

Hygiène de vie

Quoi :	Séance d'animation de groupe
Qui :	Personnes diabétiques
Par qui :	Diététicienne / Infirmière
Où :	Maison des associations de Bernay
Quand :	à déterminer ?
Pourquoi .:	Apprendre aux patients à se prendre en charge au quotidien concernant les règles hygièno diététiques pour éviter l'apparition de complication du diabète
Comment :	Questions d'appels / Méthode d'animation

1^{ère} question d'appel : Qu'est ce qu'une bonne hygiène de vie?

Alimentation équilibrée et hydratation suffisante
Conservation d'une activité physique régulière : en faisant du sport mais aussi toutes activités quotidiennes (ménage, entretien du jardin, aller chercher son pain à pied, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...)
Contrôle du poids
Chiffres glycémique dans les normes.
Ne pas oublier la notion de plaisir qu'il soit gustatif ou sportif pour maintenir le rythme de vie sur le long terme.

2^{ème} question d'appel : Pourquoi est-ce important d'avoir une bonne hygiène de vie?

Equilibre glycémique et des autres valeurs biologiques et hémodynamiques (cholestérol, tension artérielle...)
Maintien ou perte de poids si surpoids.
Eviter les complications liés au diabète : cardiovasculaire, infection des plaies surtout au niveau des pieds...