



Les ateliers diabète

Septembre à décembre 2017

J'ai du diabète... Et si on en parlait ?

Bouger au quotidien

Régime diabétique
ou
équilibre alimentaire ?

Comprendre le diabète...
S'approprier son traitement

Alimentation : et si je craque ?

Pieds et diabète

Apprivoiser l'insuline

Alimentation : gérer les tentations

Préparer un voyage

Les marches du réseau

Vivre la fête

Le Réseau Paris Diabète organise des ateliers de petits groupes de personnes diabétiques, comme vous, pour vous aider à vous traiter au mieux et à participer à la surveillance de votre santé.

Ces ateliers, d'une durée moyenne de 2h, sont animés par des professionnels de santé (médecins, infirmiers, diététiciens, podologues, pharmaciens, psychologues ou éducateurs médico-sportifs) membres du Réseau Paris Diabète. Ils sont formés à ce type d'activité appelée " Éducation Thérapeutique ".

Avec le Soutien de



Réseau Paris Diabète – Membre du GCS Réseau Régional Diabète
16 bis rue Lauzin – 75019 Paris

Tel : 01 45 45 46 56

Mail : paris.diabete@wanadoo.fr

Site internet : www.paris-diabete.fr



INFORMATION  01.45.45.46.56



LES ATELIERS DE GROUPE

Questions & Réponses !

Q : J'ai du diabète, pourquoi participer à des ateliers de groupe ?

R : Participer aux ateliers c'est s'informer, mettre à jour ses connaissances, rencontrer d'autres personnes diabétiques pour partager ses expériences, et bénéficier des conseils de chacun !

Q : Qui anime les ateliers ?

R : Ce sont des professionnels de santé (médecins, infirmiers, diététiciens, podologues, pharmaciens, psychologues ou éducateurs médico-sportifs). Ils sont formés à ce type d'activité appelée "Éducation Thérapeutique"

Q : Où se déroulent les ateliers ?

R : Les ateliers sont organisés dans tout Paris, vous pouvez ainsi choisir le lieu le plus pratique pour vous ! (voir le programme ci-après)

Q : Combien de temps cela dure ?

R : Selon le thème, les ateliers peuvent comporter plusieurs parties, espacées chacune d'une semaine. Chaque partie dure 2 heures.

Q : Est-ce gratuit ?

R : Les ateliers sont financés par l'Agence Régionale de Santé. L'inscription aux ateliers du réseau est libre et gratuite pour ses adhérents. L'adhésion est également gratuite.



Comment s'inscrire ?

Pour participer aux ateliers, ou simplement pour vous renseigner, vous pouvez nous contacter :



Par téléphone : 01.45.45.46.56

du lundi au vendredi, de 9h à 17h



Par mail : paris.diabete@wanadoo.fr



Par courrier, à l'adresse suivante :

Réseau Paris Diabète

16 bis rue Lauzin
75019 Paris.

Les thèmes des ateliers

S'exprimer autour du diabète

J'ai du diabète... Et si on en parlait ? (2 séances de 2h)

Cet atelier s'adresse aux patients qui ont récemment découvert leur diabète et/ou qui veulent s'exprimer autour du vécu de leur maladie. Cet atelier est animé par un psychologue, un pharmacien et un patient formé à l'animation.

Comprendre le diabète... S'approprier son traitement

Comprendre le diabète (1 séance de 2h)

Qu'est ce que le diabète ? Pourquoi ?
Comment fonctionnent les traitements ?
Revoir les bases de la maladie et les actions des traitements.

Se surveiller, gérer son traitement (1 séance de 2h)

Se surveiller pour équilibrer son diabète.

Apprivoiser l'insuline (2 séances de 2h)

Les avantages et inconvénients de l'insuline :
partager ses interrogations et expériences.

Pieds et diabète

Prendre soin de ses pieds (1 séance de 2h)

Le pied, point sensible du diabétique : comment le protéger sans risque.

Bien se chausser (1 séance de 2h)

Comment bien choisir ses chaussures. Trucs et astuces à partager.

**Vous ne savez pas quel(s) atelier(s) choisir ?
Nous vous recommandons les ateliers 
pour commencer !**

Régime diabétique ou équilibre alimentaire ?

Intérêts de l'équilibre alimentaire (1 séance de 2h)

Apprendre à équilibrer ses repas : un traitement au quotidien.

Sucres et diabète (1 séance de 2h)

Reconnaître les sucres dans l'alimentation et connaître leurs effets sur la glycémie

Graisses et diabète (1 séance de 2h)

Reconnaître les graisses dans l'alimentation et connaître leurs effets sur la santé.

Alimentation : Et si je craque ? (1 séance de 2h)

Faire des excès, difficile d'y échapper ! Comment en limiter les effets ?

Alimentation : Gérer les tentations (1 séance de 2h)

Trucs et astuces à partager lors d'un atelier de mise en situation.

Vivre la fête ! (1 séance de 2h)

Comment préparer un moment de fête pour en profiter ?

Bouger au quotidien

Bouger au quotidien (2 séances de 2h)

L'activité physique est l'allié du patient diabétique : comment retrouver une activité physique quel que soit sa condition physique ?
Trouvons des astuces adaptées à chacun.

