



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

www.alphega-pharmacie.fr



**N'attendez pas la tempête,
pistez votre diabète**

Votre pharmacien Alphega vous guide

ÉDITO

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par une élévation du taux de glucose dans le sang. En France, on compte 3 300 000 patients diabétiques* et près de 700 000 personnes sont touchées par le diabète, sans en avoir connaissance. En effet, les symptômes de cette maladie ne sont pas forcément apparents. Le diabète est une maladie bénéficiant d'une prise en charge efficace, encore faut-il qu'il soit dépisté précocement.

Je vous invite à découvrir la brochure éditée spécialement pour cette cause qui me tient tant à cœur. Les informations qu'elle recèle peuvent être utiles pour vous ou une personne de votre entourage. Les pharmaciens et leur équipes Alphega Pharmacie vous accompagnent afin d'agir durablement pour votre santé.

N'attendez pas la tempête, pistez votre diabète.

Julie Faine
Pharmacien
Présidente Alphega Pharmacie

Au sommaire :

Votre pharmacien toujours à vos côtés	p.3
De la prévention à l'orientation diagnostique	p.4
Evaluer votre niveau de risque de diabète	p.5
Diabète, le diagnostic	p.7
Diabète, bien vivre c'est essentiel	p.9
Surveillance médicale du diabète	p.11
Autosurveillance glycémique en pratique	p.13
Bons réflexes en cas d'hypoglycémie	p.16
Alimentation, activité physique, vos alliés santé	p.17
Recette plaisir et santé	p.19

* <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/diabete/articles/prevalence-et-incidence-du-diabete>

VOTRE PHARMACIEN TOUJOURS À VOS CÔTÉS

Le diabète est une maladie chronique qui se définit par un excès de sucre dans le sang. Il y a plusieurs types de diabète. Le **diabète de type 1** est caractérisé par des symptômes évocateurs tels qu'une soif intense, des urines abondantes et/ou un amaigrissement rapide. Ce diabète résulte de la disparition des cellules bêta du pancréas sécrétrices d'insuline (insulinopénie). Or, l'insuline est l'hormone régulatrice de l'utilisation du sucre par l'organisme. Il est principalement détecté à partir de l'enfance et de la période du jeune adulte.

Le **diabète de type 2** est la forme la plus répandue et la plus insidieuse de la maladie. L'insuline agit mal (insulinorésistance). Elle est produite par le pancréas et au fil du temps ce dernier s'épuise et n'arrive plus à produire une quantité d'insuline suffisante (carence en insuline). Il concerne fréquemment les personnes après 40 ans.

Dans les deux cas, cela entraîne des conséquences au niveau des vaisseaux sanguins où le sucre s'accumule.

Le pharmacien d'officine et son équipe sont vos interlocuteurs de proximité pour aborder les sujets liés au diabète qui vous préoccupent :

- **la prévention** : ensemble de mesures visant à limiter le risque de survenue de la maladie
- **le dépistage** : action consistant à évaluer le taux de sucre dans le sang*
- **le suivi** : la compréhension de la maladie, de votre traitement, la manipulation de votre lecteur d'autosurveillance glycémique...

Ils sont à vos côtés pour vous donner des conseils pratiques et vous accompagner au quotidien. Alors n'hésitez pas à les solliciter.

* sans se substituer au diagnostic réalisé au moyen d'un examen de biologie médicale



DE LA PRÉVENTION À L'ORIENTATION DIAGNOSTIQUE

Le diabète est une maladie multifactorielle. Toutes les causes ne sont pas connues, mais l'hérédité, le surpoids, la sédentarité sont autant de facteurs favorisant sa survenue.

Sournois et indolore, le développement du diabète de type 2 peut passer longtemps inaperçu. Le diabète est à la fois une maladie et un facteur de risque cardiovasculaire.

