

# R2D2

Recul et Rémission  
du Diabète de type 2

*Nos spécialistes  
en santé, en  
activité physique,  
en diététique et  
en psychologie  
sont là pour vous  
accompagner.  
Tout au long du  
programme.*



## Pour qui ?

Le programme est ouvert aux personnes atteintes de diabète de type 2 dans la région Morges – Ouest lausannois (de Rolle à Renens et jusqu'au pied du Jura).

## Combien ça coûte ?

Les prestations sont facturées à votre assurance maladie. Certaines d'entre elles sont gratuites car le programme R2D2 est soutenu financièrement par Promotion Santé Suisse et l'EHC (Ensemble Hospitalier de la Côte).

**Vous pouvez commencer quand vous voulez.**

## Contact

Secrétariat de diabétologie  
+41 21 821 41 37

**Améliorez votre santé**  
Agissez contre votre diabète de type 2



## Programme contre le diabète, de quoi parle-t-on ?

**Le diabète de type 2 est le diabète le plus fréquent. Il est possible de le faire reculer. Parfois même, de le faire disparaître. Notre programme R2D2 peut vous aider. Découvrez-le.**

Avec le programme R2D2, vous pouvez faire reculer votre diabète de type 2.

Voilà comment cela se passe :

D'abord, un médecin évalue votre état de santé. Vous recevez ensuite une proposition de programme personnel pour agir contre votre diabète. Il est établi avec vous, selon vos besoins et vos préférences.

**Le programme vous propose d'agir sur 3 niveaux :**

- l'activité physique
- la nutrition
- l'équilibre personnel

## Activité physique

Pour agir contre le diabète, vous pouvez soigner votre condition physique : faire un peu de sport ou bouger au quotidien.

**Il ne s'agit jamais de performance, et même, souvent, le réentraînement à l'effort sera utile s'il est très doux, fait de manière très lente, et bien sûr adapté à chaque situation.**

Vous pouvez faire des activités physiques seul ou en groupe. Il peut s'agir de sport. Mais aussi simplement d'activités douces (faire ses courses à pied, monter les escaliers, faire des promenades, danser).

Nous évaluons votre état de forme et nous vous proposons des activités physiques adaptées.



## Nutrition



**Changer votre façon de manger**, même un peu, peut vous aider à faire reculer votre diabète de type 2.

**Il ne s'agit pas de faire un régime ni de restreindre votre alimentation. Mais simplement de vous aider à repérer les bons aliments. Et à éviter les pièges de l'alimentation.**

Apprendre à manger mieux vaut le coup ! Vous aurez davantage de plaisir à table et dans votre relation à la nourriture.

Nous vous aidons volontiers. Sans vous juger et dans le respect de votre vie privée et de votre environnement.

## Equilibre personnel

**Pour agir contre le diabète, l'équilibre mental est aussi important.** En travaillant sur vos émotions ou votre façon d'interagir avec les autres, vous pouvez baisser votre niveau de stress.

**Il ne s'agit pas de devenir spécialiste en méditation. Mais seulement de changer un peu votre organisation quotidienne pour plus d'équilibre.**

Ce travail peut vous permettre d'améliorer votre sommeil, de baisser votre stress et de faire reculer ainsi le diabète de type 2.

Nous vous assurons bienveillance et confidentialité.

