

LES POTINS DU GLUCOSE

Numéro 1

Bulletin d'information



**Association des Diabétiques
de Nord Lorraine**

de Nord Lorraine
Association des Diabétiques

SOMMAIRE

Sommaire	2
Le Comité.....	2
Pour nous joindre	2
Editorial	3
Le Mot de la Présidente.....	4
La Galette des Rois	5
Conférence Diabète et Permis de Conduire.....	8
Assemblée Générale.....	10
Auberge du Crève-Cœur	12
La Marche du Coeur	14
Marche Populaire Internationale.....	15
La Citadelle de Dinant.....	16
Trail «Try Me» à Gandrange.....	19
Promenade du 1 ^{er} Juin	21
Semaine de Prévention du Diabète	22
Recettes	27

LE COMITÉ

La Présidente : **Marlène ESCALIER**

La Secrétaire : **Geneviève SCHMITT**

Adjointe : **M.-Jeanne SHOULLER**

Le Trésorier : **José SALVADOR**

Adjointe : **M.-José KRIER**

POUR NOUS JOINDRE

AFD Association des Diabétiques de Nord Lorraine

Service d'Endocrinologie, Diabétologie, Nutrition

Hôpital Bel-Air

1-3 rue Friscaty

57100 THIONVILLE

Tél : 03 82 55 80 67 (Répondeur)

Mail : afddianolor@laposte.net

Site : <http://www.intercomsante57.fr/>

Site : <http://www.afd.asso.fr/>

EDITORIAL

Vous tenez entre vos mains notre nouveau bulletin d'information : Les Potins du Glucose

Suite à notre Assemblée Générale du 28 mars 2015, la décision a été prise, à l'unanimité des adhérents présents, de nous dissocier de la section Régionale de l'AFD mais de rester affilié à la Fédération Française des Diabétiques.

Cette décision contribue à accroître notre autonomie dans nos actions tout en restant dans son giron et fidèle à sa ligne de conduite.

Par contre, il n'y aura plus d'adhésion possible à la publication régionale «Le Sucre en Ballade». C'est pourquoi, le Conseil d'Administration, convaincu de l'utilité de la transmission des informations sur nos activités multiples a décidé la mise en place de ce bulletin dont la périodicité n'a pas encore été établie.

Nous vous en souhaitons donc, cher(e)s adhérentes et adhérents, une bonne découverte et une agréable lecture.



LE MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chères adhérentes et chers adhérents.

C'est avec plaisir que je vous présente ce premier numéro de notre bulletin d'information «**LES POTINS DU GLUCOSE**».

L'objectif de ce bulletin est de vous informer et de vous communiquer les différentes actions menées par notre association. J'espère que ces diverses informations vous seront utiles.

Nous avons voulu concevoir un «journal» agréable à lire avec de nombreuses photos et des textes courts.

Je souhaite que les informations contenues dans ce premier numéro vous permettent d'avoir un compte rendu objectif sur tout le travail accompli au quotidien par tous les membres du conseil d'administration.

Pour permettre à notre association de vivre et de continuer à porter ses projets nous avons besoin du soutien de tous les adhérents.

Les informations présentées dans ce bulletin sont une façon de créer un lien entre tous les membres de l'association afin que nous soyons tous unis pour défendre la cause de toutes les personnes atteintes par le diabète.

Notre association est membre de la Fédération Française des Diabétiques et à ce titre nous soutenons pleinement le projet stratégique «**AMBITIONS 2018**».

Il s'articule autour de 3 axes :

ENGAGEMENT POLITIQUE :

Une Fédération militante, représenter et défendre les patients

ENGAGEMENT ASSOCIATIF :

Une Fédération proche des patients, répondre aux besoins des atteintes ou à risque de diabète et leur entourage.

ENGAGEMENT FEDERAL :

Une Fédération en mouvement, développer l'élan collectif.

Je vous souhaite bonne lecture.

Marlène Escalier

LA GALETTE DES ROIS

C'est le 24 janvier à la Maison des Associations que se déroula dans une ambiance chaleureuse la dégustation de la Galette des Rois.



Après une petite prise de parole, Dr CUNY et Marlène ESCALIER saluèrent toutes les personnes présentes.



Le trio «LA TROIKA» assura la partie musicale de ce goûter...



Offrant même morceaux romantiques et personnalisés à l'assistance...



Au fait, saviez-vous que l'origine de cette coutume de la Galette remonte au temps des Romains ?

