



Cours DiabEst 2026

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.

1

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

2

Comment composer son
repas de midi et du soir ?

3

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

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 lundis :

Dates : 26 octobre 2026
02 novembre 2026
09 novembre 2026
16 novembre 2026

Horaire : 18h30 - 20h00

Lieu : Espace Santé Rennaz
Salles 3 et 4, Rez-de-chaussée
Route des Tilles 6A
1847 Rennaz

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.reseau-sante-haut-leman.ch