Les avancées du projet Manger mieux, vivre mieux

La Fédération Française des Diabétiques, l'Association portugaise du diabète et la Fédération Internationale du Diabète travaillent ensemble pour promouvoir une alimentation plus végétale à l'attention des patients diabétiques. Découvrez les avancées de ce projet d'ampleur !

En août 2023, la Fédération Française des Diabétiques a lancé un questionnaire à destination des patients atteints de diabète de type 2 afin de comprendre les habitudes alimentaires des personnes et leur regard sur une alimentation plus végétalisée.

Le 11 juin 2024, la Fédération Internationale du Diabète a organisé un webinaire réunissant les parties prenantes du projet afin de faire un bilan des actions qui ont été menées dans ce cadre. Pour la France, Marie-Laure Mourre, maître de conférences à l'université Paris-Est Créteil, spécialiste en marketing social, et Claire Chambrier, responsable du développement scientifique chez Aprifel (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes), sont intervenues aux côtés de professionnels de santé et des parties prenantes du projet.

Focus sur l'étude de marketing social :

En France et au Portugal, des questionnaires à destination des patients ont été envoyés afin de saisir les habitudes et comportements des patients à l'égard d'une alimentation plus végétalisée ainsi que l'accompagnement reçu par les professionnels de santé.
En France, c'est plus de 700 réponses qui ont été enregistrées par la Fédération.
Il ressort de cette étude plusieurs enseignements :
- Les déterminants sociaux de la santé a un impact sur le regard lié à une alimentation plus végétalisée. Les déterminants sociaux de la santé sont tous les facteurs sociaux et économiques qui affectent notre santé.
- Les degrés de connaissances variés ont une incidence sur l'attitude par rapport à une alimentation plus végétalisée (cela fait appel à la notion de littératie en santé). En effet, toutes les personnes ne sont pas au même niveau d'information sur un sujet spécifique, certains ne connaissent que les bases, alors que d'autres ont une connaissance approfondie sur la thématique de l'alimentation plus végétalisée.
- Certaines personnes ont des comportements pro-actifs à l'égard d'une alimentation plus végétale, alors que d'autres s'investissent moins.

En effet, trois profils ont été construits par Marie-Laure Mourre, dont les actions pour les atteindre diffèrent :

Les Indécis

Les Indécis sont des patients qui, bien qu'ils possèdent les compétences et les connaissances nécessaires, ont parfois du mal à les appliquer dans leur vie quotidienne. Ils sont souvent dépendants des conseils et du soutien des professionnels de santé. Pour ces patients, l'encouragement et la motivation sont essentiels pour les aider à prendre des mesures efficaces pour gérer leur diabète.

Les Enthousiastes

Les Enthousiastes sont des patients très bien informés et autonomes. Ils gèrent efficacement leur santé et se tiennent régulièrement à jour sur les meilleures pratiques de prise en charge du diabète. Toutefois, il est important de continuer à les accompagner pour maintenir et adapter leurs connaissances et leur niveau d'autonomie en fonction de leurs besoins changeants.

Les Réservés

Les Réservés sont des patients qui ont besoin de plus de soutien et d'accompagnement. Ils peuvent rencontrer des difficultés à accéder aux informations et à prendre des décisions concernant leur santé. Pour les aider au mieux, il est crucial de créer des opportunités d'engagement et de sensibilisation. Cela peut inclure des conseils personnalisés, un soutien social et des ressources adaptées à leurs besoins. »

Plusieurs actions sont mises en place pour atteindre les publics, favoriser un meilleur pouvoir d'agir et une meilleure compréhension sur l'alimentation plus végétalisée :

- Une Vidéo
- Une brochure en cours de réalisation
- Des ateliers culinaires organisés au Portugal et en France

Les ateliers culinaires organisés pour les patients diabétiques jouent un rôle crucial dans l'adoption de comportements alimentaires plus favorables à la santé. Ces ateliers, animés par des diététiciens, visent à former et informer les participants sur les choix alimentaires optimaux et les techniques de cuisine qui peuvent améliorer leur qualité de vie. En France, ces ateliers sont organisés par nos Associations Fédérées par le biais d'une collaboration avec Aprifel.

Les ateliers offrent aux participants des outils concrets pour modifier leurs habitudes alimentaires, ce qui peut conduire à un meilleur suivi de la glycémie, une réduction des complications liées aux diabètes, et une amélioration globale de la qualité de vie. Les participants apprennent à préparer des repas sains et savoureux, à lire les étiquettes nutritionnelles et à planifier des recettes de saison, durables et composées de nombreux fruits et légumes.

En outre, le soutien psychologique et social offert par ces ateliers est tout aussi important. Les patients trouvent un espace de partage et de soutien mutuel, ce qui renforce leur motivation à adopter et maintenir des habitudes alimentaires saines et durables. Les bénévoles et le diététicien animateurs jouent un rôle clé dans l'accompagnement des patients.

Focus sur la participation à l'Assemblée Générale d'Aprifel



À l'occasion de son assemblée générale le 17 juin 2024, Aprifel, partenaire de la Fédération Française des Diabétiques, a fait un tour d'horizon des connaissances actuelles sur l'alimentation et la santé, mettant en lumière des initiatives concrètes de prévention.

La Fédération s’est exprimée sur ses actions d’accompagnement et sa participation au projet Manger mieux, vivre mieux. Un exemple concret afin de mettre la science en action et d’explorer comment ces actions ciblées peuvent améliorer les habitudes alimentaires des patients diabétiques.
Notre participation à cet événement a permis de rappeler l'importance de l'alimentation pour notre santé et d’appeler à l'action pour combler le fossé entre nos habitudes actuelles et les recommandations de santé publique. Un grand merci à Aprifel de cette invitation.

Le projet Manger mieux, vivre mieux, soutenu par la Fédération Française des Diabétiques, IDF Europe et l'Association portugaise du diabète (APDP), avec le soutien du mouvement international Healthy Food Healthy Planet, démontre l'importance d'une alimentation plus végétale dans la gestion du diabète. Lors de la présentation du projet au Parlement Européen le 18 avril 2024 au Parlement européen, des experts ont souligné la nécessité de promouvoir une alimentation plus végétale pour une Europe plus saine.
Les résultats de l'étude de marketing social en France et au Portugal mettent en lumière les divers profils de patients et les stratégies pour améliorer leur alimentation. Des initiatives comme les ateliers culinaires organisées par les associations de patients françaises et portugaises offrent des solutions concrètes pour encourager les patients diabétiques à adopter des comportements alimentaires plus sains. En plus des bénéfices nutritionnels, ces ateliers fournissent un soutien psychologique et social essentiel.
La revue de la littérature et les notes de plaidoyer enrichissent le discours politique, soulignant la nécessité de politiques publiques favorisant une alimentation durable et saine. À travers ces diverses actions, le projet ambitionne de rendre l'alimentation plus végétalisée accessible et attrayante, contribuant ainsi à une meilleure gestion du diabète et à une amélioration globale de la santé publique.

Pour en savoir plus :

- https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/healthy-food-healthy-planet-un-collectif-de-projets-oeuvrant-pour-une-alimentation-saine-et-durable
- https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/espace-presse/communiques-de-presse/manger-mieux-vivre-mieux-le-projet-europeen-encourage-a-une-plus-grande-consommation-daliments-dorigine-vegetale