

Réseau Atlantique Diabète

www.atlantique-diabete.com / www.atlantique-diabete.net

Sommaire

Actualités du réseau 1

Activité physique : comment se motiver ? 1-2-3

Planning des séances 3-4

A vos agendas

Forum santé « Activité physique »

À l'Aapiq à Rochefort
le 21 septembre
de 9h à 16h : dépistage,
stands d'information sur la
santé. Entrée libre.
Informations au
05.46.87.07.00

Dépistage du diabète et facteurs de risque cardiovasculaire

Epicerie Solidaire « La
Boussole » à Rochefort
08 sept. et 15 décembre,
de 9h00 à 11h00

Epicerie Solidaire « Episol » à
Saintes le 11 octobre, de
14h00 à 16h00

Journée Mondiale du Diabète - 14 novembre de 09h à 17h

Espace Encan, La Rochelle.
Ateliers, conférences, stand
d'information et de
dépistage. Entrée libre

Actualités

Dépistage gratuit de la rétinopathie diabétique

Tous les mardis matins
service d'Ophtalmologie
Hôpital de La Rochelle (rez-
de-chaussée). Sur rendez-
vous uniquement à prendre
au secrétariat du réseau au
05.46.45.67.32.

Cher(e)s adhérent(e)s,

Depuis 12 ans, nous avons mis en place des services visant à améliorer la prise en charge des patients diabétiques en Charente-Maritime. Nous avons beaucoup travaillé avec vous pour construire de façon pragmatique un parcours de soins et de santé coordonné et réaliste, et pour répondre à vos besoins de « vraie vie ».

Malheureusement, la pérennité des actions du Réseau Atlantique Diabète est fortement menacée : l'Agence Régionale de Santé Nouvelle Aquitaine n'a pas confirmé le financement au delà du 30 juin 2017. Nous sommes dans l'attente d'une décision...

Aussi, les activités proposées dans ce journal ne pourront être mises en oeuvre que si les autorités de santé le décident, en allant dans le sens du bien commun et de la vox populi illustrée par la pétition en cours. L'ensemble de l'équipe vous remercie de la confiance que vous lui accordez, ainsi que du soutien que vous lui témoignez depuis de nombreuses années.



Activité physique : comment se motiver ?

Qu'est ce que la motivation ?

Il s'agit d'un processus qui pousse un individu à adopter un comportement particulier et à y persister. Il existe deux types de motivation :

- **la motivation extrinsèque** : elle vient de l'extérieur. Les sources de motivation appartiennent à l'**environnement** (encouragements de la famille, des amis) et les **récompenses sont liées au nouveau comportement** (santé, bien-être, perte de poids...). Les premiers mois du changement sont les plus importants car c'est durant cette période qu'une nouvelle activité deviendra une habitude de vie si elle est pratiquée de manière régulière ;
- **la motivation intrinsèque** : il s'agit de la motivation interne ressentie lorsque l'activité est pratiquée par **plaisir et envie**. Si l'activité physique persiste pendant les six premiers mois, la période critique est passée et l'activité physique est presque devenue **une habitude**.



Les deux types de motivation sont essentiels. En effet, la motivation extrinsèque permet d'initier la pratique d'une activité physique et la motivation intrinsèque permet de la maintenir durablement.

**Interview : Me LISSAJOUX V.,
coordinatrice du programme
« Prescirmouv' - Bouger sur
ordonnance » en Charente-Maritime**

**Pouvez-vous nous parler du programme
en quelques mots ?**

« Prescirmouv' est un dispositif expérimental de prescription médicale d'activité physique qui permet au patient d'être orienté vers un programme d'activité physique adaptée pouvant durer 6 mois, accessible gratuitement ».

Comment le patient peut-il bénéficier de ce programme ?

« Cette expérimentation s'adresse aux personnes inactives physiquement et concernées par un ou plusieurs symptômes suivants : diabète de type 2, insuffisance cardiaque, insuffisance coronarienne, insuffisance respiratoire, obésité (IMC > 35 chez l'adulte et stade 1 & 2 chez l'enfant et l'adolescent) et HTA stade 1. Le médecin identifie les patients concernés, leur propose le programme, remplit le formulaire de prescription et le certificat médical dédié ».

Qu'est-il proposé au patient ensuite ?

« Suite à la consultation chez le médecin, le patient rencontre le coordonnateur du territoire pour une évaluation centrée sur l'activité physique. A la fin de celle-ci, il est orienté vers un programme d'activité physique adaptée Prescirmouv' porté par une structure associative ou autre de la collectivité. Ce programme est encadré par un Enseignant en Activité Physique Adaptée, à raison d'une à deux séances d'une heure par semaine. Le patient revoit le coordonnateur à 3 et 6 mois, de façon à impulser une poursuite régulière et pérenne de l'activité physique. ».

