

Complétez votre collection

Afin de bénéficier de tous les conseils de la rédaction de Diabète Mag, complétez votre collection avec les numéros que vous ne possédez pas encore. Vous trouverez sur cette page tous les sujets des articles publiés dans chacun des numéros de Diabète Magazine à partir du numéro 5, les numéros 1,2,3,4,5,,9,10 et 15 étant épuisés, veuillez nous en excuser.



Les thèmes de Diabète Mag n° 6

- 300 millions de diabétiques • Dépistage et le contrôle du diabète • Les stars et le diabète • Le pancréas, fonctions vitales et complications • Comment choisir votre lecteur de glycémie ? • Les lecteurs de glycémie • L'ABC des hydrates de carbone • L'eau, zéro calorie • Budget limité : Fruits et légumes à tous les repas • Un nouvel édulcorant : Le tagatose • Le stévia • La fraise, star des desserts allégés • Le piment... bon pour la santé et le moral • Shopping : choisir une sorbetière • La méthodes Pilates • Le Physioball et les dérivés de la méthode Pilates • Psycho : vivre avec une personne diabétique • À voir : DVD le yoga Ashtanga • Les recettes du cahier gourmand • Notre sélection de livres • Vos témoignages • Les adresses utiles •



Les thèmes de Diabète Mag n° 7

- En bref • Mythes à propos de la diète du diabète • Cholestérol : une sonnette d'alarme • Quels aliments choisir ? • Diabète : les complications à éviter • Hypertension : danger et faiblesse du cœur • Le point sur la ligne • Indice ou charge glycémique ? Lequel utiliser ? • L'auto-surveillance sans piqûres et sans bandelettes • Diabète de type 2 : 5 aliments à consommer • L'huile d'olive... Idéale pour la santé • Les épices • Les oligo-éléments • Le lait : bon ou mauvais pour la santé ? • Le lait de chèvre • L'emmental champion en calcium • Le poivron... un piment doux • Sport : le Tai Chi Chuan • Prévenir et vivre avec le diabète • Les recettes du cahier gourmand • Notre sélection de livres • Vos témoignages • Infos diabète •



Les thèmes de Diabète Mag n° 8

- Le diabète en France : des chiffres qui font peur • 10 symptômes du diabète • AVC et célébrités • La recherche sur le diabète • Sommeil et diabète • Conseils pour bien dormir • Les dangers de l'obésité sur la santé • Les vitamines sont-elles vos amies ? • Assurance bien-être : les vitamines naturelles • Pourquoi utiliser l'indice insulémique ? • Diabète de type 2 : 5 aliments à consommer • Le régime méditerranéen • Douceur du matin : le fromage blanc • L'huître se met à table • Le vin : une boisson préventive • La diète des fêtes : pas de régime trop strict... • Diabète et activités physiques • Le ping-pong ou tennis de table • Les recettes du cahier gourmand • News • Infos diabète • Vos témoignages • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète •

Diabète Mag n° 9 et n° 10 épuisés



Les thèmes de Diabète Mag n° 11

- Bien comprendre le diabète • Le Diabète de type 1 en augmentation chez les jeunes • Diabète : attention aux crises cardiaques • Le diabète accélère le vieillissement cérébral • Cellulite et diabète • Sexualité : Le plaisir, C'est quoi, docteur ? • La diététique du sommeil • Équilibre et minceur : 10 règles d'or à respecter • Plan minceur et menu type • Maigrir des fesses • L'abricot un fruit en or • Le café c'est la dose qui fait le poison ! • Le safran une épice précieuse • Vrai ou faux : Le diabète et les effets de l'alcool • La fraise : vrai ou faux • Les recettes du cahier gourmand • Sport et diabète : conseils et précautions • Le yoga Bikram : une méthode peu recommandée aux diabétiques • Psycho : La boulimie, un mal qui dévore • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 12

- Recherche : Lucie Bouzigues décède après une rupture d'anévrisme • Seul devant un infarctus • Le diabète «gras» • Diabète de type 1 et Diabète de type 2 • «Syndrome métabolique» et diabète pour un meilleur dépistage • L'utilisation de la Metformine réduit le risque de glaucome • Les risques et complications du diabète • Le chrome limite le stockage des sucres • Diabète et la fin d'un mythe • Les bonnes résolutions de la rentrée : mincir de plaisir • Le foie, une source de fer • La moutarde • Le diabète, le cholestérol et les margarines • La mangue • Fruits et légumes d'automne • Les baies de Goji, régulateur du métabolisme du glucose • Les recettes du cahier gourmand • Sport et diabète : «Home fitness» : les appareils • Notre sélection de livres • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète • Animaux : mon chien mon chat ont du diabète • Vos témoignages •