En effet, Les Saturnales était une fête d'inversion des rôles afin de déjouer les jours néfastes de la divinité Saturne. Lors de celles-ci, fin décembre et début janvier, les Romains désignaient un esclave comme «Roi d'un Jour».

Au cours d'un banquet au sein de chaque grande famille, les Romains utilisaient la fève d'un gâteau comme «bulletin de vote» pour élire le Prince des Saturnales. Cela donnait au «Roi d'un Jour» le pouvoir d'exaucer tous ses désirs pendant la journée y compris donner des ordres à son maître.

Mais malheureusement pour lui, le lendemain il devait retourner à sa vie servile ou pire être condamné à mort, selon le bon vouloir du maître des lieux !

Le temps passant, notre tradition voulue que le partage de la galette soit l'occasion de «tirer les Rois» à l'Épiphanie. Ainsi une fève est cachée dans la Galette et la personne qui obtient cette fève devient le Roi ou la Reine de la journée et a le droit de porter une couronne de fantaisie et de choisir sa Reine ou son Roi parmi les personnes présentes...



Voilà tout de même une évolution plus intéressante et agréable et c'est ainsi que le sourire illumina le visage de tous les participants !

CONFÉRENCE DIABÈTE ET PERMIS DE CONDUIRE

C'est à Alpha Santé au Kem, dans une salle comble, qu'eut lieu le 28 mars cette conférence suivie de notre Assemblée Générale.



Dr **CUNY** accueillit les adhérents puis donna la parole à Mme **Brigitte VAISSE** Conseillère Régionale représentant **J.-Pierre MASSERET** Président du Conseil Régional.



Puis ce fut au tour de Mme **Sophie TRILLEAUD** responsable du service social et juridique à l'AFD de nous exposer la nouvelle réglementation concernant le permis de conduire pour les diabétiques.



Elle en décortiqua méticuleusement les mécanismes et les conséquences concernant les assurances et les visites médicales, entre autres...



Le public très concerné par ces nouvelles mesures gouvernementales posa de fort nombreuses questions à la fin de l'exposé.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

C'est aussi ce 28 mars, dans la foulée de la précédente conférence, qu'elle se déroula sous la direction de la Présidente, **Marlène ESCALIER**.



La Secrétaire, **Geneviève SCHMITT**, détailla ensuite longuement toutes nos activités de l'année passée.

Quant au Trésorier, **José SALVADOR**, détailla les dépenses inhérentes au fonctionnement de l'association pour l'année 2014. Suite à quoi, le quitus comptable fut donné par les participants.



Et c'est sur un vote à l'unanimité que les adhérents ratifièrent le bilan général de l'Association pour l'année 2014.



C'est lors du Pot de l'Amitié autour de délicieux toasts salés et pâtisseries sucrées que tous les participants échangèrent commentaires et points de vue.

AUBERGE DU CRÈVE-CŒUR

Ce 28 mars fut un après-midi bien chargé. Alors pour ceux qui avaient réservés, la soirée au restaurant qui s'ensuivit fut un moment de détente bienvenu.





Les discussions se poursuivent autour d'une bonne table dans une chaleureuse ambiance.

LA MARCHE DU COEUR

De nombreux marcheurs se rendirent dimanche 29 mars dans la forêt de Garche pour participer à cette manifestation malgré un temps maussade !

Mais les bourrasques de vent, la pluie et le froid qui se sont donnés rendez-vous n'arrivèrent pas à entamer le moral des participants et des organisateurs.

Quant à nos trois bénévoles, elles ont faites preuve de volonté pour rester ainsi dans le stand à affronter ces intempéries

Et cette photo montre bien leur détermination.



Bravo pour elles !

MARCHE POPULAIRE INTERNATIONALE

Le Foyer Communal de RETTEL a organisé le 25 avril sa 33^{ème} Marche. Connue par delà les frontières, elle a attirée plus de 1500 marcheurs de tous horizons.