Quels sont vos premiers retours depuis le début de l'expérimentation ? Y aura-t-il une extension départementale sur d'autres villes ?

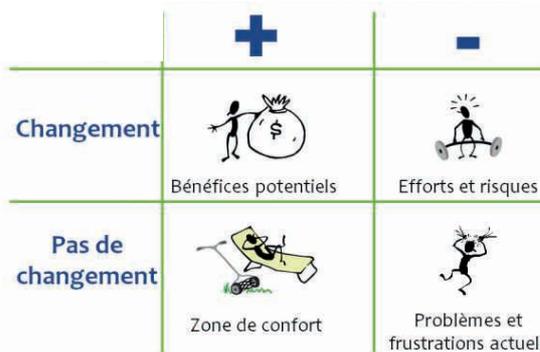
« Actuellement, plus de 80 personnes bénéficient du dispositif en Nouvelle Aquitaine au 1er janvier 2017. Face à cette expérimentation, nous avons pu mettre en avant un premier état des lieux mais aussi les premiers retours et témoignages de bénéficiaires, disponibles sur notre site internet. Concernant l'extension, l'enveloppe de financement actuelle a été votée pour 3 ans sur 3 territoires. L'évaluation du dispositif et le recul d'expérimentation, nous permettra une meilleure visibilité quant à l'extension départementale ».

Pour plus d'informations : 07.71.64.86.34
ou <http://prescirmouv.fr>

Pourquoi est-ce difficile de changer ?

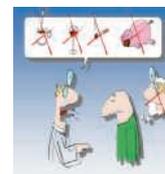
Lorsque nous souhaitons changer, nous sommes souvent dans **l'ambivalence** : nous oscillons entre l'envie de changer et l'envie de rester dans la situation actuelle. L'ambivalence est normale dans le processus de changement.

De plus, il peut y avoir des **résistances au changement** : il s'agit d'un penchant naturel qui tend à nous faire préférer la sécurité de l'existant aux incertitudes d'une situation nouvelle. Dans le cadre de la santé, la résistance au changement s'exprime en particulier **quand la personne considère que les risques perçus de son comportement habituel sont inférieurs à l'efficacité des recommandations de prévention.**



La résistance au changement d'après Eliyahu Goldratt

Enfin, les paramètres d'un environnement motivant sont nombreux (voir schéma ci-dessous). Par exemple, le changement est influencé par le **sentiment d'efficacité personnelle**, c'est-à-dire la confiance d'une personne en ses capacités à réussir un changement d'habitudes. La résistance au changement peut aussi être liée à **la volonté de préserver sa liberté d'agir**, de rester maître de ses actes. En effet, lorsqu'une personne sent que cette liberté est menacée (par exemple, par une forte pression de l'entourage ou des professionnels de santé), elle se braque et son comportement « à risque » devient une forme d'affirmation de sa liberté.



Je suis motivé(e) si...



Source : Apprendre à apprendre - Giordan et Saltet

Quelques astuces pour parvenir à bouger plus :



- Dresser la liste des avantages que vous auriez à être plus actif(ve) et des freins et aspects défavorables qui vous en empêchent.

- Choisir une activité **plaisante**, c'est-à-dire adaptée à vos goûts. **L'activité n'a pas besoin d'être difficile pour être bénéfique.** Elle ne doit pas être vécue comme une contrainte, ni source de souffrances.



- Les activités de **groupe** (famille, conjoint, club, association...) permettent souvent d'entretenir la motivation.

- Choisir une **activité réalisable, c'est-à-dire adaptée à vos capacités physiques.** Augmenter ensuite progressivement la durée et l'intensité.

- Ne pas se dire : « Je devrais/dois faire de l'exercice », mais plutôt : « Il serait bien que je fasse une promenade à pied aujourd'hui, ça me fera du bien de prendre l'air ».

- Nous avons souvent tendance à *procrastiner*, c'est-à-dire à remettre les choses au lendemain. Il peut donc être judicieux de **ritualiser la pratique** (idéalement tous les jours) pour créer un automatisme et augmenter les chances de durabilité dans le temps.



- Essayer de **garder les mêmes plages horaires** d'une semaine à l'autre : une habitude devient ancrée si elle est répétée au même moment de la journée, ceci de façon régulière.



- La **variété** des activités peut vous aider à entretenir la motivation et éviter la lassitude.

- Informer vos proches de l'intention de pratiquer une nouvelle activité physique et de l'importance de cette nouvelle habitude pour vous, afin de bénéficier de leur **soutien**.