Adopter quelques conseils de prévention pour votre santé*

- Avoir une activité physique régulière, avec par exemple 30 minutes de marche rapide par jour.
- Perdre du poids si vous êtes en situation de surpoids ou d'obésité.
- Arrêter de fumer.
- Limiter la consommation d'alcool.
- Prendre 3 repas par jour et à des heures régulières tout en évitant le grignotage.
- Éviter les excès de graisse animale et de sucres ajoutés. Privilégier les aliments riches en fibres (légumes).
- Suivre l'exemple simple de répartition de l'assiette équilibrée :
 - 1/2 légumes
 - 1/4 glucides
 - 1/4 viande ou poisson



Demander l'évaluation de votre glycémie capillaire**

A l'occasion d'une campagne de prévention du diabète, dans un espace en toute confidentialité, le test consiste à évaluer le taux de sucre dans le sang. Indolore, rapide, un prélèvement d'une goutte de sang du bout des doigts suffit. En fonction du résultat, le pharmacien d'officine apportera des conseils adaptés et, si nécessaire, invitera à consulter un médecin ou à réaliser un examen complémentaire.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Le diabète est à la fois une maladie en soi et un facteur de risque cardiovasculaire. Au même titre que l'hypertension artérielle, le diabète fait partie des facteurs dit modifiables d'où l'intérêt d'un dépistage précoce afin de pouvoir les corriger.

*Prévention et dépistage du diabète de type 2 et des maladies liées au diabète. HAS - octobre 2014

** Arrêté du 1^{er} août 2016 déterminant la liste des tests, recueils et traitements de signaux biologiques qui ne constituent pas un examen de biologie médicale, les catégories de personnes pouvant les réaliser et les conditions de réalisation de certains de ces tests, recueils et traitements de signaux biologiques

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE RISQUE DE DIABÈTE

Avec l'âge, le risque d'être atteint de diabète de type 2 augmente. Maladie insidieuse, il est possible d'être concerné sans le savoir. Selon la Fédération française des diabétiques, cela concernerait 700 000 personnes en France.

Vous n'avez jamais été diagnostiqué diabétique de type 1 ou de type 2, vous n'avez aucun symptôme pouvant évoquer la maladie (cf. page 7).

Certains critères abordés dans le questionnaire ci-dessous augmentent le risque de déclarer un diabète* : évaluer votre risque !

DIABÈTE, QUEL EST VOTRE NIVEAU DE RISQUE ?



1. Quel âge avez-vous ?

- 0 : < 35 ans 1 : 36-44 ans 2 : 45-54 ans
3 : 55-64 ans 4 : > 64 ans

2. Quel est votre tour de taille* ? (mesuré au niveau du nombril en cm)

- Si vous êtes un homme 0 : < 94 3 : 94-102 4 : > 102
Si vous êtes une femme 0 : < 80 3 : 80-88 4 : > 88

3. Pratiquez-vous une activité physique (30 min/j) ?

- 0 : Oui 2 : Non

4. Avez-vous déjà pris un traitement pour traiter l'hypertension artérielle ?

- 2 : Oui 0 : Non

5. Avez-vous un membre de votre famille atteint de diabète ?

- 0 : Non
3 : Oui, un membre de la famille plus éloignée (un grand parent, une tante, un oncle, un cousin)
5 : Oui, un membre de la famille proche (un père, une mère, un enfant, un frère, une sœur...)

*Questionnaire de FINDRISC (Finnish Diabetes Risk Score)

ÉVALUER VOTRE NIVEAU DE RISQUE DE DIABÈTE

6. Quel est votre indice de masse corporelle (IMC) ?

(l'IMC est calculé à partir du poids (kg) divisé par la taille (m)²)

0 : < 25

3 : 25-30

5 : > 30

7. À quelle fréquence mangez-vous des légumes verts ?

0 : Tous les jours

1 : Pas tous les jours

8. Avez-vous déjà eu une glycémie supérieure à la normale (> 1,2 g/L) ?

0 : Non

5 : Oui

Quel résultat ?

