



INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

Cours DiabEst 2025

Alimentation et diabète : Se nourrir de manière équilibrée

Vous êtes diabétique ?

Vous avez des questions sur l'alimentation ?

En suivant le fil des repas sur la journée, les 4 cours DIAfood aborderont de nombreux thèmes comme la composition des repas, le choix des aliments et l'application concrète des conseils, en tenant compte des possibilités de chacun·e.

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 se tiendront les mardis :

- 4 novembre 2025
- 11 novembre 2025
- 18 novembre 2025
- 25 novembre 2025

Horaire : 18h30 - 20h00

Lieu : Centre Médico-Social de la Grande-Eau
et de la Gryonne
Av. des Glariers 20
1860 Aigle

Frais d'inscription : CHF 135.-, remboursés par votre assurance-maladie sur prescription médicale

Pour vous inscrire ou pour de plus amples informations :

Téléphone : 079 865 59 34 **Email :** diabest@rshl.ch

www.rshl.ch

Réseau Santé
HAUT-LÉMAN

