



MAISON DU
DIABÈTE,
OBÉSITÉ ET DU RISQUE
CARDIOVASCULAIRE

www.mdof-idf.fr

178 rue de Vaugirard Bat E RDJ Paris 15

Tél :01.43.06.47.60

mdof75@maison-diabete.fr

Novembre 2026

1 ère édition le 15/10/2026

Nos plannings sont susceptibles d'être modifiés ultérieurement

Date		Horaires	Programme des ateliers à Paris	Intervenant
Lundi	2	10h30 à 12h00	Nutrition : Choix et contrôle des graisses en quantité et qualité (1)	Thomas
Mardi	3	14h00 à 15h30	Nutrition : Manger équilibré qu'est-ce que c'est ?	Jonathan
		14h00 à 15h30	Podologie : Soins du pied	Caroline
Mercredi	4	10h30 à 12h00	Santé Cardio : Initiation à l'automesure tensionnelle (venir avec votre matériel d'automesure)	Sylvie
		14h00 à 15h30	Nutrition : Les sucres sont indispensables comment bien les consommer ? (1)	Thomas
Jeudi	5	10h30 à 12h00	Nutrition: Le sel où se trouve-t-il? Comment le consommer?	Jonathan
		14h00 à 15h30	Sophrologie : Séance n°3	Jacqueline
Vendredi	6	10h30 à 12h00	Nutrition: Nutrition et activité physique	Jonathan
		15h00 à 17h00	Psychologie : Trouver mes solutions pour gérer mes difficultés du quotidien	Djamel
Lundi	9	10h30 à 12h30	Santé poids : Les facteurs qui influencent mon poids	Thomas
		14h00 à 16h00	Santé Diabète: Mieux comprendre les résultats de prise de sang	Sylvie
Mardi	10	10h30 à 12h00	Nutrition : Savoir composer ses repas	Thomas
		14h00 à 15h30	Podologie : Choix des chaussures	Caroline
Jeudi	12	10h30 à 12h00	Nutrition : Ma consommation en graisses correspond-elle à mes besoins ?(2)	Jonathan
		14h00 à 15h30	Sophrologie : Séance n°4	Jacqueline
Vendredi	13	10h30 à 12h00	Nutrition : Ma consommation en sucres correspond-elle à mes besoins ? (2)	Jonathan
		15h00 à 17h00	Psychologie : Le train du sommeil (1ère partie)	Djamel

Lundi	16	10h30 à 12h30	Nutrition : Manger équilibré qu'est-ce que c'est ?	Thomas
		14h00 à 15h30	Santé Cardio : Je comprends mieux l'hypertension artérielle	Sylvie
Mardi	17	14h00 à 15h30	Santé Diabète : Testez vos connaissances sur le diabète	Caroline
Mercredi	18	14h00 à 15h30	Nutrition : Comment bien déchiffrer les étiquettes alimentaires ?	Thomas
Jeudi	19	10h30 à 12h00	Podologie: Pieds et surpoids	Caroline
		14h00 à 15h30	Sophrologie : Séance n°5	Jacqueline
		14h00 à 16h00	Santé poids : Fresque de l'obésité	Jonathan
Vendredi	20	10h30 à 12h00	Nutrition : Choix et contrôle des graisses en quantité et qualité (1)	Jonathan
		15h00 à 17h00	Psychologie : Le train du sommeil (2ème partie)	Djamel
Lundi	23	10h30 à 12h00	Nutrition : Les sucres sont indispensables comment bien les consommer ? (1)	Thomas
		14h00 à 15h30	Santé Diabète : Mon capteur de glucose est un allié	Sylvie
Mercredi	25	10h30 à 12h30	Santé Cardio : Les facteurs de risque cardiovasculaire qui me concernent	Sylvie
		14h00 à 15h30	Nutrition : Ma consommation en graisses correspond-elle à mes besoins ?(2)	Thomas
Jeudi	26	10h30 à 12h00	Podologie : Bien être et mobilité du pied	Caroline
		14h00 à 15h30	Nutrition : Ma consommation en sucres correspond-elle à mes besoins ? (2)	Jonathan
Vendredi	27	10h30 à 12h00	Santé poids : les facteurs qui influencent mon poids	Jonathan
		15h00 à 17h00	Psychologie: Comprendre mes habitudes alimentaires	Djamel
Lundi	30	10h30 à 12h00	Nutrition : Manger équilibré comment s'organiser ?	Thomas
		14h00 à 15h30	Santé Diabète : Je comprends mieux mon diabète	Sylvie

Pour le programme des ateliers du mois de Décembre, consultez le site internet à partir du **15 Novembre**.