Additionnez les points correspondants à vos réponses

TOTAL DE POINTS

Vous pouvez dès à présent évaluer le niveau de risque de diabète à 10 ans en fonction du nombre total de points obtenus.

■ < 11 % : risque peu élevé

■ 12 % à 14 % : risque modéré

■ 15 % à 20 % : risque élevé

■ > 20 % : risque très élevé



À l'issue du questionnaire, si vous avez un risque élevé à très élevé ou même en cas de doute, rapprochez-vous de votre pharmacien. Un test capillaire d'évaluation de la glycémie à partir d'une petite goutte de sang, pourra vous être proposé dans le cadre de la campagne de prévention. En fonction du résultat du test, votre pharmacien vous apportera des conseils adaptés et, si nécessaire, vous invitera à consulter un médecin ou à réaliser un examen plus complet dans un laboratoire de biologie médicale.



alphega
pharmacie

proche de vous, toujours

DIABÈTE, LE DIAGNOSTIC

Certains signes inhabituels doivent vous emmener à consulter. Ils ne sont pas systématiques, ni strictement évocateurs du diabète, mais nécessitent un avis médical voire des investigations.

De quels symptômes s'agit-il ?

- Soif inhabituelle
- Mictions fréquentes
- Changement de poids (prise ou perte)
- Fatigue ou manque d'énergie extrême
- Vision trouble
- Infections fréquentes et récurrentes
- Coupures et bleus qui tardent à guérir
- Picotement ou engourdissement des mains ou des pieds



L'examen d'analyse biologique, l'examen de référence

Un dosage de la glycémie est pratiqué en laboratoire d'analyses médicales. Le diagnostic du diabète est établi dès que la glycémie à jeun est égale ou supérieure à 1.26 g/l à deux reprises ou lorsque la glycémie à n'importe quel moment de la journée est égale ou supérieure à 2 g/l.

N'attendez pas la tempête, pistez votre diabète

Votre pharmacien Alphega vous guide





MON PHARMACIEN M'INFORME



Un pharmacien ZENTIVA n'est pas tout à fait un pharmacien comme les autres.

Ce pharmacien a fait le choix de la marque Zentiva car plus de 95 % des génériques Zentiva sont fabriqués en Europe.

C'est aussi un pharmacien qui dispose de services performants et innovants pour mieux accompagner ses patients.

Ainsi un pharmacien Zentiva est un pharmacien au plus proche des attentes de ses patients.



ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

Zentiva France SAS
35, rue du Val de Marne, 75013 Paris
407 710 474 RCS Paris
Métropole + DROM COM :

0 800 089 219

Service & appel
gratuits

7100000725P - 02/2021

DIABÈTE, BIEN VIVRE C'EST ESSENTIEL

Le diabète est à la fois un facteur de risque cardiovasculaire et une maladie chronique nécessitant une prise en charge au long cours. La première étape du traitement consiste en la mise en place de **mesures hygiéno-diététiques**.

Dans un second temps, les **traitements antidiabétiques oraux** sont introduits. De plus, le diabète de type 2 étant une maladie évolutive, après l'augmentation progressive des traitements antidiabétiques (escalade thérapeutique), des **injections d'insuline** peuvent être proposées en complément pour atteindre l'équilibre glycémique. Pour développer leur efficacité, le traitement médicamenteux doit être combiné à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière.

Vous avez des questions sur :

- Le diabète en général
- La connaissance et la prise de votre traitement
- Les techniques d'injection
- Les modalités de conservation et de transport de vos traitements
- La surveillance de votre glycémie à domicile
- La gestion des hypoglycémies
- Vos examens biologiques ou médicaux



En toute confidentialité, le pharmacien et son équipe officinale répondent à vos questions, en apportant les conseils nécessaires à une prise en charge optimale et personnalisée.



