



MIEUX VIVRE
SON DIABETE

Altkirch, le 2 décembre 2025

Madame, Monsieur, chers adhérents,

Voici déjà venu le moment de tourner la page d'une année qui se termine, pour ouvrir celle d'une nouvelle année qui s'annonce.

Comme vous le savez, notre association a pour objectifs notamment d'accompagner les personnes diabétiques, obèses ou à risque cardio-vasculaire dans leurs efforts de mieux manger et davantage bouger, démarches majeures de santé. A ce titre des informations récentes peuvent nous réjouir.

Le 26 juin dernier d'abord, la Haute Autorité de Santé a validé le guide du parcours de soins du patient adulte vivant avec un diabète de type 2. Ce guide non seulement confirme que la première étape du traitement du diabète est bien de changer ses habitudes de vie, avant même de prendre des médicaments ; mais il souligne l'aide précieuse de soutiens, d'éducateurs sport-santé et d'associations reconnues pour faciliter le vécu de cette maladie ; voilà qui conforte officiellement notre place, d'autant plus que nous sommes la seule association de diabétiques dans la région.

Plusieurs études montrent également que mieux manger, plus bouger, perdre du poids, peuvent même permettre une rémission du diabète, repoussant jusqu'à plusieurs années la nécessité de prendre des comprimés ; cela lorsque la maladie est découverte à ses débuts, lorsqu'on parle encore parfois de « petit diabète », moment justement favorable pour prendre les bonnes dispositions !

Les travaux en diététique confirment encore le bénéfice des aliments naturels, au contraire des aliments transformés, et pour des raisons encore souvent insoupçonnées. Plusieurs exemples en attestent. Ainsi les bénéfices reconnus aux omégas 3 que contiennent notamment les poissons sauvages, ne sont pas retrouvés avec une prise d'oméga 3 en comprimés. Le sirop de fructose largement utilisé en pâtisserie industrielle détériore le foie et le métabolisme, alors que le miel ou les fruits qui contiennent ce fructose sont très bons pour la santé. Le café ou le thé protègent des maladies cardiovasculaires, mais ce n'est pas la caféine (ou la théine) qui est en jeu. Le chocolat noir de bonne qualité (mais non le chocolat au lait, ni le blanc) présente les mêmes

avantages, mais qui ne sont pas constatés si on ne prend que de l'extrait de cacao. C'est donc bien l'environnement moléculaire dans les produits naturels qui font la différence, en particulier les polyphénols de type flavonoïdes...La composition des aliments en glucides, lipides, protéines est certes importante, mais les preuves s'accumulent aussi pour conseiller de façon générale les produits naturels, et déconseiller les produits industriels...

Quant à l'activité physique, les chercheurs découvrent également des dizaines de molécules bénéfiques, produites par les muscles et diffusées dans tout le corps lorsqu'ils sont justement en activité...Aucun médicament n'offre une telle performance !

Enfin nous avons toujours eu à cœur de délivrer des informations fiables, à l'heure où prospèrent de plus en plus de messages erronés ou séducteurs dans les médias...

Notre association va célébrer ses 25 ans en 2026. Que de changements, de remises en questions, de transformations ont eu lieu en un quart de siècle ! Mais les exemples qui précèdent montrent que les intuitions portées par notre association sont plus que jamais d'actualité !

Quoi de plus encourageant pour aborder la nouvelle année ? Et pour persévérer dans ses efforts !

Nous sommes aussi bien conscients qu'une alimentation saine, qu'une activité physique encadrée représentent un surcoût non négligeable, qui peut faire renoncer de plus en plus de personnes en difficulté ; pour pouvoir maintenir des tarifs d'accès à nos prestations défiant toute concurrence, nous nous permettons donc de solliciter votre générosité en dons qui sont fiscalement déductibles : un don de 100 euros ne coûte en définitive que 33 euros...Merci d'avance !

Au nom du comité directeur, que je remercie ici pour la qualité de ses travaux et pour sa fidélité au long cours, je vous présente tous nos vœux de santé et de sérénité pour 2026. Soyez assurés de notre engagement pour maintenir la vitalité de Mieux Vivre Son Diabète !

Belle et bonne année à toutes et à tous !

Dr Jean-Marie WILHELM, Président

