

2026 - numéro 01

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à toutes et tous,

Le moment est venu d'accueillir cette nouvelle année 2026.

En ces temps incertains et parfois difficiles pour certains d'entre nous, je tiens à vous souhaiter une année sereine et apaisée. Puisse cette année vous apporter toute la joie, le bonheur et tous les succès que vous attendez.

Je me fais une joie de vous retrouver bien vite autour de nouveaux thèmes et d'explorer de nouvelles questions.

J'espère que d'ici là, vous aurez pu vous ressourcer auprès des personnes qui vous sont chères.



Bien cordialement

Catherine BELLAIS
Présidente AFD 51

Dr France HUI SZE KWONG
Vice-Président AFD 51

Une bien triste nouvelle pour débiter cette année 2026

C'est avec une immense peine que nous avons appris le décès le 18 janvier 2026 de notre Président Jacky VOLLET, des suites d'une maladie foudroyante.

Jacky VOLLET, Président fédéral, était notre ami. Son œuvre au sein de notre Fédération a été remarquable et il restera dans notre mémoire un guide éclairé et dévoué à la cause que nous partageons et qui lui était chère.

Généreux, humaniste, militant, il a toujours été engagé à 100% pour défendre les causes qui lui semblaient justes, au premier rang desquelles figurait celle des personnes touchées par un diabète. Bénévole associatif de la première heure, investi de nombreuses années au sein de l'AFD 06 83 d'abord, puis au sein du conseil d'administration nationale ensuite, il exprimait encore jusqu'à tout récemment son amour indéfectible pour notre belle Fédération. Un hommage lui a été rendu . Nous perdons un leader charismatique et inspiré, un homme de foi, et son départ laisse dès à présent un immense vide. Toutes nos pensées accompagnent Mireille, sa femme, ainsi que ses deux enfants, dans cette terrible épreuve. Qu'ils soient assurés de tout notre soutien.

Tristement

Condoléances

" Il y a quelque chose
de plus fort que la mort ...

C'est la présence des absents
dans la mémoire des vivants. "

Jean d'Ormesson

Respectueusement



Changement d'adresse postale

Attention

A compter du 1er Janvier 2026
L'unique adresse pour adresser vos courriers à
l'Association des Diabétiques de la Marne est

Association des Diabétiques de la Marne (AFD 51)
122 Bis, rue du Barbâtre
51100REIMS

Le numéro de téléphone et l'adresse mail restent inchangés

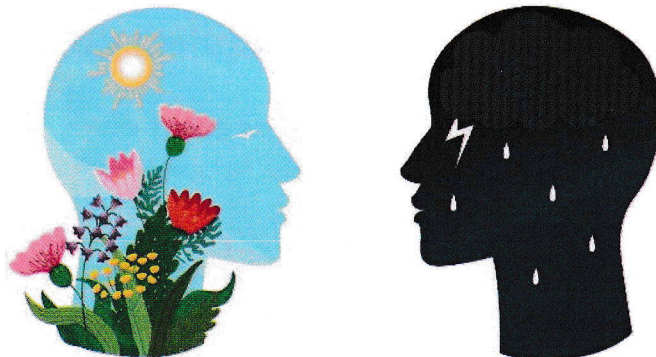
- ◆ Téléphone : 09 61 39 53 33
- ◆ Adresse mail : afd51@wanadoo.fr

Vers une meilleure prise en compte de la charge mentale associée au diabète?

Au moins un adulte sur trois vivant avec un diabète de type 1 ou 2 est touché par un trouble de santé mentale, comme vient de le confirmer le baromètre DiaMind. De prochaines recommandations de l'Association européenne pour l'étude du Diabète (EASD) invitent les professionnels de santé à évaluer systématiquement la détresse de leurs patients à chaque consultation, le bien être émotionnel devant être valorisé au même titre que les indicateurs métaboliques. Les adultes atteints de diabète pensent à leur condition continûment, et au moins toutes les 12 minutes...

Vous pouvez consulter les ressources sur le site de la Fédération sur la santé Mentale:

federationdesdiabetiques.org/diabete/le-diabete-et-la-sante-mentale



Référence : revue Equilibre Janvier/Février 2026

Association des Diabétiques de la Marne

Téléphone : 09 61 39 53 33

Site Web : afd51.federationdesdiabetiques.org

Maison de la Vie Associative

Adresse de messagerie : amd51@wanadoo.fr

122 bis, rue du Barbâtre, 51100 Reims

Facebook : AFD51

Association n° W513000435 Déclarée le 29 mars 1985 Siret n° 395 162 324 00036 Code APE n° 913 E

Agréée au niveau régional et départemental pour représenter les usagers dans les instances hospitalières ou de santé publique

MOELLEUX CHOCOLAT-COURGETTE (SANS BEURRE)

INGRÉDIENTS :

- 200 g de chocolat noir à 70 % minimum
- 3 œufs
- 60 g de sucre de canne
- 220 g de courgettes
- 60 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

PRÉPARATION :

- Préchauffer le four à 180 °C. Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas « cuire » le chocolat).
- Dans une jatte, battre les œufs puis ajouter le sucre.
- Laver et éplucher la courgette puis la râper finement avant de l'ajouter à la préparation œufs- sucre.
- Dans ce mélange, verser le chocolat fondu, incorporer la farine et la levure. Bien mélanger.
- Verser dans un moule en silicone ou un plat tapissé de papier sulfurisé. Enfourner pour 25 minutes.



Equivalence en glucides :

Pour m'aider à l'intégrer dans ma ration : 40 g de pain, 1 pomme de 175 g, 1 compote sucrée

Où nous retrouver ?

Mercredi 4 mars 2026 de 9h à 16h

Journée Mondiale de l'Obésité

Polyclinique Reims–
Bezannes 109 Rue Louis-
Victor de Broglie
51430Bezannes

Mardi 10 mars 2026 de 9h à 16h

Journée d'information et de dépistage de l'insuffisance rénale et dépistage des facteurs de risques de diabète.

Centre Hospitalier Universitaire de
Reims Rue du Général Koenig
51100 Reims

Mercredi 11 mars 2026 de 14h à 17h

Atelier forum santé bien être

Maison de quartier La
VERRERIE 1 Place
Simone de Beauvoir
51100 REIMS

Mercredi 1er avril 2026

Forum de l'alternance et de l'emploi

Salle du Manège
51300VITRY LE FRANCOIS

Jeudi 9 avril 2026 de 10h

à 16h Forum santé

IME La Sittelle

16 cours Marc
Wawrzyniak 51100
REIMS