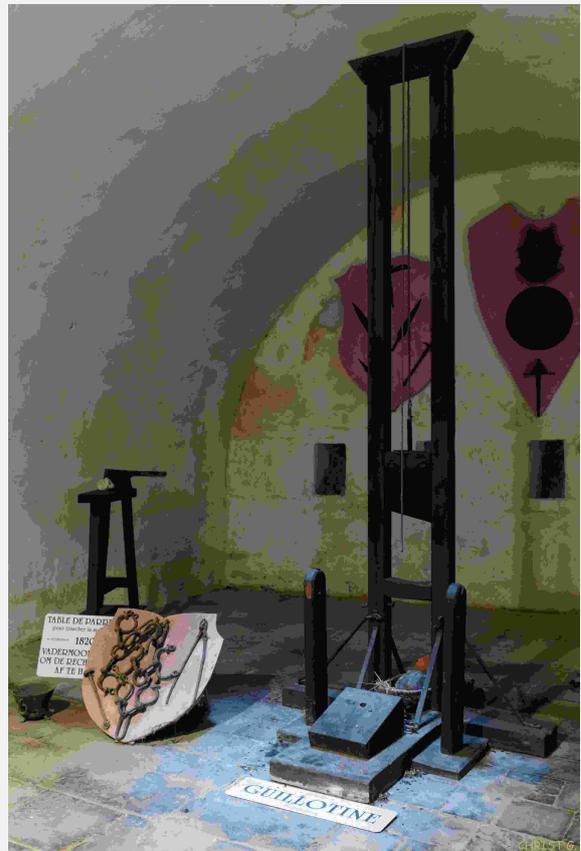
Notre stand fut l'occasion de distribuer aux participants intéressés quelques brochures et d'essayer d'apporter certaines réponses aux questions afférentes à l'exercice physique.

LA CITADELLE DE DÎNANT

Le 2 mai une excursion en bus nous emmena en Belgique et plus particulièrement en Wallonie. La Citadelle, édifée en 1815 par Vauban se trouve à l'aplomb de la ville et offre une vue imprenable sur la Meuse. Un téléphérique permet d'y accéder facilement.



Photos d'une table servant à couper la main droite d'un parricide (la gauche n'était pas coupée car c'est la main du Diable = la Sinistra), une guillotine d'époque et la cuisine lors de la première guerre mondiale :



La journée se termina sur la visite des Jardins d'ANNEVOIE où nous avons assisté à un très joli défilé de costumes de carnaval dont voici un exemple parmi tant d'autres présents ce jour.



TRAIL «TRY ME» À GANDRANGE

Le 17 mai, **DIANOLOR**, invitée par l'Association Sportive Gandrange Vallée de l'Orne (ASGVO), installa son stand sur le terrain de sport près de l'arrivée des coureurs et des stands de réapprovisionnement.



Deux parcours étaient prévus, l'un de 16kms et l'autre de 25kms.
Pour information, le 1er arrivé des 25kms a couru à une moyenne de 13,7km/h !

David SUTTER, l'organisateur, interviewant l'un des participants à son arrivée.



Le podium des filles classées parmi les trois premières. Belle performance !



PROMENADE DU 1^{ER} JUIN

Lors des réunions du Conseil d'Administration une idée a germé dans l'esprit de la Secrétaire Adjointe Marie-Jeanne SCHOULLER : celle de proposer à nos adhérents de participer à des «Promenades».

Aux «Marches» lesquelles demandent plus de résistance et d'aptitudes sportives, ces sorties pédestres ont comme vocation d'offrir à quiconque le désire, la possibilité de faire une ballade en groupe dans un esprit de convivialité.

C'est également un moyen original de rencontrer d'autres adhérents ou malades dans des conditions moins «officielles» qu'en réunion.

Si, lors de cette première sortie aucun adhérent ne s'est présenté, il n'en fut pas de même pour la seconde puisque 7 personnes ont passées l'après-midi ensemble.



Ci-dessus **M.-Jeanne SCHOULLER** (à gauche), instigatrice des Promenades, accompagnée par **Christiane LEROY** et photographiées par **M.-José KRIER** à Manom. Les trois sont accompagnatrices bénévoles.

SEMAINE DE PRÉVENTION DU DIABÈTE

A cette occasion, du 6 au 13 juin et partout en France, sont organisées des manifestations dont le but est d'informer sur les risques et l'intérêt de dépister le plus rapidement possible le diabète.

Rendre sensibles les personnes à l'utilité de se prendre en main le plus tôt possible, leur permettra d'atténuer les effets négatifs de cette maladie sournoise sur leur santé.

Notre section y a participé en tenant des stands à l'occasion de manifestations municipales, sur des marchés, à l'intérieur de centres commerciaux, à la CPAM et aussi aux Centres Hospitaliers Bel-Air et Mercy.

C'est ainsi qu'au niveau national nous avons eu la bonne surprise d'apprendre que nous avons été classés en 4^{ème} position concernant les actions menées.

