

ATELIERS ÉDUCATIFS

Diabète & Nutrition

VENDÉE DIABÈTE NUTRITION & PRÉVENTION

Maladie parodontale

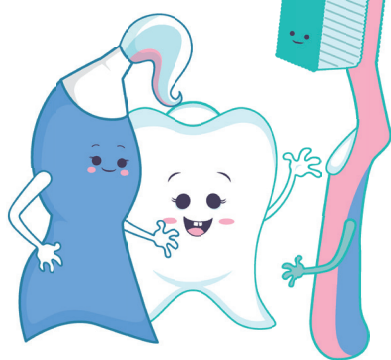
D'OÙ VIENT-ELLE ?

Au début c'est la **gingivite**
puis la **parodontite** va tou-
cher l'ensemble du tissu
de soutien de la dent.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Des gencives rouges, gonflées ou
qui saignent lors du brossage.

**PLUS CES SYMPTÔMES SONT PRIS EN
CHARGE TÔT, PLUS LE TRAITEMENT EST
EFFICACE !**



PENSEZ À VOS DENTS

Les complications au niveau des
dents et des gencives sont beau-
coup plus fréquentes chez les per-
sonnes ayant un diabète et leur
développement peut favoriser le
déséquilibre du diabète.

C'est pourquoi ...

Une consultation chez
votre chirurgien dentiste
dès que les symptômes
apparaissent

Un bilan dentaire
une fois par an

PRÉVENTION



Pensez à informer le
dentiste de votre diabète

Les soins bucco-dentaires
en lien avec le diabète :
100% pris en charge (ALD)

NOUVEAUX THÈMES

- > Atelier « cuisine » à l'Hermenault
- > Atelier «Alimentation et émotions»
- > Atelier « Le diabète ça se complique ? »
- > Atelier : Comprendre ma prise de sang

NOUVEAUX LIEUX

- > Talmont-Saint-Hilaire
- > La Châtaigneraie
- > Aubigny

SEPTEMBRE 2024

COMMUNE	DATE	HORAIRES	THÈME	
LES ESSARTS	Jeudi 12	9h30 à 11h	Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	Vivre avec le diabète	
	Vendredi 13	9h à 10h45	Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	Bouger au quotidien	
LUÇON	Vendredi 13	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
LA ROCHE-SUR-YON	Mardi 24	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
MONTAIGU	Jeudi 26	9h30 à 11h	Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	Vivre avec le diabète	
	Vendredi 27	9h à 10h45	Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	Bouger au quotidien	

OCTOBRE 2024

COMMUNE	DATE	HORAIRES	THÈME	
LE PERRIER	Vendredi 4	9h30 à 11h	Pieds et diabète	
POUZAUGES	Vendredi 4	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
	Jeudi 10	14h30 à 16h	Lecture des étiquettes	✓
LA CHÂTAIGNERAIE	Lundi 7	14h à 15h30	NOUVEAU Comprendre le diabète	
		15h45 à 17h15	NOUVEAU Vivre avec le diabète	
	Mardi 8	9h à 10h45	NOUVEAU Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	NOUVEAU Bouger au quotidien	
	Jeudi 24	10h à 12h	NOUVEAU Parlons de mon traitement	✓
		13h30 à 15h	NOUVEAU Le diabète ça se complique ?	
	Vendredi 25	10h à 11h30	NOUVEAU Autour des matières grasses	
		14h à 16h	NOUVEAU Lecteur de glycémie et hypoglycémie	✓
LES ESSARTS	Mercredi 9	9h30 à 11h30	NOUVEAU Lecteur de glycémie et hypoglycémie	✓
MONTAIGU	Jeudi 10	10h à 11h30	NOUVEAU Le diabète ça se complique ?	
	Jeudi 24	10h à 12h	Parlons de mon traitement	✓
LUÇON	Vendredi 11	10h à 11h30	Grignotage	
	Jeudi 17	10h à 12h	NOUVEAU Alimentation et émotions	
	Vendredi 18	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
	Jeudi 31	10h à 12h	Parlons de mon traitement	✓
VENANSULT	Mercredi 16	9h30 à 11h	Lecture des étiquettes	✓
CHALLANS	Jeudi 17	9h à 10h30	Autour des matières grasses	
TALMONT-SAINT-HILAIRE	Jeudi 17	9h30 à 11h	NOUVEAU Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	NOUVEAU Vivre avec le diabète	
	Vendredi 18	9h à 10h45	NOUVEAU Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	NOUVEAU Bouger au quotidien	
	Lundi 21	14h30 à 16h30	NOUVEAU Estime de soi	

ATELIERS DIÉTÉTIQUES

ATELIERS AUTOUR DU PIED

ATELIERS BIEN-ÊTRE

ATELIERS AUTOUR DE LA MALADIE

ATELIERS ACTIVITÉ PHYSIQUE

✓ Pour certains ateliers, il sera nécessaire que vous apportiez différents matériels (voir en page 8).

NOVEMBRE 2024

COMMUNE	HEURE	DATE	THÈME	
LES ESSARTS	Lundi 4	14h30 à 16h30	NOUVEAU Confiance en soi	
	Mardi 5	9h à 10h30	NOUVEAU Pieds et diabète	
LA ROCHE-SUR-YON	Mardi 5	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
VENANSULT	Mardi 6	9h30 à 11h	Grignotage	
L'HERMENAULT	Mercredi 6	10h30 à 12h	NOUVEAU Autour des matières grasses	
	Mercredi 27	9h30 à 13h30	NOUVEAU Atelier cuisine	✓
CHALLANS	Mercredi 6	9h30 à 11h	Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	Vivre avec le diabète	
	Jeudi 7	9h à 10h45	Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	Bouger au quotidien	
	Jeudi 28	9h à 10h30	Chaussage	✓
LA FERRIÈRE	Jeudi 7	14h à 16h	NOUVEAU Voyager avec mon traitement	
POUZAUGES	Jeudi 7	10h30 à 12h30	Bouger au quotidien	
	Jeudi 14	14h30 à 16h	Autour des matières grasses	
TALMONT-SAINT-HILAIRE	Jeudi 7	14h30 à 16h	NOUVEAU Douleur du pied et automassage (1)	✓
	Jeudi 21	14h30 à 16h	NOUVEAU Douleur du pied et automassage (2)	✓
FONTENAY-LE-COMTE	Jeudi 14	9h30 à 11h	Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	Vivre avec le diabète	
	Vendredi 15	9h à 10h45	Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	Bouger au quotidien	
	Mardi 26	10h à 12h	NOUVEAU Grignotage	
		14h à 15h30	NOUVEAU Le diabète ça se complique ?	
LUÇON	Vendredi 15	10h à 11h30	Le chocolat et moi	
	Jeudi 21	9h30 à 11h	Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	Vivre avec le diabète	
	Vendredi 22	9h à 10h45	Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	Bouger au quotidien	
		9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓

DÉCEMBRE 2024

COMMUNE	DATE	HORAIRES	THÈME	
AUBIGNY	Jeudi 5	9h30 à 11h	NOUVEAU Comprendre le diabète	
		11h15 à 12h30	NOUVEAU Vivre avec le diabète	
		13h45 à 15h15	NOUVEAU Le diabète ça se complique ?	
	Vendredi 6	9h à 10h45	NOUVEAU Équilibre des repas et diabète	
		11h à 12h30	NOUVEAU Bouger au quotidien	
LE PERRIER	Jeudi 12	10h30 à 12h	NOUVEAU Comprendre ma prise de sang	
LUÇON	Jeudi 12	10h à 11h30	Autour des matières grasses	
	Mercredi 18	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
POUZAUGES	Vendredi 13	9h30 à 13h30	Atelier cuisine	✓
	Jeudi 19	14h30 à 16h	Grignotage	
LA ROCHE-SUR-YON	Mardi 17	9h30 à 13h30	NOUVEAU Atelier cuisine	✓
CHALLANS	Mardi 17	9h30 à 11h30	NOUVEAU Alimentation et émotions	
	Jeudi 19	10h à 12h	Voyager avec mon traitement	

À VOS FOURNEAUX



Rouleaux de printemps au thon

Ingrédients pour 6 à 8 rouleaux :

- > 6-8 feuilles de riz
- > 1 grosse carotte
- > ½ concombre
- > 100g de chou rouge
- > laitue
- > 1 boîte de thon
- > 1 à 2 petits suisses
- > 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- > 1 bouquet de menthe ou coriandre

Ingrédients pour la sauce d'accompagnement :

- > 1 citron vert + 1 cuillère à soupe d'eau
- > 1 gousse d'ail ou gingembre
- > 3 cuillères à soupe de Nuoc mam
- > ½ cuillère à café de purée de piment



Le conseil de la Diet. :

Le rouleau de printemps est un aliment équilibré puisqu'il contient un peu de protéines, des légumes crus et un peu de féculents que sont la feuille et le vermicelle de riz

Préparation :

1. Préparez la sauce thaï en mélangeant dans un bol : l'eau, le jus de citron vert, l'ail haché, la sauce nuoc mam, la purée de piment et réservez au frais.
2. Mettez le vermicelle de riz dans de l'eau tiède pendant 10 minutes.
3. Coupez les carottes en bâtonnets. Épluchez le concombre, épépinez-le et coupez-le en bâtonnets fins. Émincez le chou rouge.
3. Égouttez le thon, mélangez-le avec le petit suisse et le citron vert. Réservez.
4. Humidifiez une feuille de riz en la trempant dans un saladier d'eau froide et étalez-la sur un torchon sec et propre. Placez quelques feuilles de menthe sur un des bords. Ajoutez la laitue, la carotte, le concombre, le thon et les vermicelles égouttés. Repliez les bords de la galette pour former un rouleau en le serrant bien.
5. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des feuilles.
6. Servez de suite avec la sauce Thaï maison.

À VOS FOURNEAUX



Tajine de poulet au citron confit et purée de pois cassés

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour le poulet

- > 8 morceaux de poulet
- > 2 citrons confits et ½ citron
- > 2 gousses d'ail
- > 2 cuillères à café de curcuma/safran, gingembre, persil et coriandre
- > Huile d'olive, sel et poivre

Pour la purée

- > 600g de pois cassés
- > 100g de lardons ou allumettes de bacon fumées
- > 1 gros oignon
- > 1 carotte
- > 1 bouquet garni
- > Sel, poivre



Le conseil de la Diet. :

S'il y a trop d'eau après la cuisson des pois cassés, enlevez-en dans un saladier, mixez le tout et rectifiez la texture avec l'eau de cuisson si nécessaire.

Préparation pour le poulet :

1. Épluchez les légumes. Coupez très finement les oignons et hachez l'ail.
2. Récupérez la chair du citron confit et mettez-la dans le saladier avec les morceaux de poulet, les oignons et l'ail.
3. Incorporez les épices, les aromates et mélangez.
4. Réservez au frais pendant 45 minutes.
5. Après ce temps, faire chauffer dans une cocotte un filet d'huile d'olive puis dorer les morceaux de poulet.
6. Quand le poulet est coloré, mouillez à hauteur des morceaux, couvrir et laisser cuire pendant 30 minutes. Ajoutez le jus de citron mélangez encore 5 minutes et dégustez.

Préparation pour la purée :

1. Faites tremper les pois cassés 1h dans l'eau froide.
2. Pendant ce temps, épluchez et coupez la carotte en rondelles et émincez finement l'oignon.
3. Dans un filet d'huile d'olive, suiez les oignons. Ajoutez les lardons et cuire pendant 2 minutes.
4. Égouttez les pois cassés et intégrez-les aux autres ingrédients.
5. Mouillez 3 fois le volume des pois cassés. Ajoutez le bouquet garni et laissez cuire 1h à feu moyen.
6. Quand les légumes sont cuits mixez le tout.

À VOS FOURNEAUX



Tarte aux fraises

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour la pâte

- > 125g de beurre en morceaux
- > 40g de sucre
- > 1 œuf
- > 250g de farine
- > 350 ml d'eau froide
- > 1 pincée de sel

Pour la crème pâtissière

- > 500 ml de lait ½ écrémé
- > 60g de Maïzena
- > 40g de sucre
- > 4 à 5 œufs (en fonction de la taille)
- > ½ gousse de vanille



Le conseil de la Diet. :

Cette tarte peut être réalisée même en hiver avec des fruits de saison : kiwi, banane, ananas

Préparation pour la pâte :

1. Dans un saladier, sablez la farine et le beurre entre vos mains. Ajoutez le sucre lorsque le beurre est totalement pris dans la farine.
2. Ajoutez le jaune d'œuf, l'eau froide et la pincée de sel puis mélangez. Arrêtez dès que la pâte se forme, elle ne doit pas être élastique.
3. Formez une boule avec la pâte et laissez reposer au frais pendant 30 minutes.
4. Étalez la pâte dans un moule beurré, déposez du papier sulfurisé et mettez des poids par dessus. Faites cuire 15 à 20 minutes à 180°C

Préparation pour la crème pâtissière :

1. Portez à petite ébullition le lait avec la vanille fendue en deux et grattée.
2. Pendant ce temps, battez les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la fécule de maïs et mélangez encore.
3. Enlevez la gousse de vanille et versez le lait sur le mélange en fouettant énergiquement.
4. Renversez la préparation dans la casserole et chauffez à feu moyen en mélangeant sans cesse. Prolongez la cuisson pendant 1 minute dès les premières ébullitions.
5. Transvasez dans un saladier, couvrez au contact. Placez au frigo jusqu'au montage.