- Ne pas hésiter à utiliser des **outils** qui permettent de s'auto-évaluer sur son niveau d'activité physique (podomètre, applications smartphone, carnet...) mais aussi de se motiver durablement.



- N'hésitez pas à **vous faire accompagner par les professionnels de santé** (médecin traitant, réseau...) qui peuvent vous aider à repérer les freins et obstacles et éventuellement à vous proposer un entretien motivationnel.



Calendrier des séances d'éducation



Les salles sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. ⚠️

Pour participer aux séances, il est impératif de **S'INSCRIRE**, soit en nous retournant le coupon-réponse joint ou par téléphone (05.46.45.67.32) ou mail (atlantique.diabete@wanadoo.fr). Le nombre de places est limité. Une séance peut être annulée si le nombre d'inscrits est insuffisant. Merci de nous avertir en cas de désistement. Les séances durent environ 1h30.

SAINTES, Maison des associations - 31, rue Cormier	
14 sept. à 14h	Information Free Style Libre®
5 oct. à 14h	Apprenez à décrypter les étiquettes
23 nov. à 14h	Les traitements de mon diabète
14 déc. à 14h	Equilibre alimentaire et repas de fêtes

LA ROCHELLE, Salle René Petit - Rue du Prado	
18 sept. à 18h	Information Free Style Libre®
02 oct. à 14h	Les traitements de mon diabète
06 nov. à 14h	Information Free Style Libre®
20 nov. à 14h	Vivre avec son diabète
11 déc. à 14h	Repérez et contrôlez vos facteurs de risque cardiovasculaire

ROCHEFORT, CCAS - 29, rue du Docteur Pujos	
19 sept. à 14h	Vivre avec son diabète
05 déc. à 14h	Equilibre alimentaire et repas de fêtes

SURGÈRES, Office des aînés - Place du Château	
13 sept. à 14h	Auto surveillance glycémique et insulinothérapie
08 nov. à 14h	Apprenez à décrypter les étiquettes

BREUILLET, Mairie - Salle du Conseil municipal	
⚠ Salle située au rez-de-chaussée	
27 sept. à 14h	Apprenez à décrypter les étiquettes
13 déc. à 14h	Mieux comprendre mon diabète, ma prise en charge et mon suivi

Cycle diététique (La Rochelle)



Il est conseillé de participer à la totalité du cycle. Néanmoins, si vous souhaitez réaliser les séances « à la carte », nous honorerons votre demande selon la composition des groupes. Ces groupes sont limités à 12 patients.

	Date	Thème	Lieu
1	Lundi 11 septembre à 14h	Mieux manger, mieux bouger	Salle René Petit - Rue du Prado, La Rochelle
2	Lundi 16 octobre à 14h	Décrypter les étiquettes	Salle René Petit - Rue du Prado, La Rochelle
3	Vendredi 10 nov. de 14h à 16h Vendredi 17 nov. de 9h30 à 14h	- Séance préparatoire (obligatoire) - Atelier diététique	Centre Social de Mireuil, 3 rue François Boucher à La Rochelle
4	Lundi 27 novembre de 10h à 14h	Gérer ses repas à l'extérieur et les repas de fêtes	10h : Salle R.Petit, Rue du Prado La Rochelle 12h30 : Cafétéria avec repas à la charge du patient (lieu précisé lors de l'inscription)



Marchons ensemble

Soyez bien chaussé(e), pensez à apporter votre lecteur de glycémie, de quoi vous hydrater et vous resucrer en cas d'hypoglycémie (sucre en morceaux, pâte de fruit, jus de fruits...).

Marches d'1h30 - Rythme modéré à rapide			
12 sept. à 14h	Parking du Centre Aquatique de Châtelailillon	7 nov. à 14h	Parking de la plage de Chef de Baie, La Rochelle
03 oct. à 14h	Plage de la Concurrence à La Rochelle	19 déc. à 14h	Canal de RomsPAY - <u>départ</u> : pont de Grolleau, sortie de Dompierre sur Mer

Expression picturale



Ateliers vous permettant d'exprimer votre ressenti grâce aux arts plastiques. Participation nécessaire aux 6 séances

Maison Associative de la Santé, rue de Bourgogne à La Rochelle (Port Neuf)	
02 octobre à 14h	20 novembre à 14h
16 octobre à 14h	4 décembre à 14h
06 novembre à 14h	11 décembre à 14h



Réseau Atlantique Diabète

Rue du Docteur Schweitzer
17019 LA ROCHELLE Cedex 01
Tél : 05.46.45.67.32
Fax : 05.46.42.17.88

✉ atlantique.diabete@wanadoo.fr



73 rue Toufaire
17300 ROCHEFORT