

Je m'inscris au programme **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux**

Comment adopter une approche positive et réaliste de l'équilibre alimentaire en prenant en compte ses habitudes ?

Dans la prévention et le traitement d'un diabète, l'alimentation joue un rôle essentiel, aux côtés de l'activité physique et des traitements médicamenteux. Les bienfaits d'une alimentation équilibrée sur la gestion de la glycémie et la santé globale sont scientifiquement prouvés : manger équilibré est donc essentiel.

L'équilibre alimentaire concerne tout le monde, qu'il s'agisse des personnes atteintes d'un diabète de type 1, de type 2, de formes rares de diabète ou encore d'un diabète gestationnel. Pour les personnes vivant avec un diabète, maintenir cet équilibre est une priorité constante, car il impacte directement la glycémie.

La bonne nouvelle ? Manger équilibré, avec plaisir et tout en excluant l'idée d'un régime, est tout à fait possible et même souhaitable.

Alors, pourquoi serait-ce différent ?

Avec le **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux**, nous allons vous accompagner sur une thématique du quotidien qui se trouve peut-être au centre de vos préoccupations. L'objectif est de vous aider à adopter une approche positive de l'équilibre alimentaire, en mettant l'accent sur le plaisir lié à l'alimentation, tout en excluant l'idée de suivre un régime lorsque l'on est atteint d'un diabète.

L'objectif ? Intégrer des astuces pratiques et des notions essentielles pour établir une alimentation aussi équilibrée que possible, tout en tenant compte de vos habitudes et de votre quotidien. Il s'agit donc de trouver un équilibre réaliste et durable.

Quels bénéfices pourrai-je en tirer??

Grâce à l'accompagnement d'experts de qualité, ce programme vous permettra :

- - **D'adopter des habitudes alimentaires adaptées à vos besoins tout en préservant le plaisir de manger?;**
- **D'intégrer durablement les principes d'une alimentation équilibrée dans votre quotidien?;**
- **D'avancer à votre rythme avec des objectifs simples et accessibles.**

Découvrez les sept modules pour vous accompagner dans l'exploration de la notion d'équilibre alimentaire :

- - **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.**

Du **24 février au 17 mars 2025**, la Fédération vous propose de vous accompagner à travers des ressources exclusives très variées (vidéos, audios, témoignages ...).

A qui s'adresse ce programme ?

Le programme **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux** s'adresse à toutes les personnes atteintes d'un diabète, ainsi qu'à leurs proches, qui souhaitent apprendre à mieux s'alimenter de manière équilibrée.

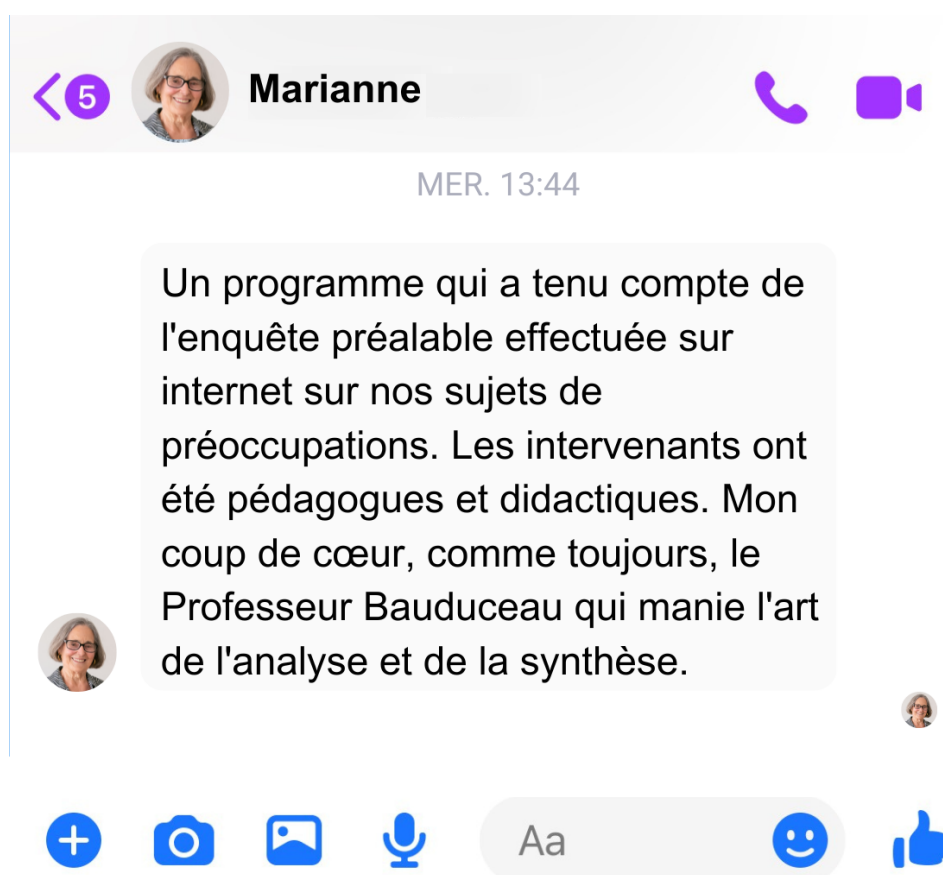
Vous pouvez également suivre ce programme avec des amis, des proches, en binôme ou en trinôme afin de vous soutenir mutuellement et intégrer ensemble les principes d'une alimentation équilibrée dans votre quotidien.

Comment rejoindre l'aventure ?




Si vous souhaitez rejoindre l'aventure et découvrir tout ce que ce programme vous réserve, la Fédération Française des Diabétiques vous invite à vous inscrire ci-dessous dès maintenant.

Le programme **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux** est entièrement gratuit, comme tous les programmes ?!

LES MEMBRES DU MOUVEMENT TÉMOIGNENT !



A screenshot of a WhatsApp chat conversation. At the top, there is a back arrow with a '5' notification bubble, a circular profile picture of a woman with glasses, and the name 'Marianne'. To the right are icons for voice call and video call. Below this is a timestamp 'MER. 13:44'. The main part of the screenshot is a text message in a white bubble with rounded corners, containing the following text: 'Un programme qui a tenu compte de l'enquête préalable effectuée sur internet sur nos sujets de préoccupations. Les intervenants ont été pédagogues et didactiques. Mon coup de cœur, comme toujours, le Professeur Bauduceau qui manie l'art de l'analyse et de la synthèse.' To the left of the message is a small circular profile picture of the same woman. At the bottom of the chat is a row of icons: a plus sign, a camera, a gallery, a microphone, a text input field with 'Aa', a smiley face, and a thumbs up icon.




< 5  **Armel**  

VEN. 10:52

Bonjour Chloé, ces vidéos m'ont enfin permis de comprendre mes glycémies et de savoir adapter mes doses d'insuline. Merci infiniment. Je suis sûre à présent que mon hémoglobine glyquée va vite redescendre !
Cordialement.



< 5  **Laurence**  

VEN. 10:52

Je suis nouvelle abonnée Slow Diabète et le programme est très intéressant. Les témoignages sont les choses qui sont les plus importantes dans ma situation personnellement. Tout ne me concerne pas, mais on se sent épaulé. Merci.



Envie d'un avant-goût des ressources proposées ?

Pour découvrir un exemple de ressource proposée pendant un programme Slow Diabète, nous vous offrons l'accès à la vidéo pour tout savoir sur l'apéro dinatoire et ses effets sur la glycémie, diffusée lors du programme Mon été Slow Diabète – édition 2024.



Ça me plaît ! Je m'inscris au programme Slow Diabète :