Pas de fausse modestie : un grand bravo pour le CA et l'ensemble des bénévoles y ayant participé !

Par l'intermédiaire des photos suivantes vous pourrez découvrir les 13 lieux où nous avons sensibilisés les passants, clients ou visiteurs...



Centre-Ville de Thionville



Ferme du Chambeyron à Rettel



Intermarché de Guénange



Galerie marchande Leclerc de Thionville



Centre Hospitalier Régional Bel-Air de Thionville



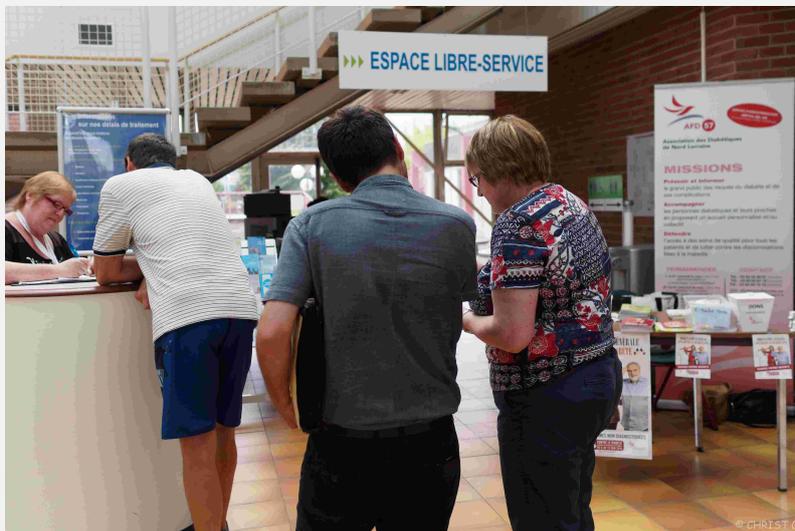
Centre Hospitalier Régional de Mercy



Galerie marchande Carrefour Market de Manom



Galerie marchande Carrefour de Thionville



Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Thionville



Marché de Yutz



Carrefour Market d'Audun-le-Tiche



Conférence au Cyclo-Club de Tressange



Sortie du Cyclo-Club de Tressange

RECETTES

Les deux recettes suivantes, une salée et une sucrée, ont été testées et approuvées par **José SALVADOR**.

VELOUTE de COURGETTES :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1,5 kg de courgettes ;
- 10 g de beurre ou une cuillère à soupe d'huile d'olive ;
- 1 tablette de bouillon de volaille ou de bœuf ;
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche (à la convenance de chacun) ;
- 2 dosettes de safran en poudre ;
- 1 gousse d'ail.

Préparation :

- 1) Epluchez les courgettes, coupez les en morceaux et mettez-les avec le beurre ou l'huile d'olive, le safran et l'ail dans un auto-cuiseur.
- 2) Rajoutez le cube de bouillon et un verre d'eau.
- 3) Fermez et laissez cuire 10 mn à partir du sifflement.
- 4) Mixer le tout avec les trois cuillères à soupe de crème fraîche.
- 5) Servir ce velouté bien chaud.

FONDANT AU CHOCOLAT :

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes à 200°C

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 200 g de chocolat noir corsé ;
- 125 g de beurre ;
- 6 œufs ;
- 150 g de sucre ;
- Parfumer avec le contenu d'une gousse de vanille ou une fève de tonka râpée qui donne un subtil goût de noix de coco caramélisée. Vous trouverez la fève de tonka chez «Grand Frais», au rayon épicerie ou sur Internet.

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Faire fondre le beurre et le chocolat au micro-ondes.
3. Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Incorporer le mélange beurre chocolat et bien mélanger.
5. Incorporer délicatement les blancs montés en neige.
6. Verser le mélange dans un moule à manquer beurré et fariné. Cuire 20 minutes.

NB : 1 portion (1/8 de gâteau) = 32g de glucides.

Conception, réalisation et mise en page : **Gérard CHRIST**

Tous les textes et photos mises à disposition dans ce numéro sont, sauf mentions contraires, de
Gérard CHRIST

La mise en page, les textes, les photos et les illustrations restent la propriété exclusive de l'AFD
Association des Diabétiques Nord Lorraine de Thionville ainsi que de leurs contributeurs.

Toute reproduction ou utilisation, même partielle, est interdite ou assujettie à une demande
écrite.

Ce bulletin d'information est imprimé par nos soins.

Il est interdit de jeter ce document sur la voie publique.