"Manger mieux, vivre mieux" : 21 jours pour adopter une alimentation équilibrée et sereine

La Fédération Française des Diabétiques annonce le lancement de son nouveau programme inédit Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux, conçu pour accompagner les participants dans une approche positive et réaliste de l'équilibre alimentaire.

Ce programme, soutenu par l'assureur BNP Paribas Cardif, se déroulera durant trois semaines, du 24 février au 17 mars 2025 et proposera des contenus éducatifs et interactifs pour apprendre, comprendre, et appliquer les principes d'une alimentation équilibrée au quotidien.

Une démarche positive et accessible à tous

L'équilibre alimentaire concerne tout le monde, qu'il s'agisse de personnes atteintes de diabète de type 1, de type 2, de diabète gestationnel ou encore de diabètes rares. Ce programme unique met donc l'accent sur le plaisir de manger, loin des idées préconçues d'un "régime pour diabétiques". L'objectif ? Donner aux participants les clés pour intégrer des bonnes habitudes alimentaires tout en prenant en compte leurs besoins et réalités quotidiennes.

Chaque semaine, les participants découvriront une série de 7 modules variés et interactifs sous forme de vidéos, audios et documents PDF. Chaque contenu de ce programme a été soigneusement élaboré par des professionnels de santé : diététicienne nutritionniste, infirmière en pratique avancée, psychologue de la santé, diabétologue … !

Ils aborderont des thématiques clés, comme : les bases d'une alimentation équilibrée, les variations glycémiques et l'adaptation du traitement, le lien avec la santé mentale, des ateliers pratiques en cuisine, des conseils pour allier activité physique et alimentation et des témoignages de personnes atteintes de diabète et de bénévole patient expert.

Focus sur la santé mentale et l'obésité

Lors de la troisième semaine, le programme Slow Diabète mettra un coup de projecteur sur les liens entre obésité, santé mentale, et diabète. Les participants bénéficieront de recommandations spécifiques, d'exercices pratiques et de ressources adaptées pour mieux comprendre et gérer ces problématiques complexes.

En s'inscrivant au programme, les participants recevront gratuitement, tous les jours pendant 3 semaines, dans leurs boîtes mail, de nombreuses ressources pratiques à partir de différents modules.

Pour s'inscrire au programme, rendez-vous sur le site internet de la Fédération : https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete