AFD 51
Association des Diabétiques de la Marne

DIAB'INFO, la newsletter de l'AFD

2026 - numéro 03

LE MOT DE LA PRESIDENTE

Bonjour à toutes et tous,

Après un été caniculaire d'une rare intensité et ses conséquences, il est normal que la santé apparaisse comme une priorité pour les Français.

L'AFD 51 a repris la route de la prévention et des sensibilisations à travers le territoire marnais.

Une enquête récente, menée avec l'institut Toluna Harris Interactive : 75% des citoyens ont choisi le système de santé et l'accès aux soins comme facteur déterminant de leur vote pour l'élection présidentielle. Face à un système perçu en déclin, où le renoncement aux soins devient de plus en plus fréquent faute de rendez-vous ou de moyens financiers, les enjeux sont nombreux. Pourtant, la santé est à l'heure actuelle quasi absente du débat électoral.

Quelle que soit leur sensibilité politique, les Français attendent une amélioration de l'accès aux soins. Il est temps d'imposer le sujet dans le débat public.

Catherine BELLAIS
Présidente AFD 51

Dr France HUI SZE KWONG
Vice-Président A FD 51

Motivation et si on se lâchait un peu les baskets ?

Compter chaque jour ses glucides à la virgule près, pratiquer une activité physique régulière, faire toujours plus et toujours mieux… facile, il suffit de se motiver, n'est-ce pas ? Eh bien non, pas forcément. D'abord parce que la motivation ne se décrète pas, et aussi parce qu'elle fait généralement plus de mal que de bien lorsqu'elle se transforme en injonction culpabilisante.

Il existe 2 grandes formes de motivations explique la psychologue Coline HEHN et chargée d'études du diabète LAB de la Fédération. La première nous pousse à faire les choses par envie et on sait pourquoi on les fait. La seconde vient de l'extérieur et s'appuie souvent sur un principe de punition ou de récompense. C'est le médecin qui félicite lorsque les objectifs glycémiques sont atteints ou qui menace de complications de santé futures dans le cas contraire.

« La motivation est un processus fluctuant, relationnel et contextuel, qui gagne à être accompagné, soutenu et aménagé, plutôt qu'exigé. »

Malheureusement, dans le cadre du diabète, cette fluctuation naturelle est trop souvent moralisée et les stéréotypes sont légion.

« Exiger une motivation constante dans le cadre d'une maladie chronique est irréaliste », insiste la psychologue

(Revue : Equilibre Juillet-Août 2026)

Association des Diabétiques de la Marne Maison de la Vie Associative 122 bis, rue du Barbâtre, 51100 Reims
Téléphone : 09 61 39 53 33 Adresse de messagerie : amd51@wanadoo.fr
Site Web : afd51.federationdesdiabetiques.org 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

Diabète de type 1



Le diabète de type 1 (DT1) est une maladie auto-immune : le système immunitaire, qui nous protège des infections, s'attaque par erreur aux cellules bêta du pancréas productrices d'insuline et les détruit. Cela provoque une carence en insuline et une hyperglycémie, nécessitant un traitement par insuline à vie. Aujourd'hui, le DT1 peut toutefois être détecté bien avant l'hyperglycémie et l'apparition des symptômes, grâce au dosage d'auto-anticorps dirigés contre les cellules bêta du pancréas. Les objectifs de ce dépistage sont multiples :

• Éviter une situation d'urgence, l'acidocétose, encore trop souvent révélatrice du diagnostic

• Préserver le plus longtemps possible une production résiduelle d'insuline, améliorant l'équilibre glycémique et réduisant le risque de complications à long terme ;

• Permettre une entrée progressive et anticipée dans la prise en charge, dans des meilleures conditions que lors d'un diagnostic en urgence ;

• Donner accès à des traitements innovants, déjà disponibles ou en cours d'essai clinique, capables de retarder l'apparition du DT1 symptomatique et le recours à l'insuline.

Ces avancées ont conduit à une prise de position officielle en France, soutenue par les sociétés savantes de diabétologie et les associations de patients, en faveur du dépistage et de la prise en charge précoce du DT1 présymptomatique, en priorité chez les apparentés (enfants et adultes) de personnes vivant avec un DT1, qui présentent un risque plus élevé.

Association des Diabétiques de la Marne Maison de la Vie Associative 122 bis, rue du Barbâtre, 51100 Reims
Téléphone : 09 61 39 53 33 Adresse de messagerie : amd51@wanadoo.fr
Site Web : afd51.federationdesdiabetiques.org 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

Assurance maladie et complémentaires : quelle place pour la solidarité et pour les usagers ?



Début 2026, le gouvernement a confié une mission sur l'articulation entre l'Assurance maladie obligatoire (AMO) et les complémentaires santé (AMC), avec l'objectif d'examiner les évolutions possibles de leurs rôles respectifs. Le rapport, remis ce 23 septembre, formule 22 recommandations qui pourraient modifier en profondeur l'organisation et le financement de notre couverture santé. France Assos Santé a alerté sur l'orientation générale proposée : faire davantage reposer la couverture des soins sur les complémentaires, au risque d'affaiblir la solidarité et de renforcer les inégalités.

Certaines propositions vont dans le bon sens : plafonnement des participations financières à l'hôpital, lutte contre le non-recours à la C2S, amélioration de la transparence des complémentaires ou encore recherche de solutions pour réduire le coût de la couverture des retraités modestes.
Mais l'architecture proposée soulève néanmoins **des inquiétudes majeures en matière de solidarité et d'égalité d'accès aux soins**.

Un double resserrement de la protection qui interroge

Le rapport propose de transférer aux complémentaires la part aujourd'hui financée par l'Assurance maladie en optique et en audiologie, ainsi qu'une partie significative des transports sanitaires. Dans le même temps, il prévoit de remplacer le contrat responsable par un « contrat essentiel », recentré sur un panier de soins jugés scientifiquement pertinents, les autres prestations ne bénéficiant plus des mêmes avantages fiscaux et sociaux.
C'est donc à la fois le périmètre financé par la solidarité obligatoire et celui de la couverture complémentaire bénéficiant de la solidarité publique qui seraient resserrés.

Des réponses insuffisantes face aux inégalités de couverture

Ces questions sont d'autant plus importantes que la complémentaire santé n'est pas accessible à tous. Le rapport rappelle lui-même que 7 % des 20 % de Français les plus modestes et 11 % des chômeurs n'en disposent pas.
Renforcer la lutte contre le non-recours à la C2S et mieux protéger les retraités modestes sont nécessaires, mais cela ne répond pas à la situation de toutes les personnes qui dépassent les plafonds de la C2S tout en rencontrant des difficultés à financer leur complémentaire. Aucun relèvement de ces plafonds n'est proposé.
À cela s'ajoute la possibilité donnée aux complémentaires de proposer des franchises en contrepartie de cotisations moins élevées : un mécanisme qui pourrait conduire les personnes disposant des revenus les plus faibles à choisir les contrats les moins protecteurs et à supporter davantage de dépenses lorsqu'elles ont besoin de soins.

Pas de nouvelle gouvernance sans les usagers

Enfin, le rapport propose de renforcer considérablement la gouvernance entre l'État, l'Assurance maladie et les complémentaires, sans prévoir explicitement la place des représentants des usagers dans cette gouvernance centrale.

Les décisions sur le contenu de la couverture, la répartition des financements entre AMO et complémentaires, et les conséquences pour les restes à charge **ne peuvent être prises sans une représentation pleine et entière des usagers**.

Quelques photos de notre présence lors des animations au cours du troisième trimestre

Les internationaux de tennis à Reims



Génération Mouvements en Pays Rémois



Foire de Châlons en Champagne



Forum Sport Santé à Reims



AFD 51
Association des Diabétiques de la Marne

Où nous retrouver ?

- ***Sensibilisation Facteurs de risques Diabète, à la Résidence LES TEMPLITUDES à Epernay***

  Mercredi 7 octobre 2026 de 15h à 17h

- ***Octobre Rose à Courtisols***

  Dimanche 11 octobre 2026 de 9h à 12h



- ***Journée Portes Ouvertes à Mourmelon***

  Mercredi 14 octobre 2026 de 9h à 17h

- ***Journée Portes Ouvertes à Courtisols***

  Jeudi 15 octobre 2026 14h00 à 17h00

- ***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 Favresse***

  Vendredi 6 novembre 2026 de 9h à 17h

- ***Forum des Métiers à Vitry le François : salle du manège***

  Mercredi 26 novembre de 9h à 17h

- ***Journée santé /Bien- être 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 Santé : Femmes Relais 51 Maison de quartier La Passerelle à Reims***

  Mercredi 2 décembre 2026 de 14h à 17h

- ***Epicerie sociale Reims : rue des Salines à Reims***

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

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

RISOTTO D'AUTOMNE AU FOUR

Ingrédients pour 4 personnes :



- 800 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 125 g de pousses d'épinards
- 200 g de riz arborio ou carnaroli
- 150 ml de vin blanc sec*
- 60 g de parmesan
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de bouillon de légumes ou de volaille
- 2 petits suisses
- Poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Faire chauffer 800 ml d'eau et y faire infuser le bouillon.
- Laver les champignons et les pousses d'épinards. Émincer les champignons. Éplucher l'ail et l'échalote et les émincer.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte allant au four puis y faire revenir l'ail et l'échalote.
- Ajouter les champignons, faire revenir 2 minutes en remuant puis ajouter le riz, le vin blanc et le bouillon. Cuire 30 minutes au four.
- Ajouter les pousses d'épinards, le parmesan râpé, mélanger puis poursuivre la cuisson 5 minutes (le riz doit être « al dente », le bouillon doit être absorbé).
- Ajouter les petits-suisses, mélanger soigneusement, poivrer et déguster.

Equivalence en glucides :

- 80 g de pain, 200 g de pâtes ou pommes de terre cuites.
- Par portion :

Calories : 359

Protéines : 16g Glucides : 40g Lipides : 15g

Gras : ●○○○ Sucre : ●●○○

Préférez les bouillons en sachet : ils sont moins (voire non) salés et plus savoureux que les bouillons cubes, très transformés.