Objectif équilibre

Le but du traitement est de normaliser la glycémie. Les hyperglycémies répétées et prolongées entraînent à long terme une atteinte des nerfs et des vaisseaux sanguins présents dans l'organisme. Ces complications du diabète peuvent se traduire par une cécité, des atteintes des pieds pouvant conduire à des amputations, des infarctus et des accidents vasculaires cérébraux, des troubles de l'érection ou une insuffisance rénale.



Connaissez-vous les aiguilles
Insupen pour stylo à insuline ?

Insupen

ADVANCED

Des aiguilles innovantes pour des injections
simples et confortables au quotidien.

Découvrez l'aiguille la plus fine
et la plus courte de notre gamme :

Insupen Advanced 33G 4mm



Aiguilles pour stylo à insuline destinées
aux personnes atteintes de diabète

FABRIQUE EN ITALIE



Sur notre site de production

Les autres produits de la gamme Insupen



Découvrez notre gamme sur notre site : <http://www.picsolution.com/fr/>

Demandez conseil à votre pharmacien

Les dispositifs médicaux Insupen Original et Insupen Advanced sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre du cadre réglementaire correspondant, le marquage CE. Veuillez demander conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice de l'emballage du produit avant utilisation.

Fabricant : Pkdare S.p.A. Distributeur : Pkdare
France. Ed. Mars 2021. COMIPA202103.
841125487 R.C.S. Bobigny.

C'est facile avec Pic !

SURVEILLANCE MÉDICALE DU DIABÈTE

La surveillance médicale permet de suivre l'évolution de la maladie et d'empêcher que des complications surviennent. En effet, le diabète peut entraîner de multiples complications au niveau des vaisseaux sanguins avec des conséquences parfois dramatiques. Il nous faut distinguer les atteintes au niveau des :

- petits vaisseaux pouvant aller jusqu'à la cécité, l'insuffisance rénale terminale, l'amputation des membres inférieurs...
- grands vaisseaux pouvant conduire à l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral ischémique...

Afin d'éviter ces complications, une surveillance régulière est indispensable.

Votre attention au quotidien

Des examens quotidiens doivent être effectués comme :



La mesure de la glycémie avec l'AutoSurveillance Glycémique (ASG).

La prise en charge étant individuelle, respectez la fréquence de mesure prescrite par votre médecin.



L'examen des pieds pour vérifier l'absence de lésions, de signes d'infection ou une modification de l'aspect de la peau.



L'examen des dents et des gencives à chaque brossage, et vérifier l'absence de rougeurs ou de saignements.

Si vous remarquez une anomalie lors de vos examens quotidiens, rapprochez-vous de votre pharmacien et/ou votre médecin.

VOTRE SUIVI MÉDICAL RÉGULIER



BILANS BIOLOGIQUES



a minima

HÉMOGLOBINE GLYQUÉE

TRIMESTRIEL

RÉNAL

ANNUEL

LIPIDIQUE

ANNUEL



BILANS CLINIQUES



a minima

FOND D'ŒIL

ANNUEL

BUCCO-DENTAIRE

ANNUEL

ELECTROCARDIOGRAMME

ANNUEL

PODOLOGIQUE

ANNUEL

AUTOSURVEILLANCE GLYCÉMIQUE EN PRATIQUE

Qu'est-ce-que l'autosurveillance de la glycémie (ASG) ?

