



**Réseau Savédiab**  
Maison des Réseaux  
5 rue P. et M. Curie  
**73000 Chambéry**



**04.79.68.23.71**

*Répondeur  
mercredi*

[SITE WEB](#)

[www.  
savediab.org](http://www.savediab.org)

Réseau de Santé

Patients et Professionnels

**AGISSONS ENSEMBLE**

# RÉSEAU DIABÈTE

## Programme des *réunions* pour les **PATIENTS**

### 1ER SEMESTRE 2012

**Madame, Monsieur,**

**Nous vous proposons le programme des séances de groupe du réseau, par secteur géographique, pour le premier semestre 2012.**

**Pour vous aider à choisir les séances qui vous conviennent, un descriptif du contenu se trouve à la fin du livret.**

**Toutes les séances tiennent compte de vos attentes et de vos questions.**

**Certaines séances peuvent intéresser les personnes diabétiques de type 1 et de type 2, elles sont identifiables par un astérisque \*.**

**Nouveautés 2012 :**

- un après-midi sur le diabète de type 2 à Moutiers,
- un cycle d'art-thérapie à Chambéry.

**Nous vous remercions d'avance de vous inscrire en nous renvoyant le bulletin réponse ci-joint (n'oubliez pas de noter les dates sur votre agenda !). Votre inscription sera alors enregistrée.**

**Si vous êtes dans l'impossibilité d'assister à une réunion, nous vous remercions d'en informer le secrétariat : 04.79.68.23.71**

*L'équipe du réseau Savédiab*

# CHAMBERY et

**CHAMBERY** à la Maison des Réseaux, Savédiab, 5 rue P. et M. Curie

## Les 4 éléments clés du diabète

Inscription souhaitable aux 4 séances



### CYCLE APRES MIDI

Mardi 20 mars 14 H à 16 H Pour vous c'est quoi le diabète ?

Mardi 27 mars 14 H à 16 H Les graisses, parlons-en !

Mardi 03 avril 14 H à 16 H Quelle place pour les sucres ?

Mardi 24 avril 14 H à 16 H Les piliers du traitement

## SEANCES SUR D'AUTRES THEMES

Jeudi 12 janv.	14 H à 16 H	Vivre avec une maladie chronique *
Mardi 17 janv.	14 H à 16 H	Complications du diabète *
Vend. 20 janv.	10 H à 12 H	Composer ses repas
Mardi 07 fév.	14 H à 16 H	Auto surveillance glycémique et insuline *
Mardi 28 fév.	14 H à 16 H	Découverte des étiquettes (aliments et boissons) *
Mardi 06 mars	18 H à 20 H	Echanges autour du diabète de type 1
Jeudi 15 mars	14 H à 16 H	Comportements alimentaires * / <i>Séance 1</i>
Jeudi 22 mars	14 H à 16 H	Prendre soin de ses pieds et le choix des chaussures *
Jeudi 29 mars	14 H à 16 H	Atelier du goût * / <i>Séance 2</i>
Jeudi 03 mai	14 H à 16 H	Que partage-t-on avec son entourage lors des repas ?*
Jeudi 10 mai	14 H à 16 H	Pour vous c'est quoi le diabète ?
Mardi 22 mai	14 H à 16 H	Composer ses repas
Mardi 29 mai	18 H à 20 H	Questions, réponses, sur le diabète
Mardi 05 juin	14 H à 16 H	Les graisses, parlons-en !
Mardi 05 juin	18 H à 20 H	Echanges autour du diabète de type 1
Jeudi 07 juin	14 H à 16 H	Complications du diabète *
Mardi 12 juin	14 H à 16 H	Idées reçues autour de l'alimentation *
Mardi 19 juin	14 H à 16 H	Quelle place pour les sucres ?
Jeudi 21 juin	14 H à 16 H	Confiance en soi, estime de soi *

# Bassin CHAMBERIEN

*\* Séances ouvertes aux personnes diabétiques de type 1 et de type 2*

## **CHAMBERY LE HAUT** à la CPAM, 120 rue d'Annecy

Jeudi 19 janv.	14 H à 16 H	Les piliers du traitement
Jeudi 08 mars	14 H à 16 H	Les graisses, parlons-en !
Jeudi 26 avril	14 H à 16 H	Quelle place pour les sucres ?
Jeudi 31 mai	14 H à 16 H	Auto surveillance glycémique et insuline *

## **LESCHERAINES** à la Mairie, Chef Lieu

Jeudi 01 mars	10 H à 12 H	Questions, réponses sur le diabète
Jeudi 05 avril	10 H à 12 H	Gestion du stress *
Jeudi 07 juin	10 H à 12 H	Prendre soin de ses pieds et le choix des chaussures *