À VOS FOURNEAUX



Milles feuilles de crêpes aux fraises

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour la pâte à crêpes

- > 2 œufs
- > 200g de farine
- > 400 ml de lait
- > 2 cuillères à soupe de sucre (facultatif)
- > 30g de beurre (facultatif)
- > Huile de tournesol pour la poêle

Pour la garniture

- > 500g de skyr à la vanille ou fromage blanc ou petits suisses avec de sucre vanillé
- > 800g de fraises

Pour le topping

- > 50g de chocolat noir pâtissier



Préparation :

1. Réalisez la pâte à crêpes et laissez-la reposer au frais 45 minutes.
2. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, 3 sachet de sucre vanillé. Réservez au frais.
3. Lavez les fraises et coupez les en rondelles.
4. Cuisez les crêpes.
5. Mettez dans un moule à gâteau détachable, une crêpe puis une fine couche de fromage blanc, une couche de fraise Répétez l'opération plusieurs fois.
6. Terminez le mille feuilles par une crêpe et du fromage blanc.
7. Chauffez le chocolat avec un peu d'eau au micro-ondes et faites des lignes sur le fromage blanc.
8. Prenez un couteau et faites des lignes dans l'autre sens.

VOICI LES ADRESSES CONFIRMÉES



> Atelier cuisine

LA ROCHE-SUR-YON

ADAPEI ARIA – Rue Philippe Lebon
(à droite du château d'eau)

LUÇON

Salle la Bulle d'R – Rue Dumaine

POUZAUGES

6, avenue des Sables – 85700 Pouzauges
Salle «Les ateliers de l'Outil en Main»

L'HERMENAULT

Salle de réunion – Maison de santé – 15 Grand Rue

> Autres ateliers

AUBIGNY

À confirmer

CHALLANS

Centre de la Coursaudière – 9, rue de la Cité
(à gauche après le château) – Salle 8
Centre de la Coursaudière – 9, rue de la Cité
(à gauche après le château) – Salle 21 (06 novembre)

FONTENAY-LE-COMTE

À confirmer

LA CHÂTAIGNERAIE

À confirmer

LA FERRIÈRE

Maison du Temps Libre – 16, rue du Stade

LE PERRIER

Salle des sages perrois – Résidence EHPAD La Cap'Line –
17 bis, place de la mairie

LES ESSARTS

Salle du 8 mai – place du 8 mai (à côté de la salle de
danse)

Salle Claire Jodet (04 novembre)

Salle de réunion MADRAS – RDC Maison de Santé MADRAS –
8 place de la mairie (05 novembre)

L'HERMENAULT

Maison de Santé – 15, Grand Rue

LUÇON

Salle de réunion – Maison de santé ESCULAPE –
1 place du Grand Champ de Foire

MONTAIGU

Salle de réunion – 3^e étage du bâtiment CLEMENCEAU –
CHD Montaigu

POUZAUGES

Salle de formation – Pôle associatif intercommunal –
12, rue du Vieux Château

TALMONT-SAINT-HILAIRE

À confirmer

VENANSAULT

Salle Eugène Texier – Espace WOLIN –
20, rue Pierre Nicolas Loué



NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Les ateliers nécessitant d'apporter différents matériels



- **ATELIER « PARLONS DE MON TRAITEMENT » :**
Les boîtes de tous vos médicaments et votre dernière ordonnance de médicament.
- **ATELIER « LECTEUR DE GLYCÉMIE ET HYPOGLYCÉMIE » :**
Votre carnet de glycémies et votre lecteur si vous en possédez.
- **ATELIER « LECTURE DES ÉTIQUETTES » :**
Des emballages alimentaires.
- **ATELIER « CUISINE » :**
La Roche-sur-Yon, l'Hermenault, Luçon et Pouzauges.
Apporter : 1 couteau de cuisine, 3 boîtes de conservation, 1 économe, 1 tablier et 2 torchons.
Pouzauges et l'Hermenault, emmener aussi :
1 assiette, 1 bol, 1 tasse, 1 verre et des couverts (grande cuillère, petite cuillère, fourchette, couteau).
- **ATELIER « BIEN SE CHAUSSER » :**
Une paire de chaussures de votre choix.
- **ATELIER « DOULEURS DES PIEDS ET AUTOMASSAGE » :**
Une paire de chaussettes de votre choix.

L'équipe de Vendée Diabète Nutrition

Dr Émeline COT, *médecin diabétologue*
Adeline JAULIN, *coordinatrice et diététicienne*
Delphine BABU et Céline PROVOST, *infirmières*
Pascale BLANCHARD, *secrétaire*
Clémentine FAUCHOUX, *Cadre de santé JUNIOR*

Coordonnées



02 51 37 89 46 / 06 48 18 04 62



vendeediabetenutrition@ght85.fr



www.reseauvendeediabete.fr



Les Oudairies - Bd Stéphane Moreau
85925 La Roche-sur-Yon Cedex 9