

Peu à peu en savoir
davantage sur le diabète

di·a·be·te (dja.)

Maladie qui est
caractérisée, entre
autres symptômes
par une

AGENDA
Automne 2022



**Programme des cours
et séances d'information
de la Maison du Diabète**

Tél.: 48 53 61 | www.ald.lu



MAISON DU DIABÈTE DE L'ALD

////////////////////////////////////
La Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète est un service d'information et d'éducation conventionné avec le Ministère de la Santé. Elle est ouverte à toutes les personnes concernées par le diabète et propose entre autres :

- un accueil et une permanence téléphonique
- des conseils personnalisés par des professionnels spécialisés
- des séances d'éducation en groupe
- de la documentation, des conférences et des formations ...

Avec cette brochure, nous avons le plaisir de vous présenter le nouveau programme des séances d'éducation et des réunions d'information pour personnes diabétiques et leur famille.

Les formations en groupe sont un bon complément aux consultations individuelles, puisqu'elles permettent d'approfondir les connaissances grâce aux échanges entre participants. En principe, les réunions sont en langue luxembourgeoise, des séances en français peuvent être organisées sur demande.

Afin de garantir un déroulement optimal des séances, nous demandons aux personnes intéressées de s'inscrire aux différents cours, par téléphone: **48 53 61**, à l'aide du formulaire se trouvant au milieu de la brochure ou sur le site **www.ald.lu**. Partenaires, conjoints ou amis sont également la bienvenue. Vous avez également la possibilité de participer aux séances d'information en visio-conférence.

En cas d'inscriptions insuffisantes, nous nous réservons le droit d'annuler le cours.

Si vous avez des questions concernant les différents cours et services proposés, n'hésitez pas à nous contacter à la Maison du Diabète.

L'équipe de formation de la Maison du Diabète

////////////////////////////////////



COURS DE BASE Sport-santé

Date: **04/10/2022**, mardi
Info: **1 fois/semaine**
Heure: **14:30-15:30**
Tarif: **Membres : 40 €**
Non-membres : 60 €

Salle de sport de l'ECG

>> **Cours d'activité physique SBSB (stretch, breath, strength, balance) - étirement, respiration, force, équilibre**



L'activité physique adaptée (APA) est essentielle pour le bien-être et la santé des personnes atteintes de diabète.

En effet, une activité physique régulière contribue à un meilleur contrôle de la glycémie, aide à contrôler le poids et réduit les facteurs de risque cardiovasculaires.

Notre cours est particulièrement axé sur la respiration et l'équilibre, des éléments importants pour une meilleure conscience du corps. Les exercices sont doux et ont pour but d'activer et de renforcer tous les groupes musculaires sans mouvements brusques ni à-coups. Cours en français, premier cours découverte gratuit.

Salle de sport de l'ECG (Ecole de Commerce et de Gestion)

> 21 Rue Marguerite de Brabant, Luxembourg-Geesseknäppchen

>> **Inscription obligatoire**



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



COURS DE BASE **Bien gérer** **mon insuline**

Date: **12/10/2022**, mercredi
Info: **5 séances**
Heure: **09:30 - 11:30**
Tarif: **Membres: 30 €**
Non-membres: 50 €

Prochaines séances: 19/10, 26/10,
09/11, 16/11

>> Adapter les doses d'insuline selon ses besoins et sa forme du jour

Ce cours de base vous aidera à mieux comprendre le traitement à l'insuline et à faciliter son utilisation quotidienne grâce à des applications pratiques.

Lors des différentes sessions, vous recevrez des informations sur le diabète, le traitement à l'insuline et les techniques d'injection, l'auto-contrôle glycémique et l'interprétation des valeurs de glycémie, la teneur en glucides des aliments, l'influence de l'activité physique, ...

Grâce aux échanges avec les autres participants, vous trouverez la motivation et le soutien pour faciliter votre quotidien avec l'insuline, être plus flexible dans le choix de votre alimentation et adapter vos doses d'insuline à vos besoins.

