



LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à toutes et tous,

Un nouveau président pour la Fédération Française des Diabétiques et une bonne nouvelle terminent ce joli mois de mai.

La question de la prévention et de l'alimentation s'impose de plus en plus fortement dans le débat public. De très nombreuses associations se mobilisent afin d'exiger une régulation des aliments ultra-transformés.

L'Association des Diabétiques de la Marne vous associera au travers d'un parcours dédié à l'alimentation, dans les prochains mois.

Profitez de la vie, soyez heureux.
A très bientôt.



Catherine BELLAIS
Présidente AFD 51

Dr France HUI SZE KWONG
Vice-Président AFD 51

Diabète et canicule

L'exposition à des températures météorologiques élevées, comme nous en avons vécues au mois de mai

2026, constitue un risque de coup de chaleur, d'insolation mais surtout de déshydratation qui peut avoir des conséquences sur l'équilibre de votre diabète. Certains signes évocateurs doivent vous alerter : soif intense, fièvre ou encore nausées.

Quelques astuces pour lutter contre les effets des fortes chaleurs?

Fortes chaleurs et diabète ne font pas bon ménage. Leurs effets sur l'organisme imposent une gestion adaptée pour prévenir les déséquilibres glycémiques, la déshydratation et le coup de chaleur, une complication potentiellement grave, à traiter en urgence.

Le mot d'ordre : bien s'hydrater !

- Boire régulièrement de l'eau **sans attendre d'avoir soif** (au moins 1,5 l/jour). Nous pouvons perdre jusqu'à 3l / jr de sueur.
- Pensez aussi à varier vos apports en eau : soupes froides, compotes (sans sucres ajoutés), yaourts, fromage blanc ; des fruits (frais, surgelés) et des légumes riches en eau (pastèque, melon, fraise, concombre, tomate, courgette...).
- Pour une hydratation efficace, privilégiez également les eaux ou les aliments riches en minéraux.
- **L'alcool est à éviter car il augmente la déshydratation et le risque d'hypoglycémie.**

Adapter son alimentation

Se rafraîchir régulièrement

Pensez à vous rafraîchir et vous mouiller plusieurs fois par jour (au moins le visage, la nuque et les avant-bras.)

Cher·e·s président·e·s, cher·e·s bénévoles, cher·e·s adhérent·e·s,

C'est avec beaucoup d'émotion et de fierté que je m'adresse à vous pour la première fois en tant que président de la Fédération Française des Diabétiques, fonction à laquelle le conseil d'administration m'a élu ce jeudi 21 mai.

Je veux avoir, en ouverture, **une pensée pour Jacky Vollet**. Sa disparition nous a tous profondément touchés, et c'est avec son souvenir présent que je prends ces responsabilités. **Je tiens aussi à remercier très sincèrement Jean-François Thébaut, qui a assuré l'intérim** de la présidence avec brio durant ces mois, et permis à la Fédération d'avancer sans jamais perdre le cap.

Si j'accepte cette mission, c'est avec une conviction simple : **la force de notre Fédération, ce sont ses associations, ses bénévoles et ses adhérents**. Vous êtes sur le terrain, au plus près des personnes diabétiques, et c'est là que tout se joue. Mon rôle est de vous donner les moyens d'exprimer pleinement votre potentiel.

C'est pourquoi je veux m'appuyer tout particulièrement sur **Philippe Raclet, dont le travail au service du réseau est tout simplement remarquable**. Avec lui, et avec l'ensemble du bureau, nous mettrons l'animation et le soutien aux associations au cœur de notre action.

Je veux **saluer chaleureusement les femmes et les hommes qui composent le conseil d'administration** de notre Fédération. Leur engagement est la colonne vertébrale de notre action.

Je tiens à nommer celles et ceux qui forment le bureau :

Philippe Raclet, vice-président en charge de l'animation réseau ; **Claire Viguiier Petit**, vice-présidente en charge de l'innovation sur le modèle économique ; **Jean-François Thébaut**, vice-président en charge du plaidoyer et des affaires extérieures ; **Aliette Ventura**, vice-présidente en charge des actions de soutien et d'accompagnement ; **Nho Gallois**, trésorière ; **Edgar Clary**, secrétaire.

Je tiens également à **saluer le professionnalisme des salariés du siège et de notre directeur, Bastien Roux**. Leur engagement au quotidien est un appui précieux pour chacune de nos associations.

Je veux vous dire une chose simple : **je suis comme vous, un adhérent, un bénévole, un administrateur animé par les mêmes convictions**. Je souhaite porter des valeurs qui me sont chères, pour faire entendre toujours plus haut la voix des personnes atteintes de diabète.

J'ai hâte de vous retrouver prochainement aux Assises de Charenton-Le-Pont, pour partager des moments qui, j'en suis sûr, resteront inoubliables et nourriront la belle dynamique de notre Fédération.

Car ensemble, nous pouvons former une chaîne de vie assez longue pour décrocher la lune.

Avec toute ma reconnaissance et mon engagement à vos côtés,



**JEAN-MARC
BROUART**

5 RUE LLE SAINT SULPICE, 93600 BOULLENS

06 62 48 13 42

jeanmarc.brouart@gmail.com

Jean-Marc Brouart

Président de la Fédération Française des Diabétiques

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

Une autre bonne nouvelle à propos

Mounjaro est indiqué chez les adultes, les adolescents et les enfants âgés de 10 ans et plus pour le traitement du diabète de type 2 insuffisamment contrôlé en complément d'un régime alimentaire et d'une activité physique :

- En monothérapie, quand l'utilisation de la metformine est considérée comme inappropriée en raison d'une intolérance ou de contre-indications.
- En association avec d'autres médicaments destinés au traitement du diabète.

