



# Association Française d'Aide aux Diabétiques du Bourbonnais

En accord avec le Projet Régional de Santé (PRS) 2018-2028,

- ☑ **Education à la santé**
- ☑ **Prévention**
- ☑ **Promotion de la santé**

## **ACTIONS AUPRES DES JEUNES EN ETABLISSEMENTS SCOLAIRES**

# MISE EN PLACE DE L'INTERVENTION



**La présence et l'intervention des militants bénévoles de l'AFADB se préparent en partenariat avec la collectivité locale et l'établissement scolaire concerné.**

**Il s'agit de mettre en place une action de prévention et sensibilisation, importante en ces temps de malbouffe galopante, auprès des enfants et des jeunes, ainsi que leurs accompagnants (infirmière, directeur, instituteur, professeur...) sur le thème : « diabète et alimentation équilibrée ».**



# MISSION DE L'AFADB LORS DE CES INTERVENTIONS

Eduquer les palais et promouvoir la diversité alimentaire dès le plus jeune âge sont aussi un des objectifs avoués de l'Association Française d'Aide aux Diabétiques du Bourbonnais depuis sa fondation en 2001.



# HYGIENE ALIMENTAIRE

**L'équilibre alimentaire** des personnes diabétiques est souvent conseillé au reste de la population.

L'alimentation joue un rôle très important sur notre santé : risques d'obésité et ses conséquences, carences, ...

Il n'y a pas d'interdit, cependant une **surveillance alimentaire quotidienne dès le plus jeune âge** est nécessaire.



# APPLICATION POUR TELEPHONE PORTABLE

**Depuis le début de l'année, les bénévoles s'appuient également sur une nouvelle application pour téléphone portable qui permet de faire les bons choix alimentaires pour notre santé, et qui est présentée aux jeunes.**

**Cette application gratuite déchiffre les étiquettes des produits pour nous aider à mieux manger.**

# DOCUMENTATION GRATUITE



**En partenariat avec l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé (INPES), nous remettons à chaque jeune présent différents documents dont les 9 fiches repères pour manger mieux et bouger plus.**

# PROGRAMME DE L'INTERVENTION



- Présentation des sucres rapides, sucres lents, sucres de fruits, sucres cachés à partir de produits concrets et explication par des équivalences en quantité de sucre
- Le sel et les épices
- Comparaison de différents produits alimentaires de grande consommation
- Promotion de l'activité physique
- Gaspillage alimentaire



# ILLUSTRATIONS CONCRÈTES



Présence d'une grande corbeille contenant fruits et légumes de saison à l'occasion de chaque action.





# INFORMATION INTERACTIVE



Jeu basé sur la teneur en sucre  
de différents produits



# EXEMPLE DE DOCUMENTATION



## on peut tous y arriver !

Au moins 5 fruits et légumes par jour, ça signifie au moins 5 "portions" en tout de fruits et/ou de légumes.

**Et une "portion", c'est quoi ?**  
C'est l'équivalent de 80 à 100 grammes, soit, pour avoir une idée simple, la taille d'un poing ou deux cuillères à soupe pleines. C'est par exemple :

- 1 petite pomme
- 2 abricots
- une tranche de melon
- une coupelle de salade de fruits
- 1 part de compote (sans sucre)
- 1 banane
- 5-6 fraises
- 1 orange (éventuellement pressée)
- 1 tomate
- 5-6 tomates cerises
- 1 part de salade
- 2 cuillères à soupe pleines d'épinards
- 1 grosse carotte
- 1 pleine poignée de haricots verts...

**"Des fruits ou des légumes ?"**  
L'idéal est de manger des deux. Par exemple : 3 portions de fruits et 2 de légumes, 4 de légumes et 1 de fruit...  
Et de varier chaque jour selon vos préférences.

