Merci d’avoir suivi le programme Slow Diabète - Manger mieux, vivre mieux !

Alors que le programme Slow Diabète - Manger mieux, vivre mieux vient de se terminer, la Fédération souhaite remercier les 22 921 personnes inscrites pour leur fidélité, ainsi que les experts pour leur participation !

Le programme Slow Diabète - Manger mieux, vivre mieux, s’est déroulé du 24 février au 17 mars 2025. Il avait pour vocation de vous permettre d’intégrer des astuces pratiques et des notions essentielles pour adopter une alimentation équilibrée au quotidien, quand on vit avec un diabète, tout en respectant vos habitudes et en cultivant une approche positive de l’équilibre alimentaire.

Au cours des trois semaines du programme, les participants ont eu accès à plusieurs contenus exclusifs de professionnels de santé et de patients (vidéos, audios, témoignages), articulés autour de sept modules :
- Bases diététiques : mieux comprendre pour mieux appliquer ;
- Diabète et variations glycémiques : mieux appréhender pour mieux anticiper ;
- Prendre en compte la réalité du quotidien pour manger mieux ;
- Vers une alimentation saine et sereine ;
- Cuisiner et pâtisser en pratique ;
- Manger et bouger ;
- Adapter mes plats à ma situation de vie.

Ce programme a permis de répondre à plusieurs questions essentielles :

- Quels sont les bénéfices de l’insulinothérapie fonctionnelle dans la gestion du diabète ?
- Comment et quoi manger avant, pendant et après une activité physique ?
- Comment manger équilibré en respectant sa culture alimentaire ?

Il a par exemple aidé Lucas à mieux vivre avec son diabète : *« Merci beaucoup pour ce programme, très intéressant, complet, assez "permissif" et pas rébarbatif du tout ! »*

Le programme Slow Diabète vous manque déjà ?

La Fédération prévoit deux à trois programmes Slow Diabète sur des thématiques variées par an. Si vous restez inscrits, vous recevrez les emails du prochain programme Slow Diabète et les dates de chaque programme vous seront communiquées en avant-première !

Et si vous hésitez encore à rejoindre le Mouvement Slow Diabète, sachez qu’il est fait pour vous ! Que vous soyez atteint d’un diabète de type 1, de type 2, d’un diabète gestationnel ou d’un diabète rare, le mouvement Slow Diabète est une invitation à explorer, expérimenter des outils, des astuces et des techniques pour vivre le diabète autrement, tout en respectant votre rythme. Il s’adresse aussi à vos proches, parents, conjoints, enfants, amis… Il vous aidera à porter un regard nouveau sur la maladie. Vous pourrez le rejoindre dès le prochain programme qui vous accompagnera tout l’été : restez informés en vous inscrivant à la newsletter de la Fédération !

Retrouvez également, dès à présent trois programmes d’accueil en ligne : un programme spécial diabète de type 1, un programme diabète de type 2, et un programme spécialement dédié au diabète gestationnel, en vous inscrivant à la newsletter.

Pour en savoir plus :

Retrouvez des idées recettes sur notre site Internet ;
Découvrez notre vidéo : Diabète de type 2 : les clés d’une alimentation équilibrée.

Si vous recherchez du soutien :

Découvrez la page : Je recherche du soutien.