# MAURIENNE

## **SAINT JEAN DE MAURIENNE** salle N. Martin, rue Brun Rollet

Vend. 27 janv.	14 H à 16 H	Auto surveillance glycémique et insuline *
Vend. 02 mars	14 H à 16 H	Complications du diabète *
Vend. 04 mai	14 H à 16 H	Découverte des étiquettes (aliments et boissons) *
Vend. 15 juin	14 H à 16 H	Composer ses repas

# AIX LES BAINS

**AIX LES BAINS** *au Centre Hospitalier, Pavillon Françon*

**Les 4 éléments clés du diabète**

*Inscription souhaitable aux 4 séances*



**CYCLE APRES MIDI**

Lundi 16 janv.	14 H à 16 H	Pour vous, c'est quoi le diabète ?
Lundi 23 janv.	14 H à 16 H	Les graisses, parlons-en !
Lundi 06 fév.	14 H à 16 H	Quelle place pour les sucres ?
Lundi 27 fév.	14 H à 16 H	Les piliers du traitement

**SEANCES SUR D'AUTRES THEMES**

Lundi 12 mars	14 H à 16 H	Questions, réponses, sur le diabète
Lundi 02 avril	14 H à 16 H	Composer ses repas
Lundi 14 mai	14 H à 16 H	Vivre avec une maladie chronique *
Lundi 21 mai	18 H à 20 H	Maladies cardio-vasculaires ; parlons-en *
Lundi 04 juin	14 H à 16 H	Auto surveillance glycémique et insuline *
Lundi 11 juin	18 H à 20 H	Alimentation et maladies cardio-vasculaires *

# BELLEY

**BELLEY** *à la Maison des Sociétés, 98 rue de la République*

Vend. 20 janv.	14 H à 16 H	Composer ses repas
<b>Lundi 05 mars</b>	14 H à 16 H	Diabète et sexualité *
Vend. 27 avril	14 H à 16 H	Maladies cardio-vasculaires ; parlons-en *
Vend. 11 mai	14 H à 16 H	Alimentation et maladies cardio-vasculaires *
Vend. 15 juin	14 H à 16 H	Que partage-t-on avec son entourage lors des repas ? *

# TARENTAISE

**ALBERTVILLE** à l'Espace Associatif 21-23 rue des Fleurs

**Les 4 éléments clés du diabète**

*Inscription souhaitable aux 4 séances*



**CYCLE APRES MIDI**

Lundi 27 fév.	14 H à 16 H	Pour vous, c'est quoi le diabète ?
Lundi 12 mars	14 H à 16 H	Les graisses, parlons-en !
Lundi 26 mars	14 H à 16 H	Quelle place pour les sucres ?
Lundi 23 avril	14 H à 16 H	Les piliers du traitement

**SEANCES SUR D'AUTRES THEMES**

Lundi 09 janv.	14 H à 16 H	Découverte des étiquettes (aliments et boissons) *
Lundi 21 mai	14 H à 16 H	Que partage-t-on avec son entourage lors des repas ? *

**BOURG SAINT MAURICE** à la Salle Galaxie (près du Cinéma)

Jeudi 29 mars	14 H à 16 H	Complications du diabète *
Jeudi 24 mai	14 H à 16 H	Comportements alimentaires * / <i>Séance 1</i>
Jeudi 21 juin	14 H à 16 H	Atelier du goût * / <i>Séance 2</i>

**MOUTIERS** salle à confirmer **Nouveauté**

Vend. 27 avril **14 H à 17 H** Un après-midi sur les éléments du diabète

**\* Séances ouvertes aux personnes diabétiques de type 1 et de type 2**

# De quoi allons-nous parler

## LES GÉNÉRALITÉS SUR LE DIABÈTE

**POUR VOUS, C'EST QUOI LE DIABÈTE ?** *Animé par une infirmière*

Connaître son diabète pour mieux vivre avec.

**LES PILIERS DU TRAITEMENT** *Animé par une infirmière et un médecin ou un pharmacien*

Connaître et mieux comprendre le traitement de son diabète, médicaments et/ou insuline.

**AUTO SURVEILLANCE GLYCEMIQUE ET INSULINE\*** *Animé par une infirmière*

Comment utiliser le lecteur d'auto surveillance glycémique ? Comment utiliser son stylo à insuline ?

**COMPLICATIONS DU DIABÈTE\*** *Animé par une infirmière*

Discussion autour des complications du diabète. Quels moyens pour les prévenir ?

**PRENDRE SOIN DE SES PIEDS AU QUOTIDIEN\*** *Animé par un pédicure-podologue*

Pourquoi et comment prendre soin de ses pieds quand on est diabétique ? Quelles chaussures choisir par rapport à ses pieds ?

**APRES-MIDI DIABÈTE** *Animé par une diététicienne et une infirmière*

Répondre à vos questions sur la maladie, les traitements et l'alimentation.