Les thèmes de Diabète Mag n° 13

• Prévention : les diabétiques doivent faire attention au risque de neuropathie • 40 000 nouveaux cas de diabète par an • Diabète : les examens importants • Automédication à chacun son métier • Le Berberis Vulgaris pour abaisser votre taux de glycémie • Le Prévenir les varices • Les huiles essentielles au service de votre hydratation • La beauté par les plantes • Les germes de légumineuses : concentrés en vitamines • Indispensable Zinc : Il régule la glycémie chez le diabétique • Le sélénium : un oligo-élément essentiel • Légumes d'autrefois • Alcools et diabète sont-ils compatibles ? • Les recettes du cahier gourmand • 12 minutes quotidiennes pour votre santé • Apprenez à vous relaxer • Le diabète et le permis de conduire • Quiz diabète : vrai ou faux • Informez-vous sur le diabète • Infos diabète •



Les thèmes de Diabète Mag n° 14

• Les médicaments «Génériques» et nous les diabétiques • Liraglutide contre le diabète ou pour la perte de poids • Retrouver le sommeil • Cholestérol et artères obstruées • Surpoids : Prenons soin de nos enfants • Diabète...Et contrefaçons ! • Diabétiques, protégez vos yeux ! • Alerte : 8000 amputations par an • La Vitamine B pour affronter l'hiver • Diabète et risques d'hypertension • Les «antifatigue» naturels • Le régime Yin-Yang : Le bon équilibre • Pour quelques Kilos de trop...Régime Fruit & Poisson • Pourquoi clarifier le beurre ? • Notre sélection de livres • Quiz : testez vos connaissances sur le diabète • Les recettes du cahier gourmand • Sport : 12 minutes quotidiennes pour votre santé • Psycho : Sport et psychologie • Infos diabète • Le calendrier santé •

Diabète Mag n° 15 épuisé



Les thèmes de Diabète Mag n° 16

• Diabète : Alliance de PEP-Thérapie et de Conectus Alsace • Le diabète en Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) • Diabète Gestationnel • 13 L'endermotherapie LPG • Une pharmacie dans votre jardin • L'hypercholestérolémie familiale • Les conséquences d'un mauvais taux de cholestérol • Diabétiques, perdre du poids est nécessaire ! Ou comment perdre 1 à 2 tailles • Le pamplemousse de Floride • Diabète et boissons sucrées • Améliorer le diabète en séparant le sucre du sel • De la chirurgie à la diététique • La vitamine «D» source de bonne santé • Forme : Prenez 12 minutes par jour tonifier vos muscles • Psycho : Dépendance alimentaire symptômes, causes et traitements • Le petit lexique du diabète • Le petit lexique du diabète • Cahier gourmand • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 17

• Diabète : des vérités et des rumeurs • Le nombre des pré-diabétiques dans le monde • Dépistage et hygiène de vie • Le cholestérol un faux ennemi • Les complications du diabétique • Diabète et alcool • Aliments champions anti-diabète : Les aliments à inviter régulièrement à votre table • Les algues : des vertus insoupçonnées • Que veut dire «équilibre alimentaire» ? • Sport et diabète : la marche nordique • Psycho : évolution des diabètes/évolution des assiettes • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques adaptées à l'alimentation des diabétiques, cuisine du monde • 64 Nos grands mères savaient • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 18

• Les Enfants «Ronds» sont en danger • L'infarctus du myocarde • Diabète : Un test de glycémie sans aiguille débarque en Europe • L'insuline à la loupe • Diabète de type 1 & Le pancréas artificiel • Comprendre l'HbA1c ou hémoglobine glyquée • Vanessa Marchand, du courage plein la tête ! • Y a-t-il un scandale des dialyses en France ? • L'action de l'ail sur la santé (1ere partie) • Fruits et légumes... Les bons réflexes • Le poisson & les diabétiques • Les bienfaits du raisin • Les mille et une vertus du citron • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Sport : La danse pour lutter contre le diabète et la dépression • Diabète : ces objets connectés qui simplifient la vie • Notre sélection de livres • Le calendrier Santé du 2è semestre 2016 •



