

Association
Luxembourgeoise
du Diabète

ALD

Maison du
Diabète



Diabète?

Mieux comprendre pour mieux se traiter
Venez approfondir vos connaissances !



*Programme de printemps des cours et séances
d'information à la Maison du diabète*



Les formations offertes par la Maison du Diabète se présentent sous différentes formes:

Les cours de base

Les cours de base s'adressent à toutes les personnes qui désirent mieux connaître leur diabète. L'objectif de ces cours est de donner des informations globales sur la maladie et sur les nouveautés dans le traitement. Ils vous permettent de reconsidérer vos habitudes de vie et d'acquérir une approche positive envers la maladie.

Les sujets abordés sont entre autres : définition et évolution du diabète, gestion autonome au quotidien, autocontrôle glycémique, hypo- et hyperglycémies, alimentation, adaptation du traitement aux situations particulières et à l'activité physique, hygiène des pieds, prévention des complications...

* Diabète avec une insulinothérapie intensive (traité avec plusieurs injections d'insuline)

Le cours s'étend sur **5 soirées** :

Rendez-vous les **4, 6, 11, 12, 13 juin 2012** de 19.00-21.00 heures.

* Bien gérer mon diabète de type 2

Ce cours comporte 8 séances hebdomadaires et débute le **16 janvier 2012** de 14.00-16.00 heures, tous les **lundis** (sauf congé scolaire).

Le support de ce cours est disponible uniquement en allemand.

Conseil: La participation au cours de base permet d'acquérir des connaissances et un vocabulaire spécifique qui permettent de mieux comprendre les informations des séances à thème.



Les séances d'information

Les séances d'information sont des cours de spécialisation à thème spécifique. Ils apportent des informations plus détaillées sur un sujet et permettent d'approfondir les connaissances acquises lors d'une formation de base.

* Bien comprendre les étiquettes

L'objectif de ce cours est d'apprendre à lire et interpréter les différentes indications sur les emballages pour savoir faire le meilleur choix des aliments.

Mardi, 17 janvier 2012 de 18.00-20.00 heures

* Insulinothérapie fonctionnelle et traitement par pompe à insuline

L'objectif de ce cours est d'illustrer les avantages et désavantages de l'insulinothérapie fonctionnelle et/ou du traitement par pompe et de discuter de la mise en pratique d'un tel traitement dans la vie quotidienne.

Mercredi, 15 février 2012 de 18.00-20.00 heures

* Diabète et neuropathie périphérique – Danger pour les pieds?

La neuropathie (maladie des nerfs) est une complication fréquente et très invalidante.

Lors de ce cours, vous apprendrez pourquoi une neuropathie peut être dangereuse pour les pieds d'un diabétique et découvrirez les bons gestes pour bien prendre soin de ses pieds.

Lundi, 12 mars 2012 de 19.00-21.00 heures



* Maigrir sans régime

Cet atelier a comme but de montrer une vue plus critique des méthodes favorisant la minceur et de faire comprendre qu'à côté des habitudes alimentaires, le comportement alimentaire a une grande influence sur le poids. Il vous donnera des informations et conseils comment manger sans culpabilité les aliments que vous désirez tout en gardant votre poids d'équilibre.

Mardi, 13 mars 2012 de 18.00-20.00 heures

* Diabète et complications

Eviter les complications est le principal objectif de tout traitement diabétique.

Lors de ce cours, vous apprendrez quels facteurs influencent l'apparition de ces complications, comment les prévenir et quels examens de dépistage sont à conseiller

Mercredi, 21 mars de 18.00-20.00 heures

* Les idées fausses

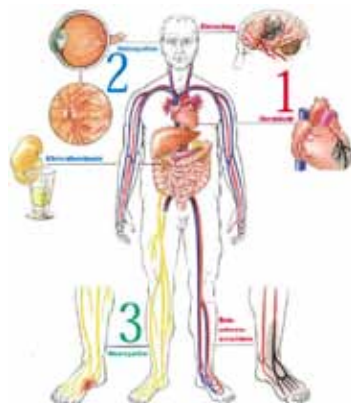
Le but de ce cours est d'analyser quelques idées reçues concernant le diabète et l'alimentation, de voir si elles sont vraies ou fausses et de discuter si elles sont encore fondées avec les traitements modernes.

