



## CONTACT

L'Hôpital de Lavaux  
Ch. des Colombaires 31  
1096 Cully  
T +41 21 799 01 11



**Céline Bastino**

Infirmière clinicienne en diabétologie  
Présente lundi, mardi matin et jeudi  
T +41 21 799 08 76 - F 021 799 01 96  
celine.bastino@hopitaldelavaux.ch

## ACCÈS



Gare de Cully à 5 minutes à pied (2 trains/heure)  
La ligne de CarPostal n° 381  
Palézieux- Forel (Lavaux) - Cully Gare,  
dessert un arrêt : «Hôpital de Lavaux»



Sortie Lutry/Belmont ou Chexbres  
Accès facile pour les personnes à mobilité réduite  
Un parking payant est à disposition

En partenariat avec



Liste des centres DIAfit en Suisse : [www.diafit.ch](http://www.diafit.ch)



# LE PROGRAMME DIAFIT

**pour personnes diabétiques de type 2**





**Le programme DIAfit permet aux personnes diabétiques de type 2 d'initier une activité physique afin de réduire la progression de la maladie et de promouvoir un style de vie sain. L'Hôpital de Lavaux vous offre la possibilité d'intégrer ce programme**

## POURQUOI

La pratique régulière d'activité physique est un élément essentiel du traitement du diabète de type 2.

Elle participe à sa prévention et permet d'améliorer le contrôle des glycémies, ainsi que les autres facteurs de risque cardio-vasculaires. Elle favorise également une meilleure qualité de vie grâce à ses nombreux effets bénéfiques.

- Limite le risque de survenue de maladie coronarienne
- Augmente les capacités cardio-vasculaires et diminue la pression artérielle
- Maintient l'autonomie de la personne, diminue le risque de chute et retarde la dépendance
- Augmente la densité osseuse et réduit ainsi le risque d'ostéoporose
- Améliore le bien-être psychique.

## COMMENT

### Programme



**36 séances d'activité physique** conduites par un moniteur spécialisé (renforcement musculaire, travail de l'équilibre, travail cardio-vasculaire, travail de coordination, etc.)



**6 ateliers d'enseignement** de la gestion du diabète au quotidien, dispensés par des spécialistes



**1 bilan médical** et un suivi diabétologique sont prévus pendant la période de réadaptation.

Les coûts liés à ce programme (visites médicales, examens, etc) seront pris en charge par l'assurance de base (hors la quote-part des 10%).

## INSCRIPTION

Votre médecin traitant ou diabétologue doit procéder à votre inscription en remplissant le formulaire, disponible sur le site internet : [www.hopitaldelavaux.ch/diafit](http://www.hopitaldelavaux.ch/diafit)