**ECHANGES AUTOUR DU DIABÈTE DE TYPE 1** *Animé par une diététicienne et une infirmière*

Venez échanger sur vos préoccupations telles que l'hypoglycémie, la pompe à insuline, les sucres et l'insuline, le sport...

**DIABÈTE ET SEXUALITÉ\*** *Animé par un sexologue et une infirmière*

Lien entre diabète et trouble de la santé sexuelle ? Quelles sont les aides possibles ? Les traitements ? A qui en parler ?

**QUESTIONS / REPONSES SUR LE DIABÈTE** *Animé par une diététicienne et une infirmière*

Retrouvons-nous pour répondre à vos interrogations sur le diabète.

## LE VÉCU DE LA MALADIE

**CONFIANCE EN SOI, ESTIME DE SOI\*** *Animé par une psychologue* **Nouveauté**

Comprendre l'estime de soi et son lien à la maladie chronique. Pistes pour mieux s'affirmer et communiquer.

**VIVRE AVEC UNE MALADIE CHRONIQUE\*** *Animé par une psychologue*

Temps d'échange et de discussion. Quels retentissements la maladie provoque sur votre vécu quotidien ?

**GESTION DU STRESS\*** *Animé par une psychologue*

Le stress, c'est quoi ? Repérer les manifestations du stress et découvrir des méthodes pour se détendre.

# au cours de ces séances ?

## L'ALIMENTATION

**QUE PARTAGE-T-ON LORS DES REPAS AVEC SON ENTOURAGE \*** *Animé par une diététicienne et une psychologue* **Nouveauté**

Manger, c'est bien plus que se nourrir, mais que partageons-nous quand on se met à table ?

**COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES \*** *Animé par une diététicienne / Séance 1*

Comment mangeons-nous ? Rapidement ? Seul ? Voyons comment l'environnement peut influencer notre alimentation.

**ATELIER DU GOUT\*** *Animé par une diététicienne / Séance 2*

Comment profiter pleinement de nos aliments et de nos repas ? Et si nous apprenions à déguster ?

**QUELLE PLACE POUR LES SUCRES QUAND ON EST DIABETIQUE ?** *Animé par une diététicienne*

Sucres, glucides, glucose, comment s'y retrouver ? Peut-on les consommer ?

**DECOUVERTE DES ETIQUETTES (ALIMENTS ET BOISSONS) \*** *Animé par une diététicienne*

Comprendre les informations inscrites sur les emballages alimentaires. N'hésitez pas à apporter les vôtres !

**LES GRAISSES, PARLONS-EN !** *Animé par une diététicienne*

Comment bien les choisir ?

**LES IDEES RECUES AUTOUR DE L'ALIMENTATION \*** *Animé par une diététicienne*

On entend tout et son contraire, venez parler de vos expériences.

**COMPOSER SES REPAS** *Animé par une diététicienne*

Nous avons plein de conseils dans la tête, mais comment faire concrètement le choix de nos repas ? Conseils, habitudes, contraintes... Comment tout concilier au quotidien ?

## LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

**LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES \*** *Animé par un médecin, une diététicienne et une infirmière*

Suis-je concerné ? Comment éviter les maladies cardio-vasculaires ? / *Cycle de 2 séances*

*\* Séances ouvertes aux personnes diabétiques de type 1 et de type 2*

# ATELIERS d'ART-THERAPIE

**CHAMBERY** à la Maison des Réseaux, Savédiab, 5 rue P. et M. Curie

Le réseau vous propose un cycle de 5 séances d'art-thérapie.



*Création réalisée dans un atelier en 2011*

Durant ces cinq séances, nous ferons l'expérience de retrouver le contact avec la matière (terre) et le plaisir de créer.

Cet atelier est destiné à mieux appréhender le vécu de la maladie, en utilisant l'art, comme un moyen d'expression.

Aucun niveau artistique n'est demandé ; le but est de créer ensemble et de partager un bon moment.

La création ouvre une voie, un chemin où la personne pose ses propres balises pour un voyage qui est le sien. Les matériaux, comme l'argile, la peinture, seront ses compagnons dans cette aventure singulière. Ensemble, ils choisiront des haltes, des aires de repos, accéléreront la vitesse ou la ralentiront pour reprendre le « souffle ».

## Les dates des séances :

- **lundi 26 mars 2012**
- **lundi 23 avril 2012**
- **lundi 14 mai 2012**
- **lundi 04 juin 2012**
- **lundi 25 juin 2012**



*Création réalisée dans un atelier en 2011*

Les horaires : **17h à 19h**

Le lieu : **MRSS à Chambéry**

Le groupe ouvert peut accueillir **8 à 10 personnes** à chaque séance.

Il sera co-animé par :

**Morgane MERIE, psychologue du réseau Savédiab**

**Nicole LE MEN, plasticienne et art-thérapeute.**