« Manger mieux, vivre mieux » : le projet européen encourage à une plus grande consommation d’aliments d’origine végétale !

La Fédération Française des Diabétiques en collaboration avec l’Association Portugaise du Diabète, et la Fédération Internationale du Diabète – Europe, lance un questionnaire sur les habitudes alimentaires des adultes atteints de diabète de type 2.

Depuis plusieurs années, la Fédération Française des Diabétiques soutient une alimentation variée, de saison et équilibrée en valorisant l’idée que ce qui est bon pour la planète est bénéfique pour nous également. La Fédération s’inscrit notamment dans l’initiative du collège de médecine générale sur la santé planétaire. Ainsi pour continuer à développer son engagement pour cette cause et faire évoluer les habitudes de vie, la Fédération est partenaire du projet européen « Manger mieux, vivre mieux » visant à promouvoir une alimentation saine et durable pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

Un projet pour mieux comprendre les habitudes alimentaires des adultes atteints de diabète de type 2

La première étape de ce projet consiste à comprendre les habitudes et attitudes alimentaires des citoyens portugais et français qui vivent avec cette maladie. Pour cela, les associations partenaires sur ce projet viennent de lancer un questionnaire sur les habitudes alimentaires et les attitudes des personnes atteintes de diabète de type 2 à l'égard d’une alimentation plus végétalisée.

Pour les adultes diabétiques de type 2 résidant en France, le questionnaire est disponible sous le lien suivant : https://healthy-food.sanoia.com/fr/

L'initiative, qui vise également à contribuer au développement de systèmes alimentaires durables, est le résultat d'un partenariat entre la Fédération Française des Diabétiques, l'APDP – l’Association Portugaise du Diabète, et la Fédération Internationale du Diabète – Europe et est parrainée par le mouvement international « Healthy Food Healthy Planet ».

Une réflexion commune

« Pour les personnes diabétiques, l’alimentation est cruciale pour la bonne gestion de la maladie et doit être considérée comme faisant partie du traitement. L'introduction de davantage de produits d'origine végétale dans l'alimentation est fondamentale, même en tant que mesure pouvant conduire à une diminution de la consommation de médicaments », explique Rogério Ribeiro, chercheur biomédical à l'APDP et chef de projet de l'initiative « Manger mieux, vivre mieux ».

Les habitudes alimentaires ont changé au fil des années et les options nutritionnelles de la population incluent aujourd'hui des préoccupations en matière de santé, mais aussi d'environnement. « Il a été observé qu’une alimentation riche en produits végétaux est associée à de meilleurs résultats en matière de santé. Avec cette initiative, nous entendons promouvoir l'adoption de choix plus conscients et améliorer la qualité de vie et le bien-être des personnes atteintes de diabète, permettant à chacun de mieux manger et surtout de mieux vivre », explique le chercheur, ajoutant que, *« notre consommation alimentaire interfère avec l’environnement et la*

biodiversité et c'est dans ce contexte qu'émerge l'alimentation durable, comme solution pour un plus grand équilibre entre la production alimentaire, la santé et la protection de l'environnement ».

Pour Bastien Roux, Directeur Général de la Fédération Française des Diabétiques, *« nous amorçons un mouvement dans le diabète vers une alimentation intégrant davantage d'aliments d'origine végétale. Grâce à ce partage de connaissances, nous pouvons créer quelque chose qui aura un impact et qui aidera les personnes atteintes de diabète dans leur vie quotidienne. »*

Selon Elisabeth Dupont, responsable régionale de la région européenne de la Fédération Internationale du Diabète, *« en Europe, les décideurs politiques et les parties prenantes reconnaissent de plus en plus la nécessité vitale d'intégrer le concept One Health dans tous les domaines d'action, car la santé humaine est étroitement liée à la santé des animaux et à l'environnement. Avec notre projet « Manger mieux, vivre mieux », nous essayons d'avoir un impact positif sur la vie quotidienne et la santé des personnes vivant avec le diabète, tout en contribuant à la transition vers des environnements alimentaires durables et sains.»*

L'alimentation est une préoccupation majeure des personnes diabétiques car elle fait partie intégrante du traitement du diabète, et elle n'a pas besoin d'être restrictive et monotone. Expérimenter d'autres façons de préparer et de cuisiner les aliments, en utilisant davantage d'aliments d'origine végétale, avec une plus grande variété de nutriments et moins de sucre et de sel, sont quelques-uns des changements qui peuvent être apportés.