

# LA MAISON DU DIABETE, DE LA SANTE ET DE LA PREVENTION EN ALSACE

3, rue de Lausanne - 67000 Strasbourg  
Contact : C. Damgé, 06.31.47.73.12

Activités du 2e semestre 2011

## Ateliers « Diabète et risques cardio-Vasculaires » de 14h à 16h

**12 septembre**

Le diabète, ce qu'il faut savoir

**19 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 12 décembre**

Apprenez à maîtriser votre risque cardiovasculaire pour optimiser votre capital santé.

Inscription auprès de :  
Christiane Damgé, directeur de recherche : 06.31.47.73.12

## Ateliers « Diététique et cuisine » de 14h à 16h

**13 septembre**

Les glucides : où les trouver et comment les intégrer à l'alimentation ?

**20 septembre**

Les édulcorants : définition, avantages, inconvénients, utilisations...

**27 septembre**

Les lipides : où se cachent-ils, comment mieux les choisir et réduire leur consommation ?

**18 octobre**

Comment équilibrer ses menus.

**25 octobre**

Percer le mystère des étiquettes alimentaires.

**8 novembre**

Pratique de la lecture des étiquettes alimentaires.

**29 novembre**

Mode de cuisson et traitement des aliments.

**13 décembre**

Repas de fête et diabète.

**Vendredis 16 septembre et 14 octobre ; mardis 8 novembre et 6 décembre**

Ateliers de cuisine avec repas de 10h à 14h (réservez à l'avance - 10€/personne)

Inscriptions auprès de :  
Michèle MULARD, diététicienne : 06.87.11.63.36

## Activité Physique et Relaxation

Tous les mercredis de 14h-16h

Inscriptions auprès de :  
Caroline DAMGE, kinésithérapeute : 06 07 01 06 07.

## Groupes de parole

Pour les diabétiques et leurs proches avec la présence d'une psychothérapeute.  
Le jeudi de 14h à 16h.

**22 septembre** : Comment devient-on diabétique ?

**27 octobre** : Annonce du diagnostic.

**24 novembre** : Acceptation du diabète.

15 décembre : Comment mieux vivre les fêtes de fin d'année ?

Inscriptions auprès d'Isabelle Georg au 06.70.78.94.79

## Permanences (Hors ateliers) : sur rendez-vous

- **Le 1er Lundi du mois de 14h à 16h**  
Présence du Dr F. WOLFF, cardiologue (03.88.39.31.40), et du Dr C. DAMGE pour le diabète (06.31.47.73.12)
- **Les Mardis de 14h à 16h** avec la diététicienne  
Sur rendez-vous au 06.87.11.63.36

## Journée thématique :

**Samedi 29 octobre**  
(9h-18h) à la Chambre de Commerce et d'Industrie de Strasbourg (pl Gutenberg)

**« Être diabétique, avoir bon pied, bon œil... »**

Au programme, 4 conférences plénières et des ateliers tout au long de la journée.