## Bien manger, bouger plus, on fait comment ?

Il existe 9 repères de consommation pour vous aider au quotidien :

**Au moins 5 fruits et légumes par jour**

**De la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour**

**Des féculents à chaque repas (selon l'appétit)**

**3 produits laitiers par jour**  
(voire 4 pour les enfants, les ados et les plus de 65 ans)

**De l'eau à volonté**

**Limiter sa consommation de sucre**

**Limiter sa consommation de matières grasses**

**Limiter sa consommation de sel**

**Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour**  
(1 heure pour les enfants)

Et pour chaque repère, il existe une fiche semblable à celle-ci pour vous aider dans votre quotidien. Retrouvez les autres fiches et tous les conseils pratiques sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR SANS EFFORT

Les fruits et légumes, c'est bon pour la santé, et moins compliqué à consommer au quotidien qu'on ne le croit...

PROGRAMME NATIONAL EN FAVORI DE LA SANTÉ

2014-0311-0-CE

# COSNE D'ALLIER, COLLÈGE 10.06.2016



# COMMENTRY CRÈCHE LES GALIBOTS 15.06.2016



# MAYET-DE-MONTAGNE, COLLÉGIENS 15.05.2017



# EBREUIL, PRIMAIRES 03.05.2018



# MONTEIGNET, PRIMAIRES 13.06.2018



# ACCOMPAGNER, INFORMER, DÉFENDRE

AGIR ENSEMBLE FACE AU DIABÈTE & DROITS DES USAGERS

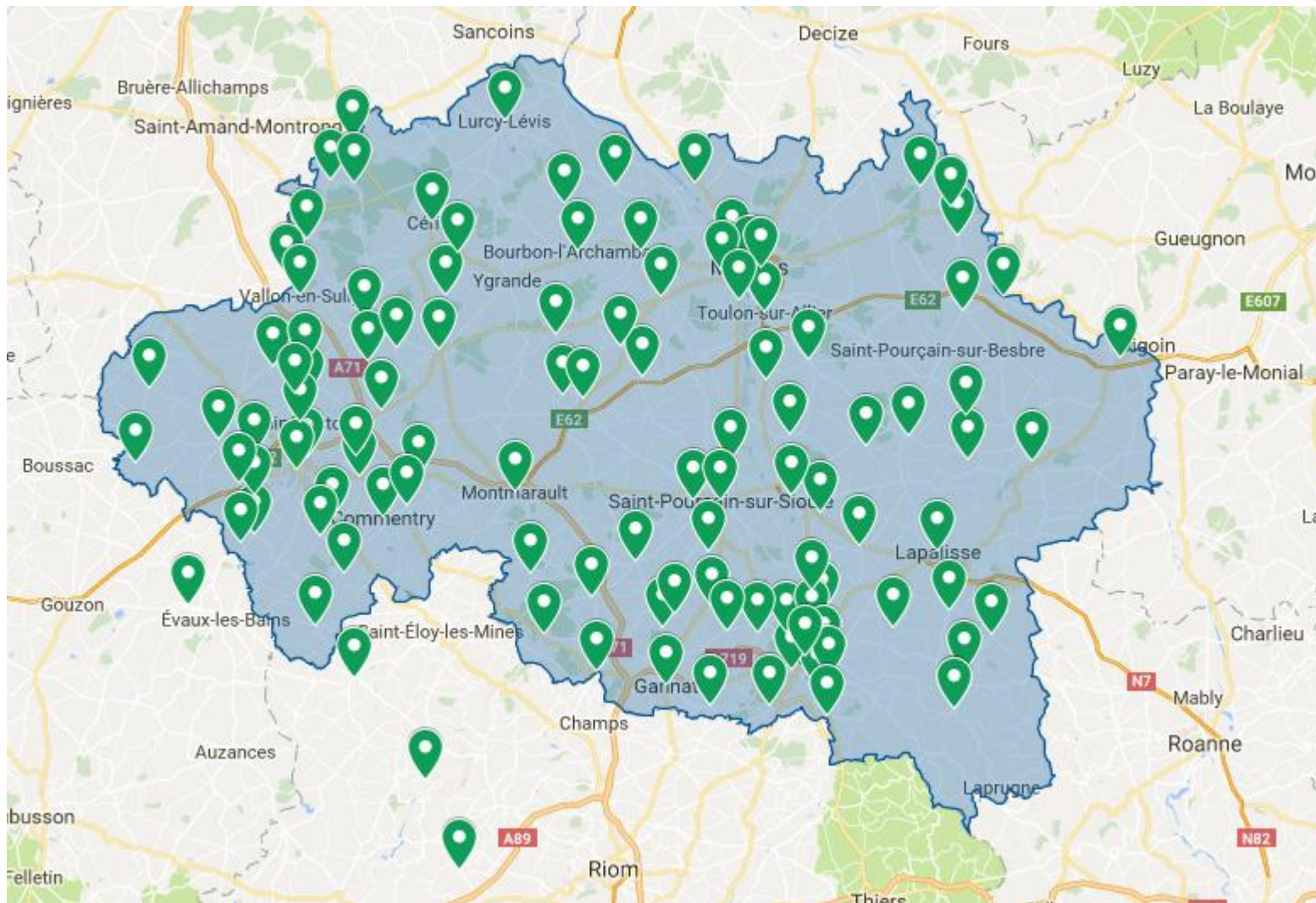


Depuis le début de l'expérimentation en 2011, les bénévoles mobilisés ont sillonné les routes du Bourbonnais en parcourant plus de **61 190 km** et assurant **560 actions de proximité gratuites**. **Sur les 317 communes, 108 ont été visitées.**

- 27 communes en **2011** et 45 actions de proximité
- 31 communes en **2012** et 57 actions de proximité
- 51 communes en **2013** et 79 actions de proximité
- 52 communes en **2014** et 82 actions de proximité
- 54 communes en **2015** et 95 actions de proximité
- 46 communes en **2016** et 114 actions de proximité
