

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Les vacances sont terminées et la rentrée est là...

La rentrée est là, marquant le début d'un chapitre excitant dans notre vie. Après des vacances bien méritées, c'est le moment de retrouver nos adhérents et de se plonger dans les animations et informations.

C'est l'occasion de repartir en avançant confiants vers l'avenir.

La rentrée est comme une toile vierge où nous pouvons peindre de nouvelles expériences, apprendre de nouvelles choses et créer des souvenirs inoubliables.

Alors, gardons l'esprit ouvert aux opportunités qui se présentent chaque jour. Chaque journée est une chance de grandir, d'apprendre et de devenir une meilleure version de nous-mêmes.



Catherine BELLAIS

Présidente AFD 51

Retour sur.....

La FOIRE DE CHÂLONS EN CHAMPAGNE

Sur les sites d'AXON CABLE, l'AG2R et de la CPAM

La **Foire de Châlons** est une manifestation annuelle, tenue la première semaine de septembre dans l'enceinte du parc des expositions de Châlons-en-Champagne.

Nous avons rencontré plus de 800 personnes lors de nos 6 jours de présence sur la manifestation. Plus de 600 tests de glycémie digitale, dont plusieurs personnes ont été renvoyées vers leur médecin traitant. Plus qu'en 2024. Cette variation, même mineure, peut révéler une sensibilité à l'insuline ou signaler une alimentation à réajuster et/ou une activité physique à modifier.

AXON CABLE



AG2R



Le FORUM DES ASSOCIATIONS DE REIMS

7 et 8 septembre 2025

Samedi 6 et dimanche 7 septembre 2025 après-midi, le Forum des associations a « fait son show » au parc des expositions de Reims. L'occasion de dénicher l'activité de ses rêves pour cette année ou de s'engager pour les autres.



Diabète et tabac

Un mariage dangereux !

Le tabagisme actif et passif augmente le risque de développer un diabète de type 2, favorise le déséquilibre glycémique et aggrave les complications du diabète. Actif, il est la première cause de mortalité chez les personnes vivant avec un diabète. Face à ce constat alarmant, et avec l'aide du groupe de travail mixte Tabagisme et Diabète de la SFD, Fédération Française des Diabétiques lance le projet « Diabète et tabagisme : un mariage dangereux » : une action de sensibilisation aux risques et d'accompagnement dans une démarche de sevrage. Cette action a été pensée de façon ciblée pour les personnes fumeuses atteintes d'un diabète. Ce projet ambitieux est porté par la Fédération depuis plus de 5 ans, en lien avec des membres pluridisciplinaires issus de la Société Francophone du Diabète, comme le Professeur Durlach, diabétologue et tabacologue au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Reims et Stéphanie Vannobel, infirmière tabacologue au sein du même service. Le dispositif repose également sur les expertises internes du siège de la Fédération en matière de prévention, de communication et de soutien aux associations locales.

L'objectif général est double : informer les personnes atteintes d'un diabète et fumeuses, des risques qu'elles encourent, et les accompagner concrètement vers un sevrage tabagique durable. Pour y parvenir, le projet mise sur une stratégie en trois temps: sensibiliser, motiver et soutenir.

D'un point de vue opérationnel, le programme se déploie dans six départements pilotes à travers des ateliers en petits groupes avec l'appui des Associations Fédérées (AFD) et d'experts en tabacologie. L'AFD 51 est l'une des associations retenue pour ce projet.

Chaque cycle se compose de deux ateliers et d'un appel téléphonique de suivi, espacés de plusieurs semaines, pour favoriser la prise de conscience, l'échange entre pairs et l'évaluation du chemin parcouru.

Si vous souhaitez ou connaissez des personnes souhaitant participer à cette action gratuitement, n'hésitez pas à contacter la Présidente de l'AFD 51.

Par téléphone : 09 61 39 53 33 → Vous pouvez déposer votre message afin de pouvoir vous recontacter

Par mail : afd51@wanadoo.fr



RENCONTRE ET SOUTIEN POUR MIEUX VIVRE AVEC SON DIABÈTE

Unique en France, cette initiative a déjà montré qu'elle permettait d'améliorer
la qualité de vie des personnes atteintes de diabète.

Vous êtes diabétique ou proche de diabétique et ...

- Vous désirez rencontrer et échanger avec d'autres personnes qui vivent avec la maladie ?
- Vous souhaitez être écouté et partager votre expérience dans une atmosphère conviviale ?
- Vous éprouvez des difficultés dans la gestion de votre diabète au quotidien ?
- Vous vous posez simplement des questions ?

Offrant écoute et soutien, les bénévoles proposent également à ceux qui le souhaitent,
un soutien individuel.