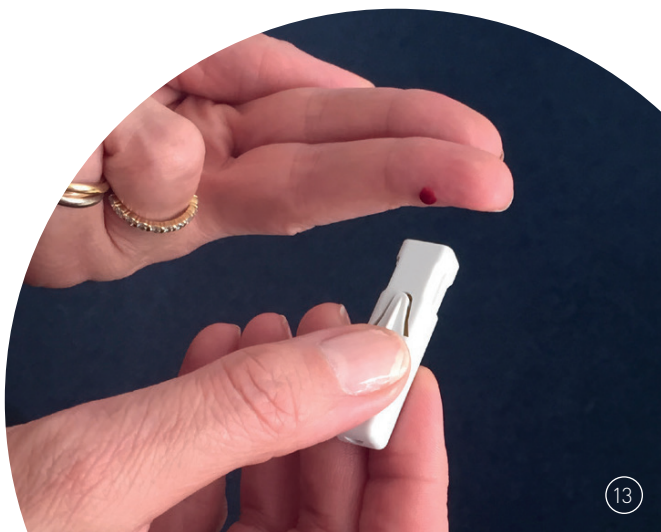
Trop de sucre dans le sang peut être dangereux pour de nombreux organes. Aussi, pour votre sécurité, et dans le cadre de votre suivi du diabète, les soignants vous recommandent de vous surveiller vous-même. L'autosurveillance de la glycémie consiste donc à mesurer le taux de sucre dans le sang. Ce geste est effectué en prélevant une goutte de sang au bout des doigts à l'aide d'un stylo autopiqueur. Cette goutte issue d'un capillaire, petit vaisseau sanguin, est ensuite analysée dans un appareil de lecture du taux de sucre : on mesure alors la glycémie capillaire.

Pourquoi s'autosurveiller ?

Le taux de sucre évalué donne une indication sur l'équilibre du diabète. L'objectif de l'équilibre glycémique peut être atteint, d'une part avec la mise en place d'une alimentation plus saine, d'une reprise d'activité physique et, d'autre part, d'un traitement adapté.

Cette surveillance de la glycémie capillaire permet :

- De prévenir et d'anticiper les déséquilibres glycémiques
- De voir l'effet d'un aliment sur la glycémie
- D'adapter votre traitement selon les recommandations de votre médecin
- De détecter les variations inhabituelles de la glycémie (activité physique, infection, stress...).





Quels sont les règles d'or du prélèvement capillaire ?

1. Se laver les mains au savon et à l'eau tiède
2. Se les sécher soigneusement
3. Utiliser une lancette neuve pour chaque nouveau prélèvement
4. Presser légèrement l'extrémité de votre doigt pour aider le sang à affluer vers l'extrémité du doigt
5. Appliquer le stylo autopiqueur sur l'un des côtés de la dernière phalange du doigt. Ne jamais piquer la pulpe du doigt
6. Éviter de piquer le même endroit deux fois de suite. Changer de doigt et de main à chaque prélèvement
7. Le stylo autopiqueur est à usage individuel.

Comment réaliser mon autosurveillance glycémique à la bonne fréquence et aux moments préconisés par mon médecin ?

La fréquence d'autosurveillance diffère d'un patient à l'autre.

Pour connaître votre fréquence de surveillance, pensez à vous référer à votre prescription médicale. Au besoin, votre pharmacien Alphega vous propose d'établir avec vous une semaine type où le rythme de mesure de la glycémie vient ponctuer vos journées.

**Planifiez vos
autosurveillances
glycémiques**



alphega
pharmacie
propre de vous, toujours

Vos objectifs glycémiques fixés par votre médecin sont :
 Avant repas : _____ mg/dL.
 Après repas* : _____ mg/dL.
 Votre médecin vous a recommandé : _____ tests/jour ou _____ tests/semaine

La fréquence de tests et les objectifs glycémiques doivent être individualisés en fonction du profil du patient et peuvent donc évoluer au cours du temps.

Reportez dans ce semainier, la fréquence des autosurveillances glycémiques ainsi que les moments recommandés par votre médecin

	Avant la nuit la nuit	Près la matinée	Après repas	Déjeuner	Après midi*	Après midi*	Après repas*	Diner	Nuit	Après
Lundi										
Mardi										
Mercredi										
Jeudi										
Vendredi										
Samedi										
Dimanche										

* 2 heures après le début du repas

Prenez soin de votre santé !
 Pensez à prendre rendez-vous avec :

- Votre podologue. Date : _____
- Votre cardiologue. Date : _____
- Votre ophtalmologue. Date : _____
- Votre dentiste. Date : _____

Demandez conseil à votre pharmacien Alphega

BP 209 - 14100 BREVIN

Quel lecteur vous aide à mieux comprendre votre résultat glycémique et à agir immédiatement?



ou



ICI

Découvrez le code couleur des lecteurs de glycémie de la gamme OneTouch®!

