

## Sommaire

- Page 1 : Éditorial  
Voyager tranquille par la douane.
- Page 2 : Paris plages 2022 c'est parti  
Initiatives de juillet et août .  
Urgence aux urgences 41 propositions dossiers  
Ligne d'écoute solidaire.
- Page 3 : Sport sur ordonnance Que Choisir (1)
- Page 4 : Sport sur ordonnance Que Choisir (2)



Numéro 2022-03 Mai juin

Chers-es amis-es,  
C'est les vacances ! Après quelques années chaotiques l'heure est venue de se retrouver en famille ou de voyager. Pour autant sommes-nous protégés des variants du Covid ? Rien n'est moins sûr. Les autorités sanitaires recommandent le port du masque et la vaccination. Soyons vigilants. Malgré cela notre association est présente et assure sa mission d'information et de prévention du diabète et de ses complications. Nous aussi nous prenons nos quartiers d'été. Au bassin de la Villette à Paris . Seriez-vous d'accord pour nous consacrer un peu de temps et participer à nos initiatives ?



## «Voyager tranquille» : la douane informe les voyageurs avant les vacances d'été

21/06/2022 ©Poprotsky Alexey / Stock.Adobe.com

À quelques jours des départs en vacances, la douane française lance sa campagne d'information annuelle à destination des voyageurs : « Voyagez tranquille ». Présentation. Bien s'informer avant de partir pour éviter les mauvaises surprises au départ ou au retour. C'est le message que souhaite faire passer la douane avant le début des vacances d'été. Et cette année, le contexte reste particulier. En effet, des restrictions et des formalités particulières liées à l'épidémie de Covid-19 persistent selon les pays de destination.



### La douane répond aux touristes

Pour accompagner les voyageurs, la douane propose des [réponses aux principales questions](#) que se posent les touristes. Parmi celles-ci :

- dans quels pays puis-je me rendre, dans quelles conditions et de quels documents dois-je me munir ?
- que puis-je emporter dans mes valises à l'aller comme au retour (marchandises autorisées, interdites, franchises, quantités et valeur autorisées pour mes achats à l'étranger...) ?
- quelles sont les formalités pour les animaux de compagnie ?
- quelle somme d'argent puis-je transporter ?

Pour aller plus loin, la douane propose également un long dossier qui explicite des démarches et répond à des interrogations des voyageurs. [Consulter le dossier en ligne : Départs en vacances : la douane informe les voyageurs](#) [PDF - 71 Ko]

### À lire sur Bercy infos

- [Achats à l'étranger : quelles limitations et quelles taxes douanières ?](#)
- [Moyens de paiement : préparez-vous avant de partir en vacances](#)
- [Comment repérer une contrefaçon ?](#)



**OSEZ PARTIR A L'AVENTURE !** Peu importe son type, partir avec un diabète comme compagnon de route soulève mille questions : que faire avec mon traitement ? Que dois-je prévoir ? Comment gérer ma glycémie dans un nouvel environnement ? Et s'il m'arrive quelque chose ?

Fini le stress ou le découragement face au manque d'information... **Chronic Buddy** a les réponses à vos questions ! Le livret "**Diabète et voyage**" aborde les questions principales à se poser et les bonnes pratiques à suivre pour tout projet de voyage

[Télécharger](#)

[http://eepurl.com/g5\\_2z9](http://eepurl.com/g5_2z9)

## Paris Plages 2022, des vacances estivales insolites à Paris

Le bassin de la Villette comporte une structure flottante postée sur le quai de Loire, et répartie en 4 bassins d'eau naturelle. Ces derniers ont une capacité d'accueil de 500 baigneurs en même temps.

Date : Du samedi 6 Juillet au samedi 20 août 2022


Lieu : Bassin de la Villette, 19e arrondissement de Paris. Quai de la Loire

**Mercredi après-midi** de 13h00 à 18h00

**Samedi après-midi** de 13h00 à 18h00

Stand d'information et de prévention du diabète. Venez rencontrer les bénévoles de notre association.

