

# LE PETIT JOURNAL

Mars 2021

## Le mot de la Présidente



### Le petit journal de l'hiver

Ce "petit journal" vous présente quelques photos des activités et manifestations auxquelles a participé l'AFD 38 durant ces derniers mois. Des liens vous permettent de vous tenir informé de l'actualité de l'Association et de la Fédération.

### SOMMAIRE

- 1-Le mot de la Présidente
- 2 - Fonctionnement de l'AFD
- 3 - Les Assises de Paris
- 4 - Formation des adhérents
- 5 - Marche et Rando
- 6- Photos



Comité de rédaction: Colette Darier et Dominique Lombard

## FONCTIONNEMENT DE L'AFD 38

Malgré le confinement des permanences se tiennent au local en présentiel les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundi de chaque mois de 15 H à 17 H. Les permanences téléphoniques de l'AFD 38 se tiennent les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundi du mois de 15 H à 17 H.

Téléphone: 04 76 17 00 95 / [add.afd.38@gmail.com](mailto:add.afd.38@gmail.com)

Une réunion de Bureau mensuelle a eu lieu au mois de janvier en vidéo conférence et en présentiel au local au CHU Nord de Grenoble.



### Permanence des membres du Bureau

#### ***Heures de travail du Bureau pour le mois de janvier:***

Travail administratif: 100 H

Réunion Bureau: 63 H

Permanences: 20 H

Autres: 105 H

**TOTAL : 288 H**

## **LES ASSISES DE PARIS**

Les Assises de la Fédération Nationale des Diabétiques, ainsi que l'assemblée générale qui devaient avoir lieu à Paris en juin 2020, compte tenu des mesures sanitaires en vigueur, n'ont pu se tenir en présence des représentants des AFD Départementales Fédérées.

Elles ont finalement eu lieu en deux temps. En juin, une vidéo-conférence a permis aux associations de commenter et de voter ( par vote électronique ) le rapport de gestion 2019. Au mois de décembre une deuxième vidéo-conférence a permis de développer le projet stratégique de la Fédération pour les années à venir. Ce fut en particulier la mise en place des actions pour l'année 2021 pour fêter les 100 ans de la découverte de l'insuline. Les positions de l'AFD 38 ont été soutenues par ses représentants, la présidente et un membre du bureau.

## **ASSEMBLEE GENERALE DE L' AFD 38**

L'AG concernant l'année 2019 aura lieu le lundi 29 mars 2021 à 14 H 15 au local . Le vote se fera par courriel ou par envoi postal avant le 26 mars. Le renouvellement du conseil d'administration est fixé en 2022, avec cooptation pour 2021.

L'ensemble des documents concernant l'AG vous seront communiqués début mars.

## Formation de nos adhérents

Si vous souhaitez améliorer vos connaissances sur le diabète, ses causes, ses complications et ses traitements, l'AFD 38 vous propose une formation approfondie et gratuite par internet.

Prorogations des droits des assurés notamment en ALD pendant le COVID-19

<https://www.ameli.fr/medecin/actualites/covid-19-mesures-derogatoires-de-prise-en-charge-en-ville>

vérifier si un médicament pourrait présenter un risque potentiel d'aggraver vos symptômes

<https://www.covid19-medicaments.com/>





La marche du diabète qui s'est déroulée le 19 décembre 2020 dans le parc du jardin de ville avait rassemblé de nombreux adhérents et nos principaux partenaires.



Rien n'arrête les randonneurs de l'Association, sous la houlette de Bernard et profitant d'une belle journée ensoleillée ils ont atteint la croix du col de Ramée en raquettes.

# DÉJOUER L'ADVERSAIRE

## La sédentarité

### Quand est-on sédentaire ?

- Une activité sédentaire est une activité pour laquelle la dépense énergétique est proche de celle du repos : être assis ou couché.
- Un comportement sédentaire qui n'est pas compensé par une activité physique peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.



Il est normal de se reposer et de se faire plaisir avec un bon film ou un livre. Mais la sédentarité étant en cause dans de nombreuses pathologies (infarctus du myocarde, diabète, certains cancers), il est recommandé de multiplier les activités et les loisirs qui limitent ses effets néfastes.

- Noëlle se lève à 7h du matin.
- Elle fait 30 minutes de voiture jusqu'à son travail.
- Elle travaille dans un bureau, va au sol de l'entreprise à midi, puis travaille jusqu'à 17h.
- Quand elle rentre chez elle, elle se couche 30 minutes, puis après s'être douchée, elle bouquine un peu.



Et moi, est-ce que je suis sédentaire ?

Quelle journée bien remplie !  
La mesure d'activité physique et la sédentarité sont deux choses bien distinctes. Il est possible d'atteindre les recommandations en activité physique tout en étant sédentaire le reste de la journée.



### Quelques conseils pour bouger plus...

De nombreux métiers impliquent une certaine sédentarité. Pour rester énergique tout au long de la journée, il est recommandé de multiplier les moments et les gestes qui remettent le corps en mouvement.

### et s'asseoir moins !

- Passer le moins de temps possible assis.
- Rester debout dans les transports en commun.
- Marcher 10 minutes à la pause de midi.
- Faire une pause et marcher si on est assis depuis plus de 1h30.

**Pour compenser 8 heures assis, il faudrait faire au moins 1 heure d'activité physique !**



**SPORT=SANTÉ**