Les thèmes de Diabète Mag n° 19

• Diabète : l'ennemi public • L'Arythmie cardiaque • Perte d'autonomie : Perceptions et comportements des Français face à ce risque • Chutes des personnes âgées : les diabétiques sont aussi concernés • Cœur : La sédentarité tue autant que le tabac ! • L'efficacité de la cannelle : Elle aide à baisser le taux de glycémie • Les innombrables propriétés de l'ail • Laitage : le Yaourt • Diabète et kilos de trop • Perdez vos kilos facilement ! • Une semaine «détox» & menus minceur • L'aloé vera • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Sport : 3 minutes par semaine pour se mettre en forme • Psycho : Rapport au poids et au corps : Cinq profils de femmes (1ere partie) • Couple : apprivoiser les différences • Le saviez-vous ? • Info diabète : Dons et prélèvements d'organes • people : Tom Hanks et son diabète • Notre sélection de livres •

Complétez votre collection



Les thèmes de Diabète Mag n° 20

- Diabète lié à l'obésité : l'influence de l'épigénome • Cholestérol et maladies cardiovasculaires • Les enfants diabétiques et l'école • Syndrome pyramidal : Fausses et Vraies sciatiques, comment les traiter ? • L'œdème maculaire
- L'importance du dépistage du cancer colorectal • Diabète, dermatologie buccale, le point sur les lésions des muqueuses de la bouche • La Metformine : le médicament en première ligne dans le traitement du diabète de type 2 dévoile ses secrets • Vitamines et nutrition • Les dangers des modes alimentaires... Quand le «mieux» devient l'ennemi du bien !
- La noix • Le citron, l'alicament aux multiples propriétés • Le persil : une mine de vitamines • Yoga : bien dans son corps et bien dans sa tête • Psycho : Rapport au poids et au corps (2è partie) • Politique et diabète • Le saviez-vous ?



Les thèmes de Diabète Mag n° 21

- Riva Greenberg ou comment positiver son diabète ! • Diabète de type 1: Nouvel espoir, une molécule pour régénérer les cellules produisant de l'insuline chez les diabétiques • Rupture d'anévrisme, quels sont les signes ? • Accident vasculaire cérébral et relations sociales • Diabète et Religions • «Beaucoup de gens sont diabétiques et ne le savent pas»
- Objectif : Moins 5 ou 10 Kilos, perdre du poids en mangeant équilibré • Les choux aux mille vertus « Chou-chou » des diabétiques et des nutritionnistes ! • Le salsifis, un légume «oublié» • Thés... Boire et éliminer, des tanins bénéfiques
- Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Le bon usage du sport • Tiers payant : le point avec le ministre de la Santé • Le diabète en Chine • Psycho : Diabète : Aspects psychologiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 22

- Kyle J. Rose : Diabète et nouvelles technologies • Bien surveiller son taux de sucre • cancer du pancréas : les symptômes • Vertiges...Rechercher la cause • Le torticolis des causes diverses • Les caprices de la thyroïde
- Comment se libérer du tabac ? • Surpoids : Maigrir en pleine forme et durablement • Mieux comprendre la Boulimie
- L'eau...indispensable à l'organisme • Le veau de Pentecôte • La soupe aux choux • Kilos en moins...Santé en plus • Sport : Se muscler à la maison avec l'électrostimulation • Psycho : Le diabète rend-il agressif ? • Accidents à la maison :quoi faire ? • Attention aux charlatans du net ! • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 23

- Roche Diabetes Care : arrivée en France du 1er capteur implantable de mesure du glucose en continu : Eversense • La neuropathie diabétique • Contrôle des glycémies : Lavez-vous les mains ! • Les femmes et les maladies cardiovasculaires • Le coma diabétique • Liens entre hémoglobine glyquée et cardiovasculaire • Obésité et Enfants : Agir sur les comportements nutritionnels • La vitamine D, une nouvelle piste contre la maladie d'Alzheimer ? • Maigrir facilement avec les substituts de repas • L'orange : une propagande non méritée • Charcuterie et asthme meilleurs ennemis ? • Les plantes qui soignent : La Sauge • Sport : La marche • Psycho : Le diabétique et ses peurs • Diabète et cigarette électronique • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres



Les thèmes de Diabète Mag n° 24

- Nouvelle étape franchie par une molécule anti-diabétique • Vision et diabète, contrôle de la macula • L'andrologie au service des hommes • Éviter de se lever la nuit ! • Sexualité : Comment accorder ses différences ? • Les bactéries intestinales, l'un des signes d'alerte précoce du diabète 2 • Sommes-nous égaux devant la nourriture ? • FGF 19 : Un nouveau facteur pour lutter contre la perte de masse musculaire • L'obésité nous guette ! • Les plantes qui soignent : La Mélisse • La rentrée des classes des enfants diabétiques • La Pollution et notre santé • Sport : Soignez son dos par le sport • Psycho : Les troubles obsessionnels compulsifs • Les activités artistiques pour lutter contre les addictions ?
- Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres





Les thèmes de Diabète Mag n° 25

• Enfants et gestion comportementale adaptée • Alliance du Cœur : alerte sur les méfaits du tabac • C'est le moment de prendre ses Pieds au sérieux ! • Les conséquences d'un diabète mal géré • L'utilisation des bandelettes de test de glycémie • Manger trop de gras déséquilibre rapidement la flore intestinale • Prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2 • Prévenir le Diabète de type 2 par l'alimentation • Chez les patients diabétiques les légumineuses favorisent l'équilibre glycémique • Les plantes qui soignent : La Bourrache • Sport : Les sports de raquettes • Psycho : En quoi le diabète constitue un agent «stresseur» ? • Conduire avec du diabète : précautions de sécurité à suivre • Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 26

• Le Diabète une pathologie si connue et pourtant si mal comprise • N'abandonnons pas la bataille contre le diabète : la solution est entre vos mains ! • Précarité dans l'enfance et la santé, des liens à long terme • Trop de Français mangent trop de sucres libres • Dépression et risque cardiovasculaire • Ces substances toxiques qui nous empoisonnent au quotidien • Pourquoi a-t-on des crampes ? • Les oméga-3 indispensables pour le cerveau dès l'adolescence • Des fibres qui préviennent le diabète de type 1 • Composez une assiette équilibrée • Impact remarquable de l'huile d'olive et du vin rouge • Sport et incontinence : un choix s'impose • Psycho : Des Séniors surmédicalisés • L'Histoire du Diabète de 1921 à aujourd'hui • Cahier gourmand : recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 27

• Le Diabète de type 2 • 8 Insuffisants cardiaques • Le diabète de type 2 et l'apnée du sommeil • Et si la méditation permettait de mieux vieillir ? • La transplantation de pancréas • La lipodystrophie (Cellulite) et les injections d'insuline • Les injections d'insuline • 2018 / Onze Vaccins obligatoires pour nos enfants • Régime 2018 • Conseils pour vous aider à contrôler votre glycémie et votre poids • Les aliments riches en Omega-3 • Bienfaits et vertus du Poireau • La Nigelle : son efficacité pour faire baisser le taux de sucre dans le sang • Il y a 100 ans naissait l'insuline • Sport : par où commencer ? • Psycho : Le diabète et le trouble d'anxiété généralisée • Agenda Santé 2018 • Lexique médical pratique • Des livres qui vous veulent du bien • Cahier gourmand : recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •



Les thèmes de Diabète Mag n° 28

• La G3PP l'enzyme qui donne de l'espoir aux diabétiques et aux obèses • Diabète de type 1: le rôle du thymus • Le lien entre hémoglobine glycosylée et glycémie • Qu'est ce qu'un stent ? • Un nouveau gène impliqué dans l'hypertension artérielle • L'Angioplastie coronaire • Apprentissage de l'autonomie chez l'enfant diabétique • Le plaisir de manger chez les enfants un facteur clef pour des choix alimentaires plus sains • Les plantes qui soignent • La feuille de cari • La Noix de Kola • Le diabète et vous ! • Les bienfaits de la Cardamome • Les bénéfices de l'activité physique • Diabète, Spa, sauna et massothérapie • Psycho ; La Dépression et le diabète • Comment détecte-t-on le danger ? • Allergie au pollen : comment lutter ? Cahier gourmand : des recettes faciles, savoureuses et diététiques • Notre sélection de livres •

Complétez votre collection Diabète Mag

Bon à remplir en **LETTRES CAPITALES**. À découper ou photocopier et à nous faire parvenir

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

TÉL : VOTRE E-MAIL :

Cochez les cases ci-dessous pour indiquer le ou les numéros que vous commandez.

Les numéros 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10 et 15 sont épuisés - N°6 N°7 N°8 N°11 N°12 N°13 N°14 N°16

N°17 N°18 N°19 N°20 N°21 N°22 N°23 N°24 N°25 N°26 N°27 N°28

Tarif : 5 € par numéro (+ 2 € par numéro choisi de frais de port) : x 7 € =€

Offres et tarifs valables jusqu'au 31/12/2018

Web

Postez votre commande avec votre règlement à l'ordre de : J.S.F.
à renvoyer à : **JSF - BP 132 - 92113 CLICHY Cedex**