Est- ce que le Mounjaro fait maigrir?

Le Mounjaro (tirzépatide) est un traitement injectable hebdomadaire efficace pour la perte de poids, pouvant réduire jusqu'à 20 % du poids corporel chez certains patients après 72 semaines.

Mounjaro contient le principe actif **tirzépatide**, un **double agoniste hormonal GIP/ GLP-1**. Il agit sur deux hormones clés : le GLP-1, qui augmente la satiété et ralentit la digestion, et le GIP, qui améliore la sensibilité à l'insuline et le métabolisme énergétique.

Cette double action permet de réduire l'appétit, de prolonger la sensation de satiété et de favoriser une perte de poids

Rapport sur les dépassements d'honoraires

Ce rapport confirme une réalité que les usagers vivent déjà au quotidien : les dépassements d'honoraires constituent un obstacle croissant à l'accès aux soins et contribuent à creuser les inégalités sociales et territoriales de santé.

Les projections du HCAAM sont particulièrement préoccupantes. En l'absence de réforme, les dépassements d'honoraires pourraient dépasser 10 milliards d'euros à l'horizon 2040 et **près de 9 nouveaux médecins spécialistes sur 10 s'installeraient en secteur 2**.

Cette trajectoire qui remet en cause l'accès aux soins n'est pas acceptable.

Retrouvez l'article sur : L'Hebdo de France Assos Santé Grand Est
N°22 - 12/06/2026

Ce qu'il ne fallait pas manquer

En présence de Stéphanie Rist, ministre de la Santé, Gérard Raymond, président de France Assos Santé a signé jeudi 19 mai 2026 au salon SANTEXPO la [Charte de l'accompagnant aux urgences](#). Cette charte érige en principe la possibilité pour le patient d'être « accompagné par une personne de son choix ».

Cette charte, très attendue par les associations d'usagers de la santé, est issue d'un travail collectif piloté par la Direction générale de l'offre de soins et associant des représentants des usagers, des urgentistes, des personnes en situation de handicap, des Agences régionales de santé ainsi que les fédérations hospitalières. Elle « reconnaît le rôle essentiel de l'accompagnant du patient aux urgences et vise à renforcer la qualité et la sécurité de la prise en charge, dans le respect des besoins de chacun et des contraintes organisationnelles propres à ces services ».

Elle permet ainsi d'unifier des pratiques hospitalières jusque-là hétérogènes en la matière, et qui évoluaient depuis la crise covid vers une limitation voire un refus de l'accès aux accompagnants dans la pratique d'un nombre croissant d'établissements de santé.



Où nous retrouver

Journée Prévention

3 juin 2026 de 9h à 17h Maison de quartier Paul Fort à Vitry le François

Foire de Châlons en Champagne

Du 31 août au 7 septembre 2026 sur le site AXON CABLE

Du 2 au 4 septembre 2026 sur le site AG2R

Forum des Associations Reims

Samedi 5 septembre 2026 de 14h à 19h

Dimanche 6 septembre 2026 de 14h à 18h

Café Diabète à Vitry le François

Mardi 15 septembre 2026 de 14h30 à 16h30

Forum des Métiers de la Santé à Vitry le François

Jeudi 24 septembre 2026 de 9h à 17h

Tournois de Tennis à Reims : le lieu se précisera ultérieurement

Du lundi 28 septembre au 4 octobre 2026 de 17h à 19h

Journée Sport et santé à Reims

Mardi 29 septembre 2026 de 9h à 18h

Journée Portes Ouvertes « Générations Mouvement en Pays Rémois »

Jeudi 1er octobre 2026 de 9h à 14h

Journée Portes Ouvertes

Mercredi 14 octobre 2026 de 9h à 17h

Journée Santé / Alimentation / Environnement à Courtisols

Jeudi 15 octobre 2026 de 9h30 à 17h30

Village Prévention à Châlons en Champagne à la Maison de quartier du Verbeau

Vendredi 16 octobre 2026 de 9h à 17h

Journée Bien être à Vitry en Perthois

Vendredi 6 novembre 2026 de 9h à 17h

Journée santé /Bien être à Vitry à Reims : Maison de quartier La Passerelle

Mercredi 25 novembre 2026 de 13h30 à 17h30.

Forum des Associations intervenant à la Polyclinique de Bezannes : dans le hall de la polyclinique

Jeudi 26 novembre 2026 de 9h à 17h

Forum des Métiers à Vitry le François : salle du manège

Mercredi 2 décembre 2026 de 9h à 17h

Epicerie sociale Reims : rue des Salines

Du 7 décembre au 17 décembre 2026 de 12h30 à 16h

Les dates concernant La Journée Mondiale du Diabète vous seront communiquées prochainement

RIZ AU LAIT À L'ORANGE

INGRÉDIENTS :

- 150 g de riz rond spécial dessert
- 1/2 litre de lait
- 2 oranges
- 50 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé



Verser le riz dans une passoire et le rincer sous l'eau. Faire précuire le riz pendant 10 minutes dans de l'eau et l'égoutter.

Faire bouillir le lait avec le sucre vanillé. Verser le riz et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Presser le jus d'une orange et l'incorporer au mélange.

Ajouter le sucre en fin de cuisson et mélanger avec une cuillère en bois. Répartir dans des verres ou des coupelles. Garnir avec des tranches d'oranges.

Servir tiède ou froid.

Equivalence en glucides :

1 banane (230 g), 1 pomme + 1 poire, 1 éclair, 1 part de tarte aux pommes.