

# 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](http://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](http://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](http://ameli.fr/diabete)