EN CAS D'HYPERGLYCÉMIE FAIRE BAISSER SA GLYCÉMIE :

- Faire de l'exercice. ...
- Manger des fibres. ...
- Consommer moins de glucides. ...
- Boire plus d'eau. ...
- Privilégier des aliments à faible indice glycémique. ...
- Gérer son stress. ...
- Surveiller son sommeil.



Elle contribue à l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes ou à risque de diabète avec un maillage territorial fort et un soutien continu à la recherche.

Elle défend l'accès à des soins de qualité pour tous les patients. Elle est pleinement engagée dans la gouvernance de la santé et elle est un partenaire reconnu et entendu au sein des différentes institutions.

Elle défend également les personnes vivants La Fédération finance majoritairement ses actions grâce à la générosité du public.

L'AFD 76-27 UNE ASSOCIATION DE PATIENTS POUR DES PERSONNES VIVANT AVEC LE DIABETE ET LEUR ENTOURAGE.

Des actions de prévention, d'information et de sensibilisation : conférences, débats, animations, foires, marchés, forums, salons,

Un accompagnement des personnes vivant avec le diabète au travers d'un accueil individuel ou collectif : café diabète, élan solidaire, éducation thérapeutique, rendez-vous individuels, écoute téléphonique

Des partenariats pour favoriser la réalisation d'activités physiques

Une information dynamique : bulletin associatif, le site internet, les réseaux sociaux.

RECHERCHONS DES BÉNÉVOLES

Pour toutes ces actions nous avons besoin de volontaires sur le terrain, prêts à donner un peu de leur temps, quelques heures en semaine, ponctuellement, selon leurs disponibilités.

Alors pourquoi pas vous ?

Venez nous rejoindre en vous engageant dans notre équipe de bénévoles.

Vous serez épaulé par un tuteur et formé sur le diabète et sa prise en charge.



QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Il se caractérise par un taux de sucre trop élevé dans le sang lié à un mauvais fonctionnement du pancréas.

Un diabète est avéré lorsqu'à 2 reprises le taux de sucre dans le sang, à jeun, est

≥ 1,26 g/l
ou **≥ 1,26 g/l**
et supérieur à 2g/l
à n'importe quel moment
de la journée

Le diabète en chiffres

4 millions

DE PERSONNES VIVANT AVEC UN DIABÈTE SONT SOUS TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX, soit

6,07%

DE LA POPULATION FRANÇAISE, dont

92%

DES PERSONNES DIABÉTIQUES VIVENT AVEC UN DIABÈTE DE TYPE 2

10 ans

C'EST L'ESTIMATION MOYENNE DU RETARD AU DIAGNOSTIC DE CETTE PATHOLOGIE

2 FORMES DE DIABÈTE



DIABÈTE DE TYPE 1



10% des cas



DIABÈTE DE TYPE 2



90% des cas



3,5 MILLIONS

de personnes atteintes



PRÈS DE 700 000

diabétiques s'ignorent

LE DIABÈTE,

UNE MALADIE QUI VIT CACHÉE !

Un diabète non ou mal équilibré provoque des dégâts irréversibles sur l'organisme

1^{ère} cause de cécité avant 65 ans

2^{ème} cause de maladies cardio-vasculaires

1^{ère} cause d'amputations hors accidents

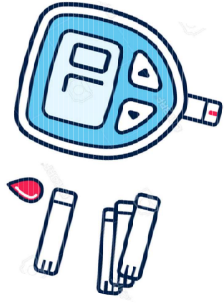
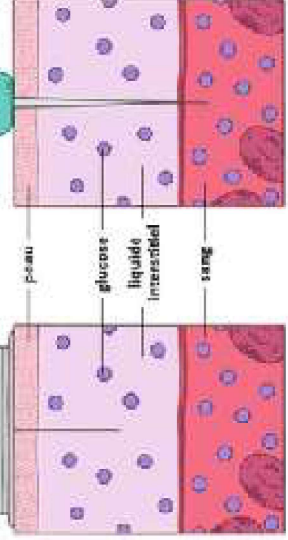
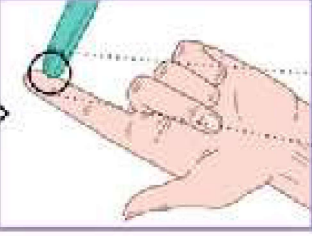
1^{ère} cause de dialyse

LA SURVEILLANCE DU GLUCOSE

Mesure du glucose dans le liquide Interstitiel



Mesure par glycémie capillaire



Vivre avec un diabète c'est connaître quelques types de mesures du sucre dans l'organisme.

La plus connue de ces mesures est la glycémie, ou taux de sucre dans le sang.

La glycémie fluctue tout au long de la journée, et aussi selon la méthode de recueil choisie.

LES COMPLICATIONS DU DIABÈTE

Maladie chronique, le diabète mal équilibré ou non détecté, engendre des complications sur plusieurs organes.

