

Le service sophia en détails

Un service à distance qui vous propose :



Des informations pour mieux comprendre votre diabète.

Vous recevez chaque année 4 journaux « sophia et vous » contenant des articles santé, des témoignages d'adhérents et de médecins et 5 brochures thématiques.



Des infirmiers-conseillers en santé pour vous aider.

Lors d'un premier appel, ils évaluent vos besoins et vos difficultés avec votre diabète. Un suivi téléphonique vous est proposé pour vous aider à mettre en pratique les recommandations de votre médecin.



Un site de coaching en ligne accessible 24 h/24.

Cet espace personnel et sécurisé propose des actions adaptées à vos besoins pour vous aider à mettre en place de petits changements. Vous pouvez aussi y saisir vos données de santé et poser vos questions aux infirmiers-conseillers en santé.

© Getty Images. iStock. DEP diabète promo 11/2018

COMMENT S'INSCRIRE ?



En ligne

- Sur ameli.fr/sophia-diabete, à l'aide de votre identifiant sophia noté sur votre courrier d'invitation.
- Ou sur votre compte ameli dans votre espace prévention sophia.



Par courrier

En envoyant le bulletin d'inscription rempli avec son enveloppe T sans l'affranchir.

sophia est un service gratuit et sans engagement.

Pour en savoir plus sur le service sophia :

Métropole	0 809 400 040
Antilles et Guyane	0 809 100 097
La Réunion	0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

ameli.fr

 L'Assurance
Maladie



VOUS ÊTES
DIABÉTIQUE,

ON VOUS

AIDE

À PRENDRE

SOIN DE VOUS.



Pourquoi le service sophia diabète ?

Parce que mieux vivre avec son diabète, c'est possible.

L'équilibre du diabète est important et nécessite une adaptation des habitudes de vie.

Pour vous soutenir, l'Assurance Maladie a créé un service qui aide à mieux comprendre le diabète, sensibilise à l'intérêt de faire vos examens médicaux régulièrement et motive au quotidien.

91% des adhérents recommanderaient le service sophia à un proche*.

* Enquêtes de satisfaction réalisées par A+A pour l'Assurance Maladie (avril 2018).

Le service sophia au quotidien

Pour vous aider à mettre en application les recommandations de votre médecin traitant, le service sophia diabète vous soutient sur :



L'activité physique

Des conseils et du coaching pour pratiquer une activité physique régulière adaptée à vos objectifs et à votre état de santé.



L'alimentation

Des conseils : composition et fréquence des repas, alimentation en dehors des repas, recettes...



Les examens médicaux

Des rappels réguliers des examens à réaliser pour dépister les éventuelles complications et agir au plus tôt.



L'arrêt du tabac

Si vous le souhaitez, un accompagnement personnalisé vous est proposé.

Exemple de recette proposée par sophia

Une alimentation équilibrée fait partie du traitement et vous aide à rester en forme.



CARRI DE POULET

Pour 5/6 personnes. Préparation : 30 min. Cuisson : 35 min
Kcal : 151/100g avec 2,5 g de glucides

- 1 poulet • 4 oignons • 2 tomates • 6/7 gousses d'ail
- 2 branches de thym • 1 cuillère à soupe d'huile
- 1/2 cuillère à café de curcuma • Sel, poivre

- Coupez le poulet en morceaux puis ôtez la peau.
 - Émincez les oignons et pilez l'ail avec le poivre et le sel.
 - Coupez les tomates en petits dés.
 - À feu vif, faites dorer les morceaux de poulet.
 - Incorporez les oignons puis faites revenir environ 3 minutes tout en remuant.
 - Ajoutez le curcuma et le mélange d'ail, de sel et de poivre, puis remuez à nouveau.
 - Ajoutez les tomates et laissez cuire 5 à 6 minutes.
 - Ajoutez de l'eau à mi-hauteur et couvrez le plat. Laissez mijoter à feu doux durant 20 minutes.
 - En fin de cuisson, il doit rester un fond de sauce dans votre plat.
- Dégustez de préférence avec du riz blanc.

Retrouvez plus de recettes sur ameli.fr/diabete