- 45 communes en **2017** et 89 actions de proximité



# LES COMMUNES VISITÉES DEPUIS 2011



# NOTRE PROJET DE PROXIMITÉ



1. Permet un **accompagnement itinérant**, au plus près du domicile des personnes **en situation d'isolement rural**, de **précarité ou d'exclusion**, atteintes ou à risque de diabète et de leur famille, pour les **aider à maintenir ou améliorer leur qualité de vie**.
2. S'inscrit pleinement **dans le cadre du projet de loi du Ministère de la santé** qui vise l'organisation des soins de proximité, dans la politique de **démocratie sanitaire** et **d'information des usagers sur leurs droits**.



# MERCI DE VOTRE ATTENTION

## Quelques dates-clés



- 2001 (06) :** Fondation de la 1<sup>ère</sup> Association départementale de patients dirigée par des patients sous le N°W031000083
- 2001 (11) :** Membre de la Fédération Française des Diabétiques de 2001 à 2015
- 2002 :** Membre de l'Association Régional Auvergne Diabète
- 2007 :** Membre fondateur du Collectif Interassociatif Sur la Santé Auvergne (aujourd'hui France Assos Santé)
- 2008 :** Reconnaissance d'intérêt général
- 2010 :** Membre **RU** titulaire du Conseil de la **CPAM** de l'Allier
- 2014 :** Membre **RU** suppléant Commission Des Usagers *CH de Montluçon et Hôpital Privé Saint-François*
- 2015 :** Agrément Service Civique (renouvelé en 2018)
- 2016 (06) :** Agrément Régional de l'**ARS** Auvergne-Rhône-Alpes.
- 2016 (07) :** Membre suppléant de la Conférence Régionale de la Santé et de l'autonomie Auvergne-Rhône-Alpes.
- 2016 :** Membre **RU** titulaire Commission Des Usagers *CH de Montluçon, CH de Nérès-Les-Bains et Hôpital Privé St-François*
- 2016 (12) :** Membre **RU** titulaire et suppléant, collègue 2 du Conseil Territorial de Santé de l'Allier
- 2017 (04) :** Label "Droits des usagers de la santé" 2016 - 2017
- 2017 (05) :** Organisme d'intérêt général à caractère social