

Diabète et fêtes de fin d'année : nos conseils en vidéo

Les fêtes de fin d'année sont synonymes de plaisir et de convivialité, mais elles peuvent aussi être un défi pour gérer son diabète. Comment maintenir un équilibre alimentaire pour des moments festifs sans stress ? Découvrez nos astuces pratiques avec Sylvie Commare et Marie-Colette Albou, diététicienne-nutritionniste.

Les fêtes de fin d'année riment souvent avec repas copieux, desserts gourmands et tentations multiples. Ces moments, si précieux, peuvent être compliqués pour les personnes atteintes de diabète. En effet, comment gérer son diabète tout en profitant des festivités ?

Dans la vidéo réalisée par la Fédération Française des Diabétiques avec le soutien institutionnel d'Auchan Sylvie Commare, Bénévole Patient Expert (BPE) de l'AFD 76/27 (Seine-Maritime ; Eure), et Marie-Colette Albou, diététicienne-nutritionniste, vous accompagnent pour vivre les fêtes de fin d'année sereinement et sans compromis.

Au programme :

- Diabète et repas de fête : astuces pratiques pour équilibrer votre menu tout en vous régaland ;
- Gérer son diabète en toute situation : conseils adaptés pour les hôtes et les invités ;
- Aliments à privilégier : idées de recettes festives avec des alternatives saines ;
- Charge mentale : l'alléger grâce à l'organisation : anticiper les préparatifs, partager les tâches et éviter le stress.

Découvrez la vidéo : 

Le mot de Sylvie :

« Je demande à chacun d'apporter un plat. Ça se fait bien dans ma famille. Au niveau financier ça allège les frais car on est dans une période un peu difficile. »

Le conseil de Marie-Colette pour bien gérer cette période de fêtes :

« Anticipation, communication et lâcher prise »

Retrouvez la première vidéo atelier de Marie-Colette et Sylvie : [les secrets de l'alimentation équilibrée avec un petit budget !](#)

Cette année, découvrez notre menu de Noël Terre et Mer, soucieux de l'environnement et conçu par Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste

Pour plus de recettes équilibrées et adaptées, consultez l'onglet recettes de notre site :

[Toutes nos recettes](#)

Je trouve mon association locale :

[Je contacte mon asso locale](#)

[Je recherche du soutien](#)

Pour connaître les formations dédiées aux bénévoles :

[Nos formations pour les bénévoles](#)