



# Comment bien équilibrer mon diabète ?



Enseignement thérapeutique permettant aux personnes diabétiques de mieux gérer leur vie au quotidien, de maintenir un bon contrôle métabolique et d'éviter les complications tardives. **SESSIONS 2023**

“**Mieux collaborer  
pour mieux traiter,**”



## LES SUJETS ABORDÉS

- Qu'est-ce que le diabète ?
- Les différents traitements
- La composition des repas journaliers et particuliers, le rôle des collations **DIAfood**
- La qualité des différents sucres, leurs dosages et utilisations, la lecture des étiquettes
- Les hypoglycémies
- Les situations particulières médicales et diététiques
- Le soin des pieds
- Les complications
- L'activité physique
- Comment vivre avec le diabète ?



## SESSIONS 2023

Les cours ont lieu **quatre mercredis d'affilée**, de 9 h à 16 h, à la salle des Rosiers du CTR de Chamblon.

- COURS N° 91** 8, 15, 22 et 29 mars  
**COURS N° 92** 7, 14, 21 et 28 juin  
**COURS N° 93** 8, 15, 22 et 29 novembre

## INFORMATIONS

Les cours ont lieu en **groupe de 8 à 12 participant-e-s** et s'adressent à toutes les personnes diabétiques et à leur entourage.

Ils sont dispensés par les professionnel-le-s suivant-e-s que vous pouvez contacter pour tous renseignements :

- **D<sup>r</sup> Jean-Marc Ferrara**, diabétologue FMH, 024 426 18 68
- **M<sup>me</sup> Christine Sandoz**, diététicienne diplômée ES/HES, 024 425 16 00
- **M<sup>mes</sup> Morgane Casagrande** et **Marianne Turin**, infirmières cliniciennes en diabétologie, 058 450 30 30

**Les inscriptions** peuvent se faire auprès de votre médecin-traitant-e ou des personnes ci-dessus et les cours sont **remboursés par les caisses maladie**.

