




ATELIERS

# DiaNUT

*“Comment manger équilibré  
avec plaisir”*

Animés par des diététiciennes en diabétologie



Ateliers en groupe pour les personnes  
atteintes de diabète

2 demi-journées, de 13h30 à 16h30  
Pris en charge par l'assurance maladie

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



# Thèmes abordés

## Atelier 1 :

- Les recommandations nutritionnelles pour la gestion de la glycémie
- Quels sucres privilégier ?
- Quelles graisses sont bonnes pour la santé ?
- Comment se repérer dans la jungle des étiquettes alimentaires
- Composer son assiette optimale

## Atelier 2 :

- Les différences entre les collations et les grignotages
- Exploration de ses sensations alimentaires
- L'importance du rythme alimentaire sur la journée

Partie optionnelle selon le traitement du diabète (injection agonistes GLP-1/GIP)

- Explication du traitement
- Alimentation : les points d'attention