<p><b>Mois de juillet</b> De 13h00 à 18h00</p> <p>Samedi 09 juillet Mercredi 13 juillet Samedi 16 juillet Mercredi 20 juillet Samedi 23 juillet Mercredi 27 juillet Samedi 30 juillet</p>		<p><b>Mois d'août</b> De 13h00 à 18h00</p> <p>Mercredi 03 août Samedi 06 août Mercredi 10 août Samedi 13 août Mercredi 17 août Samedi 20 août</p>
<p><b>Calendrier Paris Plages 2022</b> <b>Quai de la Loire Paris 19ème</b> <b>Et si vous veniez nous voir ?</b></p>		

	<p>Ville de Drancy <b>mardi 26 juillet 2022</b>. Initiative de sensibilisation sur le diabète avec les structures de la ville, devant le centre social, 8 rue Pierre Sémard sous un barnum. De 14h30 à 16h30. Accès libre</p>
---	---



### France Assos Santé prend acte des 41 mesures conjoncturelles annoncées par la Première ministre issues de la « mission flash » sur les urgences et soins non programmés.

La mise en œuvre de ces mesures constitue qu'une réponse partielle et de court terme aux difficultés d'accès aux soins de nos concitoyens et ne doit pas masquer l'insuffisance de l'offre de soins de premier recours. Les urgences hospitalières sont le miroir des dysfonctionnements de notre système de santé. Aujourd'hui le seuil d'alerte est dépassé : un soignant épuisé ne peut bien soigner les usagers, nous réclamons donc des mesures fortes pour le bien de tous.

Si des mesures visant, notamment, à améliorer la rémunération des professionnels de santé sont nécessaires, France Assos Santé alerte sur les points suivants :

- Pour de nombreux patients, le recours aux services d'urgence à l'hôpital est le reflet d'une grande vulnérabilité sociale et/ou économique et ne relève pas d'un choix personnel mais de l'unique solution dont ils disposent ! De plus, la lumière de l'hôpital est parfois la seule restante sur les territoires quand les cabinets de ville sont saturés voire inexistantes...
- Il n'appartient pas au patient de s'auto-diagnostiquer mais d'avoir une réponse rapide à son urgence en appelant son médecin traitant ou le 15. Il est donc indispensable d'instaurer des gardes 24/24 et 7/7 pour les médecins et les équipes de soins de premier recours afin de garantir un accès aux soins permanent pour les usagers de la santé.

France Assos Santé exige que ces 41 mesures soient effectives au plus vite – tout en garantissant la transparence et la qualité des dispositifs de soins – et qu'elles fassent l'objet d'une évaluation dans les prochains mois.

Enfin, France Assos Santé appelle le nouveau ministre de la santé et de la prévention à refonder le système de santé dans le cadre d'une véritable co-construction avec les usagers de la santé et leurs représentants.

[https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport\\_du\\_docteur\\_braun\\_-\\_mission\\_flash\\_sur\\_les\\_urgences\\_et\\_soins\\_non\\_programmes.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_du_docteur_braun_-_mission_flash_sur_les_urgences_et_soins_non_programmes.pdf)

### Votre ligne d'Écoute Solidaire

Pour échanger avec un **bénévole** atteint de diabète formé à l'écoute

**01 84 79 21 56**

**Tous les jours**  
**10h à 20h**

(y compris les week-ends et jours fériés)

Service gratuit (coût d'un appel local), anonyme et confidentiel



# Sport sur ordonnance. Utile mais sous-développé

Publié le : 21/10/2021 Que choisir

**Bénéfique, l'activité physique peut être prescrite par les médecins aux personnes souffrant de maladies chroniques. Mais cela reste rare. En cause, le manque d'information et le coût des pratiques.**

Monter les escaliers, jouer au tennis, jardiner... L'exercice physique revêt bien des aspects. Intense ou non, il est fortement conseillé à tous, au moins 30 minutes par jour. Et pourtant, la moitié des adultes français ne s'y tiennent pas. C'est une véritable occasion manquée, car bouger s'avère très bénéfique pour la santé physique et mentale. C'est particulièrement le cas quand on souffre de maladies chroniques comme le [diabète](#) ou l'[hypertension](#). L'activité aide alors à rompre avec une sédentarité qui s'installe notamment avec l'âge et la maladie, au point qu'elle est reconnue comme un traitement non médicamenteux depuis 2011.

