



# DIAfood

## Diabète Comment manger sainement et avec plaisir ?

Ce cours a été initié dans le cadre du  
Programme cantonal Diabète



**DIAfood** est un programme destiné aux personnes diabétiques adultes et animé par des diététicien-nes actifs/ves dans le domaine de la diabétologie et membres de l'Association Suisse des Diététicien-nes.

En suivant le fil des repas sur la journée, les 4 cours aborderont de nombreux thèmes comme la composition des repas, le choix des aliments et l'application concrète des conseils. Afin de bénéficier au mieux du cours, il est nécessaire que les personnes soient motivées au changement de leur alimentation.

## ***Programme:***

### **Cours 1:**

Partir du bon pied: quelle utilité ou nécessité de manger le matin ?

### **Cours 2:**

Comment composer son repas de midi et du soir ?

### **Cours 3:**

Maintenir son énergie tout au long de la journée: le rôle des collations

### **Cours 4:**

Les repas particuliers

Des discussions et activités en groupe vous permettront de chercher des solutions adaptées à votre situation personnelle et de partager vos difficultés.

Les cours sont remboursés par les assurances maladies si votre médecin traitant ou diabétologue complète le formulaire de prescription.

Celui-ci est disponible sur le lien suivant:

<http://diabetevalud.ch/diafood/> ou

<http://www.svde-asdd.ch/fr/formulaire-prescription-dietetique/>

Contact : Véronique Pidoux au 079/ 797 08 53



# DIAfood

## Diabète Comment manger sainement et avec plaisir ?

Ce cours a été initié dans le cadre du  
Programme cantonal Diabète



**DIAfood** est un programme destiné aux personnes diabétiques adultes et animé par des diététicien-nes actifs/ves dans le domaine de la diabétologie et membres de l'Association Suisse des Diététicien-nes.

En suivant le fil des repas sur la journée, les 4 cours aborderont de nombreux thèmes comme la composition des repas, le choix des aliments et l'application concrète des conseils. Afin de bénéficier au mieux du cours, il est nécessaire que les personnes soient motivées au changement de leur alimentation.

## ***Programme:***

### **Cours 1:**

Partir du bon pied: quelle utilité ou nécessité de manger le matin ?

### **Cours 2:**

Comment composer son repas de midi et du soir ?

### **Cours 3:**

Maintenir son énergie tout au long de la journée: le rôle des collations

### **Cours 4:**

Les repas particuliers

Des discussions et activités en groupe vous permettront de chercher des solutions adaptées à votre situation personnelle et de partager vos difficultés.

Les cours sont remboursés par les assurances maladies si votre médecin traitant ou diabétologue complète le formulaire de prescription.

Celui-ci est disponible sur le lien suivant:

<http://diabetevalud.ch/diafood/> ou

<http://www.svde-asdd.ch/fr/formulaire-prescription-dietetique/>

Contact : Véronique Pidoux au 079/ 797 08 53