

LE MOT DE LA PRESIDENTE



Pourquoi devient-on bénévole ?

Il y a plein de bonnes raisons de devenir bénévole, comme la satisfaction de se sentir utile, ou le plaisir d'échanger avec d'autres. 19 millions de personnes sont bénévoles en France, soit près de **4 personnes sur 10**.

Faire du bénévolat, c'est **donner de son temps gratuitement** pour défendre une cause ou pour aider des personnes, autres que sa propre famille.

Avec l'interruption des activités, l'épisode COVID a provoqué une rupture. En l'absence de sang neuf et des compétences des plus jeunes, les dirigeants associatifs parfois s'essoufflent et s'épuisent.

Notre association n'y échappe pas !

Venez nous rejoindre, quelques heures lors d'une manifestation, un coup de main ponctuel au besoin ... et pourquoi pas plus si le cœur vous en dit.

Nous vous attendons !

A très vite.

Bien cordialement

Catherine BELLAIS

Le Printemps arrive, Pâques est à notre porte !

Qui dit célébration de Pâques, dit chocolat. Voici quelques infos afin de bien profiter de cette occasion spéciale. Le chocolat qu'il faudrait privilégier, c'est le **noir de qualité supérieure** qui contient un pourcentage élevé de cacao.

En plus d'offrir aux diabétiques tous ses bienfaits, il sera moins sucré. Il ne sera pas bourré d'arômes artificiels, de colorants, d'huile de palme, et de conservateurs.

Par ailleurs, son index glycémique ne se situera alors qu'entre 25 et 30 pour une portion de 50 gr.

	Glucides totaux (g)
Chocolat au lait	30
Chocolat blanc	30
Chocolat noir à 45-59% de cacao	30
Chocolat noir à 60-69% de cacao	26
Chocolat noir à 70-85% de cacao	23

Autrefois, le chocolat était interdit aux diabétiques en raison des sucres qu'il contient.

Mais vous pouvez bien entendu en manger, toutefois contentez-vous d'en consommer occasionnellement et avec modération : 1 ou 2 carrés de temps en temps à la fin d'un repas !



AU PRINTEMPS, JE ME REMETS AU SPORT !

L'activité physique régulière limite les risques liés au diabète, notamment cardiovasculaires (comme l'hypertension artérielle ou la formation de plaques d'athérosclérose), articulaires (arthrose), respiratoires ou encore osseux (ostéoporose). Notre partenaire Sports pour Tous 51 propose depuis quelques années des cours de gym santé et de marche active.



Ouvert à tous les adhérents, sous réserve d'une participation financière modique, des séances hebdomadaires de **Gym Santé** ont lieu les lundis de 16h à 17h à la Maison de la Vie Associative à Reims et le mardi de 16h à 17h à la Mutuelle Entraïn sur Epernay. Une **Marche Active** a lieu tous les jeudis de 10h30 à 11h30 au Parc Léo Lagrange à Reims.

Au fil des séances, les participants améliorent leur équilibre, leur posture, leur souplesse articulaire, leur tonification musculaire, etc.... L'éducatrice sportive s'appuie sur les éléments environnant que la nature présente dans le parc (arbres, banc, talus) pour rendre les séances ludiques. De leur côté les adhérents passent un bon moment de convivialité et de partage.

Service Transdisciplinaire d'Education du Patient - STEP

Reprise des permanences de l'AFD au 2^{ème} étage du bâtiment 5 de l'Hôpital de Chalons en Champagne, les lundis : **04 avril - 02 mai - 13 juin - 05 septembre - 03 octobre - 07 novembre - 05 décembre**
De 14h à 16h

Ecoute, informations et accompagnement sur :

- Les démarches administratives
- Le permis de conduire
- La prise en charge ALD
- Les assurances
- Et sur toutes les questions que vous vous posez sur le diabète, pour vous ou un de vos proches

Pour plus d'information au 09 61 39 53 33



Association des Diabétiques de la Marne

Téléphone : 09 61 39 53 33

Site Web : afd51.federationdesdiabetiques.org

Maison de la Vie Associative - 11 rue du Barbâtre, 51100 Reims

Adresse de messagerie : amd51@wanadoo.fr

Facebook : AFD51