## DES BIENFAITS RÉELS ET RAPIDES

Le sport ne sert pas seulement à renforcer ses muscles. Les exercices au poids du corps (sans matériel) favorisent la fabrication des os. L'essoufflement et l'élévation du rythme cardiaque ont une action positive sur les vaisseaux sanguins et la capacité respiratoire. À la clé, plus de bien-être et une meilleure qualité de vie, mais aussi un moindre risque de maladies ostéo-articulaires et cardiovasculaires, de certains cancers ou de diabète. Chez les personnes souffrant de pathologies liées au mode de vie (diabète, hypertension...), l'activité physique a des bienfaits encore plus clairs. Elle normalise la pression artérielle, augmente les capacités respiratoires, améliore la tolérance à l'insuline et même la [santé mentale](#). Elle constitue donc le premier traitement des dépressions légères à modérées ainsi que de l'hypertension, et représente une source potentielle d'économies. « *C'est une réelle alternative aux médicaments, mais cela demande plus d'efforts que de prendre un comprimé chaque jour* », souligne Julien Grignon, responsable sport et bien-être à la Fédération française sports pour tous.

Même malade, s'adonner à une pratique régulière est intéressant, voire important. Autorités sanitaires et sociétés savantes s'accordent toutes sur ce point. L'expression « sport santé » est d'ailleurs convoquée. Il n'est pourtant pas question de sport au sens premier, souvent trop intense, mais bien d'activité physique adaptée aux besoins et aux capacités de chaque patient (lire aussi l'encadré). On ne dira pas de sprinter à un insuffisant cardiaque, ou de tenter le saut en longueur à une personne souffrant d'arthrose des genoux ! Reste qu'il n'est pas forcément évident de savoir quoi faire ni de se lancer. Afin d'aider des patients à franchir le pas – et à se tenir à une pratique –, les médecins ont la possibilité de leur prescrire de l'activité physique, en particulier dans le cas de 11 pathologies (1). Mais au-delà, « *toutes les personnes porteuses d'un facteur de vulnérabilité sont susceptibles de bénéficier d'une prescription d'activité physique* », souligne le docteur Patrick Bacquaert, médecin chef de l'Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé (IRBMS).

Néanmoins, en dépit du consensus médical, peu de patients pratiquent réellement une activité physique adaptée. Pire, les personnes souffrant de maladies chroniques se montrent encore moins actives que le reste de la population, qui n'atteint déjà pas l'objectif recommandé (lire l'encadré). De fait, inciter les gens à se mettre en mouvement ne va pas de soi. « *Pendant des années, on a conseillé le repos aux personnes malades. À présent, on leur dit l'inverse, ce qui peut faire peur* », reconnaît le professeur François Carré, cardiologue et médecin du sport.

## LES OBSTACLES À SURMONTER

S'il est parfois difficile de s'organiser, de trouver le temps et la structure où pratiquer, le principal frein à l'activité physique adaptée s'avère psychologique. « *Les patients se sentent trop vieux, trop fatigués ou trop gros pour se lancer* », confirme le Pr Carré. Échanger avec eux lors d'une consultation permet au médecin de revenir sur ces idées reçues, de leur expliquer les bénéfices concrets de l'exercice et de comprendre pourquoi ils avaient arrêté un jour. Puis, éventuellement, d'établir une ordonnance... « *La prescription a l'intérêt d'apporter une trace écrite et de placer l'activité physique au même niveau qu'un médicament* », estime le docteur Émile Escourrou, maître de conférences de médecine générale à l'université de Toulouse.

