Diabète et alimentation saine : concilier équilibre et durabilité

L’alimentation saine et durable, essentielle dans la gestion du diabète de type 1 et 2, est un enjeu sociétal majeur. La Fédération vous explique comment conjuguer, équilibre alimentaire et respect de l’environnement.

La Fédération Française des Diabétiques est pleinement engagée dans la promotion d’une alimentation bénéfique pour la santé et pour l’environnement. Elle vous propose une rubrique inédite, avec des conseils, des recettes et des astuces pour combiner plaisir et bien-être, tout en respectant la planète.

Contrairement aux idées reçues, manger bio, ou « vert » ne garantit pas toujours une alimentation équilibrée et soucieuse des enjeux environnementaux actuels. Il existe des alternatives moins coûteuses et des habitudes simples à adopter pour allier, santé et écologie dans votre assiette. En privilégiant par exemple des produits saisonniers et locaux, nous pouvons déjà réduire notre empreinte carbone.

- Quelle est la définition d’une alimentation saine et durable ?
- Comment adopter de bonnes habitudes alimentaires, simples, saines et respectueuses des enjeux environnementaux ?
- Comment se faire plaisir avec de bonnes recettes ?
- Quels sont les 10 conseils à adopter pour aller vers une alimentation saine et durable ?
- Quels sont les impacts sur la glycémie ?

La Fédération Française des Diabétiques, en collaboration avec Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, répond à vos interrogations.

Découvrez notre rubrique inédite et nos infographies en cliquant ici

Pour en savoir sur les actions de la Fédération en faveur d’une alimentation saine et durable :
https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/les-avancees-du-projet-manger-mieux-vivre-mieux

https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/publication-de-letude-linjuste-prix-de-notre-alimentation

https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/inegalites-alimentaires-nouveau-partenariat-entre-la-federation-et-le-secours-catholique