

Votre programme  
chez nous

VOUS :

- prenez un rdv pour nous rencontrer, vous renseigner et faire un point de vos besoins
- participez aux ateliers que vous avez choisis
- faites un bilan avec notre équipe en fin de votre programme

Nous contacter

MAISON DE LA NUTRITION  
DIABÈTE ET COEUR  
Centre d'éducation thérapeutique

84 avenue THIERS  
BORDEAUX

05 56 92 34 83  
contact@maisonnutrition33.fr  
www.maisonnutrition33.com

TRAM A Station Jardin Botanique

ou BUS ligne 10

DIABÈTE  
OBÉSITÉ

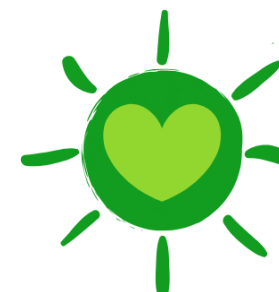
MALADIES  
CARDIOVASCULAIRES

*Je suis en difficulté avec ma maladie.*

*Je souhaite trouver des solutions.*

*Je souhaite retrouver un équilibre.*

Une équipe de professionnels de santé  
est à vos côtés !



MAISON DE LA  
NUTRITION  
DIABÈTE - COEUR

Les ateliers ont lieu dans différentes villes  
de Gironde. Renseignements au

05 56 92 34 83

# À propos de nous

En complément des conseils de votre médecin et en partenariat avec lui, nous vous proposons des ateliers gratuits, en groupe ou en individuel pour vous accompagner à mieux comprendre et agir sur votre maladie.

## NOTRE ÉQUIPE

- infirmière
- diététicienne
- psychologue
- podologue
- professeur en activité physique
- patient ressource

Encadrée par les Professeurs Patrick ROGER et Bogdan CATARGI, endocrinologues.

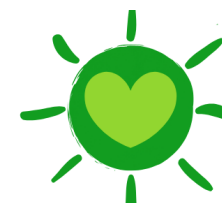
Nous ne sommes pas un centre de soins.

Nous ne faisons pas de consultations.

Nos ateliers concernent l'hygiène de vie par rapport à la maladie.

## DES ATELIERS POUR....

- échanger avec d'autres personnes
- équilibrer mon alimentation
- mettre en pratique mes nouvelles connaissances lors d'un atelier de cuisine
- comprendre et surveiller ma maladie
- reconnaître et gérer mes hypo et hyperglycémies
- surveiller mon diabète gestationnel
- savoir me servir de mon lecteur de glucose en continu
- surveiller mes pieds
- gérer mon stress
- avoir une meilleure estime de mon corps
- connaître les bienfaits de l'activité physique
- pratiquer une activité physique adaptée :
  - marche (activité gratuite)
  - gymnastique (30 € les 10 séances)
  - aquagym (50 € les 10 séances)



**MAISON** DE LA  
**NUTRITION**  
**DIABÈTE - COEUR**