>> Inscription obligatoire

Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



COURS DE BASE Le système « Flash »

Date: **14/11/2022**, lundi
Info: **4 séances**
Heure: **14:00 - 15:30**
Tarif: **Membres : 30 €**
Non-membres : 50 €

Prochaines séances : 21/11, 05/12,
12/12

>> **Bien plus que contrôler ses glycémies sans se piquer !**



Lors des différentes séances de ce cours, vous découvrirez toutes les fonctionnalités du dispositif FreeStyle Libre. A l'aide de cas concrets et d'exemples pratiques, vous allez apprendre à mieux interpréter les courbes de glycémie afin d'adapter le traitement à chaque situation et prévenir les hypoglycémies.

Vous recevrez des explications sur la fonction « tendance » et les possibilités d'intervention précoce qu'elle offre pour corriger les changements de glycémie.

Vous pourrez vous échanger avec les autres participants sur l'utilisation pratique du système dans la vie quotidienne.

Ce cours s'adresse exclusivement aux utilisateurs du **FreeStyle Libre**.

>> **Inscription obligatoire**



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



RENCONTRE

Rencontre autour de la pompe

Date: **14/11/2022**, lundi
Info: **tous les 2 mois**
Heure: **17:00 - 19:00**
Tarif: **Membres : Gratuit**
Non-membres : Gratuit

Prochaine réunion : 23/01/2023

>> Echanges sur la vie quotidienne avec un traitement par pompe à insuline



Lors de ces rencontres, vous pourrez poser toutes les questions relatives à la gestion au quotidien du diabète avec une pompe à insuline.

Grâce à l'échange et le partage de vos expériences avec les autres participants, vous pourrez chercher des solutions communes et découvrir ensemble des nouveaux aspects de la thérapie par pompe.

Vous recevrez des explications sur les nouvelles technologies et pourrez discuter des éventuels avantages et désavantages de ces dispositifs.

Ce groupe d'échange s'adresse exclusivement aux personnes diabétiques de type 1 traitées par pompe à insuline ou celles en attente de cette forme de traitement.

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



SÉANCE INFO

Diabète et tension artérielle

Date: **17/10/2022**, lundi
Info: **Unique**
Heure: **14:00 - 16:00**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> L'importance de la prise de tension dans la prévention des complications du diabète



Apprenez pourquoi il est nécessaire de surveiller la tension artérielle et comprenez mieux les liens entre l'hypertension artérielle et le diabète.

Vous recevrez des informations sur les valeurs cible, les différentes possibilités de traitement et les adaptations du mode de vie qui permettent de réguler la tension artérielle.

Vous pourrez essayer les différents types de tensiomètres et vos questions personnelles seront discutées et traitées.

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



SÉANCE INFO

Une alimentation multicolore sans viande

Date: **07/11/2022**, lundi
Info: **Unique**
Heure: **17:30 - 19:30**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Un régime végétarien et le diabète sont-ils compatibles ?

Le but de ce cours n'est certainement pas de convertir tout le monde au végétarisme, mais plutôt de découvrir des alternatives afin de diminuer notre consommation de viande.

La diversité de l'alimentation végétarienne possède de nombreux atouts pour la santé, et les avantages et les inconvénients de cette forme d'alimentation pour le diabète ainsi que ses effets sur le corps et la glycémie seront également abordés.

En découvrant les différentes variantes de l'alimentation végétarienne, vous apprendrez comment vous alimenter de manière saine, variée et équilibrée pour vous sentir en meilleure forme physique et psychique.

>> Inscription obligatoire

Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



SÉANCE INFO **Alimentation et** **hypertension** **artérielle**

Date: **16/11/2022**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17:30 - 19:30**
Tarif: **Membres: 5 €**
Non-membres: 10 €

>> Le rôle de l'alimentation et l'effet de certains nutriments sur la tension



Depuis longtemps, nous savons que l'alimentation mal équilibrée a un effet néfaste sur la tension artérielle.

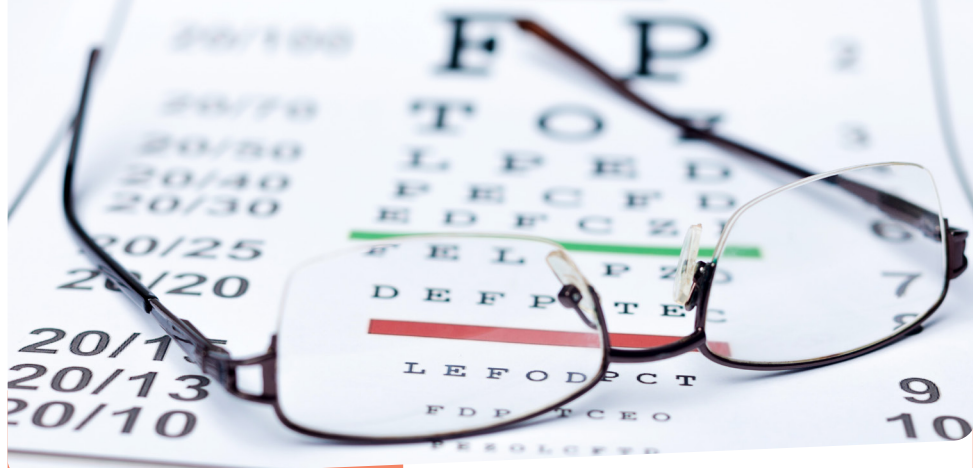
Lors de ce cours, vous découvrirez les différentes catégories d'aliments et lesquelles sont à privilégier.

Au-delà du sel de table, nous chercherons ensemble le sel caché (sodium) dans les aliments, afin de pouvoir limiter son apport. Vous découvrirez des alternatives pour donner du goût à vos plats sans y ajouter de sel.

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



SÉANCE INFO Diabète et yeux

Date: **23/11/2022**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **14:00 - 16:00**
Tarif: **Membres : 5 €**
Non-membres : 10 €

>> Une vision claire : pour que vos yeux restent en bonne santé



Au fil des années, le diabète peut entraîner une atteinte de la rétine : la rétinopathie diabétique.

Lors de ce cours, vous recevrez des informations sur les raisons, les différents traitements et la prévention de cette complication des yeux.

Ensemble, nous allons découvrir les signes d'alerte afin de réagir précocement face aux rétinopathies.

Apprenez comment garder un œil sur l'équilibre du diabète !

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



SÉANCE INFO

Le bon choix des graisses

Date: **07/12/2022**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17:30 - 19:30**
Tarif: **Membres : 5 €**
Non-membres : 10 €

Animation en langue française

>> **Bonnes ou mauvaises graisses : tout savoir pour faire votre choix**



Longtemps diabolisés et exclus des régimes, les lipides ont été la cible de nombreuses accusations. Pourtant, lipides et santé vont de pair, car les graisses ont un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de l'organisme.

Apprenez à reconnaître les « bonnes » graisses et leurs bienfaits pour l'organisme et découvrez la composition et les propriétés des différentes huiles et matières grasses et comment en faire bon usage quotidiennement dans votre cuisine.

Pour ne pas manger trop gras, vous apprendrez à identifier les graisses cachées et vous recevrez des astuces pour cuisiner moins gras mais avec autant de goût.

>> **Inscription obligatoire**



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



COURS DE CUISINE

Recettes sans viande pour bien passer l'hiver

Date: **12/10/2022**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17:30 - 20:30**
Tarif: **Membres : 25 €**
Non-membres : 35 €

>> Une alimentation équilibrée et riche en vitamines contribue à renforcer le système immunitaire



Vous découvrirez des aliments et des recettes riches en vitamines et nutriments essentiels. Vous aurez un aperçu des méthodes de préparation qui préservent ces composants fragiles et la valeur nutritionnelle de vos repas.