ONETOUCH®

Veuillez consulter votre médecin avant d'effectuer tout changement significatif dans votre traitement. Les décisions thérapeutiques doivent s'appuyer sur les résultats chiffrés et les recommandations de votre équipe soignante et pas seulement sur le code couleur. Par défaut, le code couleur s'affiche en fonction de vos objectifs Avant et Après Repas préconfigurés dans le lecteur. Avec l'aide de votre professionnel de santé, il est important de confirmer ou de modifier les seuils "bas" et "élevé" Avant et Après Repas de votre lecteur de glycémie en fonction de vos propres besoins. Si vous activez le mode de base, le code couleur s'affiche en fonction de l'objectif général paramétré dans le lecteur sans tenir compte des repas.

06/2019. Les lecteurs de glycémie OneTouch Verio Reflect® et OneTouch Select® Plus sont des dispositifs d'AutoSurveillance Glycémique (ASG) destinés aux personnes atteintes de diabète. L'ASG est employée lorsqu'elle est susceptible d'entraîner une modification de la thérapeutique; elle doit être systématique et pluriquotidienne dans le diabète de type 1 et limitée à certains patients dans le diabète de type 2. Elle nécessite une éducation avec un professionnel de santé. Lisez attentivement la notice. En cas de discordance entre le résultat et votre état de santé actuel, contactez votre professionnel de santé. Ces dispositifs médicaux de diagnostic in vitro sont des produits de santé réglementés qui portent, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

LifeScan Europe, GmbH (Zug - Suisse). 1906LFSGP001

© 2019 LifeScan IP Holdings, LLC - FR / OTP/0619/0086(b)
LifeScan France SAS - 57-59 Rue Yves Kermen - 92100 Boulogne-Billancourt S.A.S. au capital de 11 500 001 € - 839 988 920 R.C.S. Nanterre



OneTouch Verio Reflect®



OneTouch Select® Plus

BONS RÉFLEXES EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE

L'hypoglycémie correspond au moment où le taux de sucre dans le sang est trop bas.

Quels sont les signes évocateurs d'hypoglycémie ?



- Sueurs
- Tremblements
- Yeux brouillés ou double vision
- Faiblesse
- Fringale
- Vertige
- Anxiété
- Frissons
- Palpitations
- Difficulté d'élocution et de concentration...



Quelle conduite à tenir en cas de suspicion d'hypoglycémie ?

1. Arrêter immédiatement toute activité physique
2. Contrôler votre glycémie
3. Si nécessaire se "resucrer" avec un aliment adéquat et contrôler de nouveau votre glycémie 30 minutes après le resucrage
4. Si la glycémie est toujours basse : renouveler l'étape de resucrage
5. Noter cet évènement dans votre carnet de suivi d'autosurveillance

QUELS ALIMENTS SONT ADÉQUATS AU RESUCRAGE ?



- 1/3 de cannette soda sucré (non light)
- 1 petit verre de jus de fruit (max 200 ml)
- 3 morceaux (1 morceau pour 20 kg de poids)
- 1 cuillère à soupe de confiture ou de miel

Votre pharmacien vous conseille d'avoir en permanence sur vous au moins un équivalent d'aliment de resucrage.

ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE VOS ALLIÉS SANTÉ

La nutrition et l'activité physique font partie intégrante du traitement du diabète et votre implication est primordiale. Une alimentation équilibrée et une activité physique, même modérée, sont des facteurs de bonne santé pour tous. En cas de diabète, ce sont des atouts supplémentaires.



