



INFORMATION EN SANTÉ PUBLIQUE

# Cours DiabEst 2023

## 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 jeudis :

- 2 novembre 2023
- 9 novembre 2023
- 16 novembre 2023
- 23 novembre 2023

**Horaire** : 18h30 - 20h00

**Lieu** : CAT du Panorama  
Rue du Clos 9  
1800 Vevey

Frais d'inscription : CHF 124.-, 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