

## “SOYONS (G)LUCIDES !”, LE 1ER LIVRE ÉCRIT PAR DES PATIENTS POUR DES PATIENTS !

Marseille, janvier 2022 - Diab'Aide sort son premier ouvrage sur le diabète, 100% destiné aux personnes diabétiques !

### LE LIVRE

**Soyons Glucides !** est le premier ouvrage écrit par des patientes pour des patients, qui initie à une méthode : le **calcul de glucides**.

Le livre se compose d'une partie de **rappels** sur le diabète, ses traitements et l'alimentation, une partie sur l'**apprentissage** de la technique en 3 étapes présentant différents outils, enfin une partie sur les **idées reçues** sur l'alimentation, le diabète et les glucides.

Il se compose de sessions participatives qui demandent au lecteur de travailler sur des exercices dans sa vie quotidienne. Se trouvent également **6 fiches annexes**, et **5 fiches pratiques et détachables** qui lui permettent de mettre en pratique la technique progressivement et de façon autonome.

Par leurs écrits, Elise et Anne, toutes deux diabétiques de type 1, proposent aux patients d'appréhender une technique et de se l'approprier aux moyens d'outils divers.

### L'INSULINOTHÉRAPIE FONCTIONNELLE

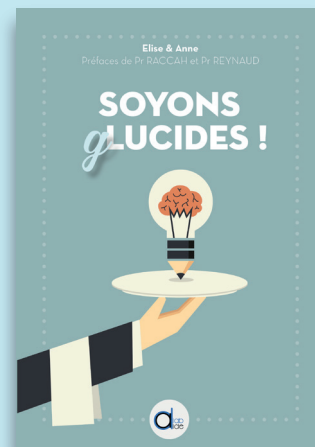
Cette technique permet à la personne diabétique de calculer sa dose d'insuline en fonction des glucides qu'elle a mangés ou va manger. C'est souvent **difficile à apprendre** et **compliqué à mettre en place** dans la vie quotidienne.

Elle a de **nombreux avantages** : améliorer l'équilibre des glycémies, retrouver une vie sociale normale et le plaisir alimentaire et enfin, de simplifier la prise en charge du diabète.

### RÉPONDRE À UN BESOIN DU PATIENT ET DES CHU

Ce livre **répond à un besoin** : celui de rendre autonome le patient porteur d'une pathologie chronique et de l'inclure dans une démarche d'autosoin tout en améliorant sa qualité de vie.

Un **besoin qui est majoré** par les circonstances actuelles : apprendre à compter les glucides se fait souvent en ateliers d'éducation thérapeutique, en groupe et à l'hôpital. Avec la crise sanitaire, ces groupes ne sont plus possibles limitant la possibilité de proposer cette technique aux patients.



**PRIX**  
19,95€

216 pages

**PRÉFACE**  
Pr RACCAH  
Pr REYNAUD

**N° ISBN**  
978-2-9580443-0-5

**ANNÉE DE PARUTION**  
2022

**DÉPOT LÉGAL**  
Novembre 2021

**DATE DES VENTES**  
???

**SITE DE VENTE**  
[www.diab-aide.fr](http://www.diab-aide.fr)



Communiqué de presse - Janvier 2022

## A PROPOS DE DIAB'AIDE

DIAB'AIDE est une **association loi 1901** reconnue d'intérêt générale. Elle est représentée par Elise et Anne FAIVRE, soeurs jumelles, diabétiques de type 1 et **patientes expertes**.

DIAB'AIDE mène ses actions et sa communication principalement via les **réseaux sociaux** (Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, TikTok, LinkedIn) en publiant deux fois par mois une vidéo sur YouTube. Elles sont suivies par plus de 37 000 personnes.



Plus d'informations sur [www.diab-aide.fr](http://www.diab-aide.fr)

### Contact presse :

Elise Faivre  
[diab.et.aide@gmail.com](mailto:diab.et.aide@gmail.com)  
06 33 33 38 18