L'alimentation permet de :

- Prévenir les complications vasculaires (nécessité de contrôler la quantité et la nature des lipides (ou graisses))
- Assurer un équilibre glycémique satisfaisant (intérêt de maîtriser la connaissance des glucides et leur consommation)
- Maintenir ou retrouver un poids de forme (importance d'équilibrer et varier son alimentation).



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

Sans vous priver de tout plaisir de la table ou de faire un régime sévère, il est plutôt question d'adapter votre alimentation à votre mode de vie et de le conserver de façon durable. Ce qui compte, c'est de prendre l'habitude de manger sainement et raisonnablement. Et si vous adoptiez le régime méditerranéen ? Demandez conseil à votre pharmacien.



L'activité physique régulière permet de

- Améliorer votre profil lipidique et diminue les risques de maladies cardiovasculaires
- Diminuer le risque d'apparition de diabète de type 2, en association à une alimentation équilibrée
- Limiter la prise de poids et d'aider à la perte de poids
- Améliorer également le bien-être psychologique et la résistance au stress



Les conseils +

de votre pharmacien Alphega

- Demandez conseil à votre médecin et/ou votre pharmacien sur la nature et la durée de l'activité physique pour une reprise progressive qui vous conviendrait le mieux
- Mesurez la glycémie avant et après l'activité physique
- Ayez toujours avec vous du sucre ou un aliment de resucrage pour prévenir une éventuelle hypoglycémie
- Conservez sur vous une carte **"je suis diabétique"** avec vos informations personnelles afin que l'on puisse vous porter secours en cas de nécessité
- Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort. C'est un bon moyen pour limiter tendinites, crampes, fatigue...
- Ne négligez pas l'échauffement avant l'activité sportive pour éviter les blessures, sans oublier les étirements après l'effort afin de limiter les courbatures
- Choisissez vos chaussures avec le plus grand soin. Neuves ou très usées, les chaussures peuvent être dangereuses et blesser les pieds.

En résumé, maintenez un "poids santé", pratiquez régulièrement une activité physique et évitez la consommation d'alcool.



RECETTE PLAISIR ET SANTÉ

Gâteau au chocolat sans beurre à la courgette



Cette recette est élaborée par une diététicienne et en partenariat avec



VOS INGRÉDIENTS



200 g de chocolat noir à 70 % minimum



3 œufs



60 g de sucre de canne



220 g de courgettes



60 g de farine



1/2 sachet de levure chimique

LES ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 180 °C
2. Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes, mais faire chauffer à petite puissance avec un peu d'eau pour ne pas "cuire" le chocolat)
3. Dans une jatte, battre les œufs puis ajouter le sucre
4. Laver et éplucher la courgette, puis la râper finement avant de l'ajouter à la préparation œufs - sucre
5. Dans ce mélange, verser le chocolat fondu, incorporer la farine et la levure. Bien mélanger
6. Verser dans un moule en silicone ou un plat tapissé de papier sulfurisé. Enfourner pour 25 minutes
7. Déguster.

Surveillez vos temps de cuisson pour limiter les effets sur la glycémie



MON PHARMACIEN VEILLE SUR MOI



Un pharmacien ZENTIVA n'est pas tout à fait un pharmacien comme les autres.

Ce pharmacien a fait le choix de la marque Zentiva car plus de 95 % des génériques Zentiva sont fabriqués en Europe.

C'est aussi un pharmacien qui dispose de services performants et innovants pour mieux accompagner ses patients.

Ainsi un pharmacien Zentiva est un pharmacien au plus proche des attentes de ses patients.



ZENTIVA

MON MÉDICAMENT GÉNÉRIQUE

Zentiva France SAS
35, rue du Val de Marne, 75013 Paris
407 710 474 RCS Paris
Métropole + DROM COM :

0 800 089 219

Service & appel
gratuits