Les marches du réseau (1 séance de 2h)

Des marches douces dans Paris pour reprendre une activité à la portée de tous. C'est l'occasion de discuter de l'effet de l'activité physique sur la glycémie, du choix des chaussures pour la marche, du re-sucrage pendant l'effort...

Préparer un voyage

Préparer un voyage (1 séance de 2h)

Quelles sont les précautions à prendre ?

SEPTEMBRE 2017

		10h – 12h	14h – 16h	18h – 20h
Vendredi	1			
Samedi	2			
Dimanche	3			
Lundi	4			
Mardi	5			
Mercredi	6			
Jeudi	7			
Vendredi	8			
Samedi	9	●		
Dimanche	10			
Lundi	11			
Mardi	12			
Mercredi	13			
Jeudi	14	●		
Vendredi	15			
Samedi	16	●		
Dimanche	17			
Lundi	18			
Mardi	19			
Mercredi	20		●	
Jeudi	21	●	●	
Vendredi	22			
Samedi	23	●	●	
Dimanche	24			
Lundi	25	●		
Mardi	26			
Mercredi	27		●	
Jeudi	28	●	●	
Vendredi	29			
Samedi	30			

● **Bouger au quotidien**

Jeudis 21 et 28 septembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **La Marche du réseau**

Samedi 23 septembre 2017 de 14h à 16h
Lieu à définir

● **J'ai du diabète... Et si on en parlait ?**

Samedis 9 et 16 septembre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Comprendre le diabète**

Mercredi 20 septembre 2017 de 14h à 16h
Centre de Santé Edison
44 rue Charles Moureu
75013 Paris

● **Se surveiller, gérer son traitement**

Mercredi 27 septembre 2017 de 14h00 à 16h00
Centre de Santé Edison
44 rue Charles Moureu
75013 Paris

● **Intérêts de l'équilibre alimentaire**

Jeudi 14 septembre 2017 de 10h à 12h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur
75002 Paris

Samedi 23 septembre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Sucres et diabète**

Jeudi 21 septembre 2017 de 10h00 à 12h00
CMS Réaumur
106 rue Réaumur
75002 Paris

● **Graisses et diabète**

Jeudi 28 septembre 2017 de 10h00 à 12h00
CMS Réaumur
106 rue Réaumur
75002 Paris

● **Prendre soin de ses pieds**

Lundi 25 septembre 2017 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris

OCTOBRE 2017

		10h – 12h	14h – 16h	18h – 20h
Dimanche	1			
Lundi	2	●		
Mardi	3		●	
Mercredi	4			●
Jeudi	5			
Vendredi	6			
Samedi	7	●		
Dimanche	8			
Lundi	9	●		
Mardi	10		●	●
Mercredi	11			●
Jeudi	12			
Vendredi	13			
Samedi	14	●	●	
Dimanche	15			
Lundi	16	●		●
Mardi	17		●	●
Mercredi	18			●
Jeudi	19			
Vendredi	20			
Samedi	21			
Dimanche	22			
Lundi	23			
Mardi	24			
Mercredi	25			
Jeudi	26			
Vendredi	27			
Samedi	28			
Dimanche	29			
Lundi	30			
Mardi	31			

● **Bouger au quotidien**

Lundis 9 et 16 octobre 2017 de 10h à 12h
Centre SAMSAH la Maisonnée
163 rue de la Croix Nivert
75015 Paris

● **La Marche du réseau**

Samedi 14 octobre 2017 de 14h à 16h
Lieu à définir

7

● **Prendre soin de ses pieds**

Mardi 10 octobre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Bien se chausser**

Lundi 2 octobre 2017 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris

Mardi 17 octobre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Intérêts de l'équilibre alimentaire**

Mardi 3 octobre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

Lundi 16 octobre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Sucres et diabète**

Mardi 10 octobre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Graisses et diabète**

Mardi 17 octobre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Alimentation : Gérer les tentations**

Mercredi 4 octobre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Comprendre le diabète**

Samedi 7 octobre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Se surveiller, gérer son traitement**

Samedi 14 octobre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Apprivoiser l'insuline**

Mercredis 11 et 18 octobre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

8

NOVEMBRE 2017

		10h – 12h	14h – 16h	18h – 20h
Mercredi	1			
Jeudi	2			
Vendredi	3			
Samedi	4			
Dimanche	5			
Lundi	6	●		
Mardi	7			
Mercredi	8			
Jeudi	9		●	
Vendredi	10			
Samedi	11			
Dimanche	12			
Lundi	13	●		
Mardi	14			
Mercredi	15			
Jeudi	16		●	
Vendredi	17		●	
Samedi	18		●	
Dimanche	19			
Lundi	20	●		●
Mardi	21			●
Mercredi	22			
Jeudi	23		●	
Vendredi	24		●	
Samedi	25	●		
Dimanche	26			
Lundi	27			●
Mardi	28			
Mercredi	29			
Jeudi	30		●	