Outre le manque de motivation, le deuxième frein majeur à l'exercice physique est le déficit d'information. En effet, du côté des patients, les bénéfices pour la santé sont mal identifiés. Ils craignent aussi, parfois, de s'engager dans une pratique perçue comme risquée. À tort. « *En France, pour animer une activité collective, il faut être professionnel et formé* », rappelle Julien Grignon. Plus récemment, une formation dédiée à l'activité physique adaptée (APA) a été créée, pour mieux encadrer les personnes souffrant de maladies chroniques.

Chez les praticiens, le sentiment d'insécurité est aussi présent, renforcé par l'absence de structures clairement identifiables. « *Un médecin peut avoir peur d'engager sa parole en orientant le patient vers un lieu qu'il ne connaît pas* », reconnaît le responsable de Sports pour tous. Il faut dire que l'offre varie beaucoup selon les départements. Elle dépend principalement d'organismes associatifs, mais le privé est également très présent : les salles de sport fourmillent dans les grandes villes. « *La diversité des acteurs, qui ont des formations hétérogènes, bride le sentiment de sécurité. Et l'inégalité territoriale de l'offre complique la prescription* », confirme le Dr Bacquaert.

Déployées en mars 2021 par les ministères des Sports et de la Santé, les maisons sport-santé ont le potentiel pour lever ces doutes. L'un de leurs objectifs est de rapprocher les professionnels des deux mondes, pour une meilleure orientation des personnes concernées. « *Ces entités donnent plus de visibilité à la démarche, reconnaît le Dr Escourrou. L'encadrement qu'elles proposent est très intéressant pour apporter les clés d'une autonomie.* » Mais le cahier des charges lié à l'obtention du label demeure imparfait ; il peut aussi bien être accordé à des structures associatives qu'à des centres hospitaliers, ou encore à des salles à but lucratif. Résultat, cette certification ne garantit pas un coût modéré. « *Elle est hétérogène et mal répartie sur le territoire, donc peu lisible* », ajoute le Dr Bacquaert.

## L'ÉPINEUSE QUESTION DU COÛT

Dernière limitation : le prix d'une activité physique encadrée. Or il faut parfois payer cher, y compris dans les centres labellisés. « *C'est un gage de qualité, mais la charte d'engagement devrait interdire les projets à but lucratif* », estime le Pr François Carré. Pour le moment, l'État justifie encore son absence de participation financière par un manque de données scientifiques. Pourtant, plusieurs études ont montré qu'une activité physique adaptée réduit le risque de maladie et de décès prématuré, et limite les dépenses de santé. Une expérimentation menée en région Sud, sur 50 patients, montre même une réduction de la consommation de soins à un an d'environ 1 300 € sur 4 000 € de dépenses de santé au total... En attendant, face à ce champ laissé vide, les complémentaires santé ont décidé d'occuper le terrain. Cependant, là encore, la situation est

hétérogène. Quand Harmonie Mutuelle propose de 60 à 240 € pour ses clients en affection de longue durée (ALD) sur présentation d'une prescription médicale, la Matmut, elle, va jusqu'à 400 € de remboursement selon le type de contrat adopté.

Une solution accessible financièrement et géographiquement reste donc à trouver. Dans un rapport sur le sujet paru en juillet dernier (2), deux députés ont suggéré de rembourser, a minima, une consultation de bilan préalable. Le Pr Carré estime, lui, qu'« après 8 à 10 séances initiales offertes, les patients sont prêts à participer financièrement. Une prise en charge leur mettrait le pied à l'étrier ». Ce serait également l'occasion de réduire les inégalités socio-économiques, tout en confirmant le statut de l'activité physique, équivalent à celui des médicaments. Au vu des preuves de ses bénéfices, ce serait la moindre des choses.

### Faut-il voir un médecin ?

Les contre-indications à l'activité adaptée sont rares, mais certaines limitations peuvent nécessiter l'avis préalable d'un médecin. Si vous répondez « oui » à l'une des questions suivantes, un bilan médical vous est conseillé.