Des ateliers sont déjà programmés :

A Reims :

15 septembre 2025 à 9h30, 26 septembre à 14h, 29 septembre à 9h30

6 octobre à 9h30, 27 octobre à 9h30

3 novembre à 9h30, 10 novembre à 9h30, 24 novembre à 9h30

1er décembre à 9h30, 8 décembre à 9h30

A Epernay :

22 septembre 2025 à 9h30, 17 novembre à 9h30

A Vannault Les Dames

30 septembre 2025 à 14h30,

11 décembre 2025 à 14h30

A Sermaize les Bains

4 novembre 2025 à 14h30

Si vous souhaitez nous rejoindre contactez nous :

Par téléphone : 09 61 39 53 33 Vous pouvez laisser votre message et je vous recontacterai

Par mail : afd51@wanadoo.fr



L'HBA1C OU HÉMOGLOBINE GLYQUÉE

L'hémoglobine glyquée (ou HbA1c) est le reflet de la glycémie. Tandis que la glycémie capillaire et la glycémie à jeun sont des instantanés de l'état glycémique, l'HbA1c permet, par un dosage sanguin, d'évaluer l'équilibre glycémique sur une plus longue période (environ deux à trois mois).

Véhiculé par le sang, le glucose joue un rôle capital. Il apporte l'énergie indispensable au fonctionnement de notre organisme. Il se fixe de manière irréversible sur l'hémoglobine (pigment colorant du sang) et s'accumule progressivement

Plus la glycémie est élevée, plus la quantité de glucose fixée sur l'hémoglobine est importante.

Une prise de sang réalisée en laboratoire d'analyses tous les trois mois permet de mesurer le taux d'hémoglobine des globules rouges ayant fixé du glucose pendant toute leur durée de vie.

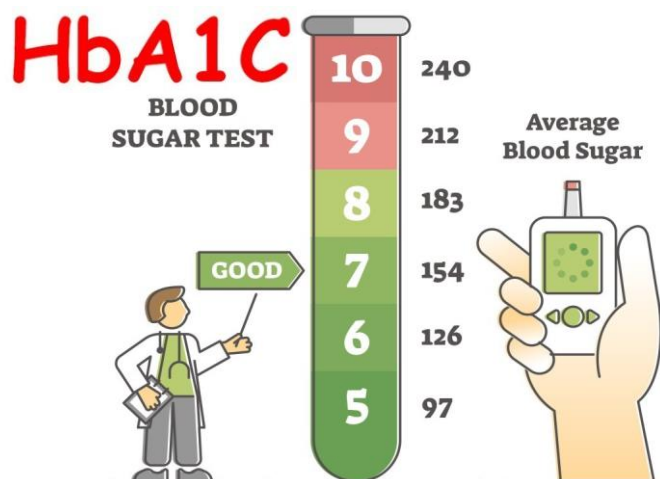
C'est une vision plus globale de l'équilibre du diabète

Le résultat de cet examen est important car il permet d'avoir une vision de l'équilibre de votre diabète. Exprimée en pourcentage, l'hémoglobine glyquée est **fonction de l'équilibre glycémique des deux à trois mois précédents.**

Généralement, un diabète est considéré comme équilibré si le taux d'HbA1c est inférieur ou égal à 7%. Au-delà, le risque de développer des complications à long terme augmente.

Les objectifs d'HbA1c

- diabète de type 2, pour la plupart des cas : inférieur à 7%
- diabète de type 1 : entre 7% et 7,5%



Pour le plaisir

- 100 g de purée de cacahuètes
- 180 g de biscuits type « petits-beurre » ou « thé »
- 1 orange
- 1/2 citron
- 300 g de fromage blanc à 0% de matières grasses
- 500 g de fromage frais au lait de vache
- 250 ml de crème fraîche entière (30% de matières grasses) très froide
- 30 g de sucre vanillé



- Emietter les biscuits (les placer dans un sac congélation et les écraser). Dans un saladier, les mélanger avec la purée de cacahuètes pour obtenir une pâte granuleuse.
- Tapisser un moule de papier sulfurisé et étaler la préparation biscuits-beurre. Réserver au réfrigérateur.
- Dans un saladier froid, battre la crème fraîche en chantilly bien ferme, puis la réserver au réfrigérateur. Laver puis zester l'orange et le citron. Presser les jus.
- Dans un saladier, mélanger le fromage blanc et le fromage frais au fouet, puis ajouter le sucre vanillé, les zestes et les jus d'orange et de citron. Battre jusqu'à obtention d'une préparation crémeuse. Incorporer la crème chantilly délicatement.
- Verser la préparation sur la base de biscuits, couvrir et laisser prendre au réfrigérateur toute la nuit avant dégustation (minimum 8 heures).

Bon appétit *Hummmmm.*