● **Bouger au quotidien**

Jeudis 23 et 30 novembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **La Marche du réseau**

Samedi 18 novembre 2017 de 14h à 16h
Lieu à définir

● **Prendre soin de ses pieds**

Jeudi 9 novembre 2017 de 14h à 16h
Cabinet de Podologie
6, avenue Félix Faure
75015 Paris

Samedi 25 novembre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Bien se chausser**

Jeudi 16 novembre 2017 de 14h à 16h
Cabinet de Podologie
6, avenue Félix Faure
75015 Paris

● **Intérêts de l'équilibre alimentaire**

Lundi 6 novembre 2017 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris

● **Sucres et diabète**

Lundi 13 novembre 2017 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris

● **Graisses et diabète**

Lundi 20 novembre 2017 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris

● **Vivre la fête**

Mardi 21 novembre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Comprendre le diabète**

Vendredi 17 novembre 2017 de 14h à 16h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur
75002 Paris

Lundi 20 novembre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Se surveiller, gérer son traitement**

Vendredi 24 novembre 2017 de 14h à 16h
CMS Réaumur
106 rue Réaumur
75002 Paris

Lundi 27 novembre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

DECEMBRE 2017

		10h – 12h	14h – 16h	18h – 20h
Vendredi	1		●	
Samedi	2	●		
Dimanche	3			
Lundi	4			
Mardi	5	●		●
Mercredi	6		●	●
Jeudi	7		●	
Vendredi	8		●	
Samedi	9	●		
Dimanche	10			
Lundi	11	●		
Mardi	12	●		
Mercredi	13			●
Jeudi	14		●	
Vendredi	15		●	
Samedi	16		●	
Dimanche	17			
Lundi	18			
Mardi	19			
Mercredi	20			
Jeudi	21			
Vendredi	22			
Samedi	23			
Dimanche	24			
Lundi	25			
Mardi	26			
Mercredi	27			
Jeudi	28			
Vendredi	29			
Samedi	30			
Dimanche	31			

● **Bouger au quotidien**

Jeudis 7 et 14 décembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **La Marche du réseau**

Samedi 16 décembre 2017 de 14h à 16h
Lieu à définir

● **Préparer un voyage**

Mercredi 6 décembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

11

● **J'ai du diabète... Et si on en parlait ?**

Mercredis 6 et 13 décembre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Intérêts de l'équilibre alimentaire**

Vendredi 1 décembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

Samedi 9 décembre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Sucres et diabète**

Vendredi 8 décembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Graisses et diabète**

Vendredi 15 décembre 2017 de 14h à 16h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Alimentation : Gérer les tentations**

Mardi 5 décembre 2017 de 18h à 20h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

● **Vivre la fête**

Lundi 11 décembre 2017 de 10h à 12h
Association Santé Charonne
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris

● **Comprendre le diabète**

Mardi 5 décembre 2017 de 10h à 12h
Cabinet Médical
6 rue Lapeyrere
75018 Paris

● **Se surveiller, gérer son traitement**

Mardi 12 décembre 2017 de 10h à 12h
Cabinet Médical
6 rue Lapeyrere
75018 Paris

● **Bien se chausser**

Samedi 2 décembre 2017 de 10h à 12h
Réseau Paris Diabète
16 bis rue Lauzin
75019 Paris

12

Régime diabétique ou équilibre alimentaire ?

Prendre soin de ses pieds

Comprendre le diabète...
S'approprier son traitement

Des ateliers proches de chez vous !



Apprivoiser l'insuline

Bouger au quotidien

J'ai du diabète... Et si on en parlait ?

Alimentation : gérer les tentations

Bien se chausser

CMS Réaumur **A**
106 rue Réaumur
75002 Paris
Métro Sentier (ligne 3)

CCAS Richerand **B**
4 avenue Richerand
75010 Paris
Métro Goncourt (ligne 11) ou Jacques Bonsergent (ligne 5)

Centre Habitat et soins **C**
4 rue Henri Feulard
75010 Paris
Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Colonel Fabien (ligne 2)

Cabinet Médical **D**
6 rue Lapeyriere
75018 Paris
Métro Jules Joffrin (ligne 12)

Réseau Paris Diabète **E**
16 bis rue Lauzin
75019 Paris
Métro Belleville (ligne 2 ou 11) ou Pyrénées (ligne 11)

Association Santé Charonne **F**
61 bis boulevard de Charonne
75011 Paris
Métro Avron (ligne 2) ou Nation (lignes 1, 2, 6, 9 et RER A)

Centre de Santé Edison **G**
44 rue Charles Moureu
75013 Paris
Métro Place d'Italie (lignes 5,6,7), Tolbiac (7) ou Olympiades (14)

Centre SAMSAH la Maisonnée **H**
163 rue de la Croix Nivert
75015 Paris
Métro Boucicaut (ligne 8)

Cabinet de Podologie **I**
6, avenue Félix Faure
75015 Paris
Métro Félix Faure (ligne 8)

Cabinet de Podologie **J**
12 rue Paul Hervieu
75015 Paris
Métro Javel-André Citroën (ligne 10) ou Javel (RER C)