1. Votre médecin vous a-t-il informé que vous étiez atteint d'un problème cardiaque ?
2. Ressentez-vous une douleur à la poitrine au repos, au cours de vos activités quotidiennes ou lorsque vous faites de l'activité physique ?
3. Éprouvez-vous des pertes d'équilibre liées à des étourdissements ou avez-vous perdu conscience au cours des 12 derniers mois ? (Répondez « non » si vos étourdissements étaient dus à de l'hyperventilation.)
4. Avez-vous été diagnostiqué d'une autre maladie chronique qu'une maladie cardiaque ou de l'hypertension artérielle ?
5. Prenez-vous en ce moment des médicaments prescrits pour une maladie chronique ?
6. Avez-vous, ou avez-vous eu dans les 12 derniers mois, des problèmes osseux, articulaires ou des tissus mous (muscle, ligament ou tendon) qu'une hausse d'activité physique pourrait aggraver ?
7. Votre médecin vous a-t-il déjà dit que vous ne devriez pas pratiquer une activité physique sans supervision médicale ?

Source : Questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique pour tous (Q-AAP+).

### Activités physiques d'intensités diverses

On parle d'activité physique dès que le corps s'anime. Mais « il faut être un peu essoufflé », si on veut des effets positifs, précise le Pr François Carré, cardiologue et médecin du sport. La pratique doit inclure exercices d'endurance, de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse (lire encadré ci-dessous).

**Sédentaires.** Activités en position assise, allongée ou debout, mais sans réel mouvement. Exemples : regarder la télé, travailler à un bureau, lire un livre.

**De faible intensité.** Activités ne provoquant pas d'essoufflement ou de transpiration. Il est possible de chanter en même temps. Exemples : promener un chien, marcher lentement, faire la poussière.

**D'intensité modérée.** Activités induisant un essoufflement léger et une transpiration faible. On peut parler, mais pas chanter. Exemples : monter les escaliers, faire du vélo de loisirs, marcher d'un bon pas.

**D'intensité élevée.** Activités engendrant un fort essoufflement et une forte transpiration. La parole est difficile. Exemples : faire de la course à pied, déplacer des charges lourdes, rouler rapidement à vélo.

**D'intensité très élevée.** Activités qui provoquent un très fort essoufflement et une transpiration abondante. La conversation est impossible. Exemples : le cyclisme, le saut à la corde ou un sport collectif.

### Trouver le bon rythme

Faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine, réparties sur trois à cinq séances, est recommandé. Au-delà, les bénéfices augmentent. Évitez toutefois de dépasser 300 minutes par semaine en cas de maladie chronique, car les bienfaits sont alors moins évidents et des risques pour la santé apparaissent. « Le premier socle est de lutter contre la sédentarité, en utilisant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en allant acheter son pain à pied, en promenant son chien un peu plus loin... », explique le Dr Émile Escourrou, maître de conférences de médecine générale à l'université de Toulouse.

La clé de la réussite tient dans la régularité de la pratique. Pour cela, « il faut d'abord se fixer un objectif réaliste, en fonction de son niveau de capacité physique, quitte à commencer par un reconditionnement », conseille Julien Grignon, responsable sport et bien-être à la Fédération française sports pour tous. L'idéal est de trouver une activité plaisante, ne demandant pas trop d'efforts mentaux ou organisationnels.

Si vous hésitez, un test est disponible sur la plateforme [Lebonsportpourmoi.sports.gouv.fr](http://Lebonsportpourmoi.sports.gouv.fr).

(1) La prescription d'activité physique est particulièrement recommandée en cas de diabète de type 2, d'obésité, de bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), d'asthme, de cancer, de syndrome coronaire aigu, d'insuffisance cardiaque, d'AVC, de maladie ostéo-articulaire, de dépression et de schizophrénie.

(2) Rapport d'information n° 4400 de l'Assemblée nationale, juillet 2021

**Devenir diabétique,  
C'est pas automatique !!!!!**

PREVENTION



**La prévention c'est la solution !!!!!**