Et si vous faisiez reculer le diabète en mangeant équilibré ?

La campagne 2017 de la semaine nationale de prévention du diabète met en avant l'importance de l'équilibre alimentaire. Manger des produits sains, variés, faire des repas équilibrés, sont des facteurs sur lesquels nous pouvons tous agir pour prévenir et mieux gérer le diabète.

Le petit personnage du visuel de la campagne montre que l'on peut se faire plaisir, tout est une question d'équilibre.

Limiter la consommation de sucre, de gras et de sel souvent en excès (et parfois bien cachés) dans les plats cuisinés industriels est essentiel pour préserver son capital santé, se sentir mieux. Et pour compléter une alimentation variée et équilibrée, l'activité physique régulière est l'autre facteur de risque sur lequel nous pouvons tous agir !

Testez votre risque

Nos comportements alimentaires sous influence

S'informer sur les impacts de ses choix et habitudes alimentaires est une dimension importante dans la prévention du diabète. L'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale) a réalisé une étude *« Agir sur les comportements nutritionnels. Réglementation, marketing et influence des communications de santé »* qui dresse un bilan des connaissances scientifiques et une analyse de l'impact des messages sanitaires diffusés dans les médias sur les comportements alimentaires.

Découvrez-en les grandes lignes

La Fédération Française des Banques alimentaires partenaire

Les associations locales organiseront des animations sur le thème de l'équilibre alimentaire avec les antennes des Banques Alimentaires : ateliers cuisine, conseils pour bien manger à petit prix…

Mangez équilibré : nos conseils pour vous guider

Découvrirez comment manger équilibré avec un diabète

Entrée, plat, dessert : faciles à réaliser avec un budget maîtrisé…Toutes nos recettes saines et variées pour agrémenter vos repas.

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

Pour vous aider à faire vos courses, suivez nos conseils

Et aussi, tout savoir sur les sucres cachés :

Tout savoir sur les recommandations nationales avec le Plan National Nutrition Santé :