Semaine de prévention : Mangez équilibré pour faire reculer le diabète

Une alimentation saine et variée

Cette année, la campagne de la semaine de prévention met l'accent sur l'importance d'une alimentation variée et équilibrée dans l'apparition et la gestion du diabète.

Ce sont des duos de mots contraires qui rythment cette campagne joyeuse : gariguette, chouquette, cacahouète, crevette, canette… pour alerter sur l'impact de ses choix alimentaires pour sensibiliser et prévenir et ainsi mieux gérer la maladie.

Limiter la consommation de sucre, de gras et de sel souvent en excès dans les plats cuisinés industriels pour préserver son capital santé, se sentir mieux. C'est le message clé de la campagne... en plus d'une activité physique régulière.

Testez votre risque sur :

Contre le diabète

Des conseils et outils pour vous accompagner

Dans notre guide « Diabète et alimentation » (PDF à télécharger), vous découvrirez comment améliorer votre alimentation tout en continuant à vous faire plaisir.

Et aussi dans notre rubrique alimentation, vous trouverez des astuces, des conseils, des outils pratiques…

Et aussi, nos recettes équilibrées

Tous les 2 mois, notre magazine « Équilibre » vous propose des recettes et des articles de fond sur le thème de l'alimentation.

Et aussi notre serious game « Rififi à Daisy Town » - Lucky Luke vous emmène à la découverte des facteurs de risque du diabète.