Les légumineuses sont d'importantes sources de protéines et sont très à la mode en hiver, elles sont saines, riches en variation et délicieuses. Elles constituent une bonne alternative à la viande et en plus, elles ont un effet rassasiant, car elles sont riches en fibres.

La consommation de légumineuses permet en outre de limiter l'augmentation du taux de glycémie.

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



COURS DE CUISINE

Cuisine santé pour un cœur en santé

Date: **09/11/2022**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17:30 - 20:30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €

>> Apprenez à cuisiner avec moins de sel et moins de graisses, mais avec autant de goût



Il est bien connu qu'une alimentation saine et équilibrée peut prévenir le risque d'accident cardiovasculaire.

Lors de ce cours, vous recevrez des informations sur le bon choix des graisses et les aliments qui possèdent un effet protecteur pour le cœur.

S'il ajoute du pep à notre assiette en relevant le goût des aliments, le sel peut en revanche, à trop haute dose, affecter notre santé. Il existe de nombreuses alternatives au sel, découvrez les différentes herbes et épices et cuisinez ensemble des plats savoureux.

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu



COURS DE CUISINE

Apéritif et finger-food

Date: **14/12/2022**, mercredi
Info: **Unique**
Heure: **17:30 - 20:30**
Tarif: **Membres: 25 €**
Non-membres: 35 €

>> Recettes gourmandes à déguster avec les doigts



Venez découvrir et cuisiner ensemble des recettes gourmandes pour composer un apéritif ou un buffet léger et équilibré.

Vous apprendrez comment concilier diabète et gastronomie et comment identifier les pièges caloriques pour profiter des fêtes en bonne conscience.

Vous recevrez des idées et des alternatives pour concevoir des amuse-bouches et petits plats légers et originaux.

>> Inscription obligatoire



Maison du Diabète | Tél.: 48 53 61 | E-mail: info@ald.lu

INSCRIPTION



Nom / Prénom:

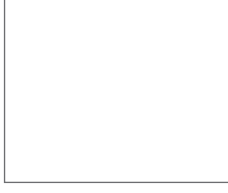
Adresse:

E-mail:

Téléphone / Mobile:

Merci de remplir le formulaire d'inscription en cochant les cours de votre choix dans la liste au verso.
Vous pouvez renvoyer le formulaire par courrier ou nous contacter par téléphone ou par mail:

Tél. : 48 53 61 | Fax : 26 123 748 | E-mail : info@ald.lu



Maison du Diabète de
l'Association Luxembourgeoise du Diabète

143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg

COURS



M|NM*

COURS DE BASE

Sport-santé : SBSB (stretch, breath, strength, balance) 1/semaine	04/10/22	14:30-15:30	<input type="checkbox"/>	40€ 60€
Bien gérer mon insuline 5 séances	12/10/22	09:30-11:30	<input type="checkbox"/>	30€ 50€
Le système «Flash» 4 séances	14/11/22	14:00-15:30	<input type="checkbox"/>	30€ 50€

RENCONTRE

Rencontre autour de la pompe | tous les 2 mois 14/11/22 17:00-19:00 gratuit

SÉANCE INFO

Diabète et tension artérielle	17/10/22	14:00-16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Une alimentation multicolore sans viande	07/11/22	17:30-19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Alimentation et hypertension artérielle	16/11/22	17:30-19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Diabète et yeux	23/11/22	14:00-16:00	<input type="checkbox"/>	5€ 10€
Le bon choix des graisses en français	07/12/22	17:30-19:30	<input type="checkbox"/>	5€ 10€

COURS DE CUISINE

Recettes sans viande pour bien passer l'hiver	12/10/22	17:30-20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Cuisine santé pour un cœur en santé	09/11/22	17:30-20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€
Apéritif et finger food	14/12/22	17:30-20:30	<input type="checkbox"/>	25€ 35€

Je serais intéressé(e) par des séances d'information en visio-conférence