Mardi, 27 mars de 18.00- 20.00 heures

* Je traite mon diabète par l'alimentation!

Découvrez les plaisirs d'une alimentation saine et équilibrée et apprenez à choisir les aliments qui ont leur place dans les menus quotidiens du diabétique.

Mardi, 24 avril de 18.00-20.00 heures



Cours de cuisine

Lors des cours de cuisine, vous pouvez acquérir des connaissances théoriques et pratiques pour préparer des repas sains et équilibrés. De plus, quelques recettes seront cuisinées et dégustées ensemble.



* Plats à emporter

Manger souvent à l'extérieur n'est pas toujours facile.

Lors de ce cours, vous découvrirez des recettes variées et équilibrées et préparerez de délicieux snacks et repas complets « à emporter »

Mardi, 24 janvier 2012 de 17.30-20.30 heures

* Cuisine méditerranéenne

Apprenez à mieux connaître les bienfaits pour la santé de la cuisine méditerranéenne. Venez préparer et déguster des recettes avec des légumes frais et des ingrédients typiques de la région méditerranéenne.

Mardi, 28 février 2012 de 17.30-20.30 heures

* Desserts et plaisir

Comment combiner envie, délice et plaisirs sucrés ? A côté de recettes délicieuses, vous recevrez des conseils pour le bon choix des ingrédients et la composition de vos desserts.

Mercredi, 14 mars 2012 de 17.30-20.30 heures

Le cours de détente

Le cours de détente s'adresse à toute personne qui se sent stressée ou débordée par le diabète dans sa vie quotidienne.

* Un temps pour souffler

Une alimentation saine et équilibrée, un sommeil réparateur, une activité physique, un réseau relationnel, un engagement épanouissant, être en accord avec soi-même, autant de facteurs aidant à nous maintenir en bonne santé où à retrouver la santé physique, émotionnelle et spirituelle.

Cela nous demande d'être attentif à nos besoins, de nous écouter et de nous donner les moyens pour y répondre. Or, la vie au quotidien avec ses joies et ses soucis, son travail, ses préoccupations et ses engagements, a parfois vite fait de nous déconnecter, de nous distancer de nous-même, ne nous laissant pas le temps de souffler, de prendre une saine distance.

Nous vous proposons **une heure par semaine** pour vous occuper de vous, pour souffler:

Un temps pour lâcher ce que vous avez accumulé sur vos épaules, dans vos muscles et votre esprit, avec des exercices ciblés et facilement applicables chez soi à la maison.

Puis **un temps pour vous ressourcer** en relaxant.

Vous donner un temps pour:

- développer l'écoute de soi en accueillant ses sensations corporelles
- apprendre à relâcher les tensions musculaires
- s'entraîner à la respiration anti-stress et apaisante pour les tensions mentales
- explorer l'impact de la visualisation positive

Rencontres tous les **jeudis (sauf vacances scolaires) en 2012** de 18h30 à 19.30h (début le 12 janvier)

Tous les cours sont proposés en langue luxembourgeoise et les notes sont en langue française. Sur demande, tous les cours pourront être proposés en langue française.



L'offre de cours en langue portugaise peut être obtenue sur simple demande à la Maison du diabète

Os cursos em língua portuguesa são possíveis a seu pedido, na Maison du diabète

Informations pratiques, tarifs et inscriptions:

Maison du Diabète,
143, rue de Mühlenbach
L-2168 Luxembourg
Tel.: 48 53 61
Fax: 26 123 748
diabete@pt.lu
www.ald.lu