Découvrez le témoignage d’Annabelle, « Diabète et alimentation »

Journaliste culinaire, et amie des grands chefs, Annabelle découvre qu'elle est diabétique de type 2 en 2020. Elle ne souhaite pas cependant renoncer à son métier, ni au grand plaisir de la vie qu’est celui de manger ! Quelques mois après ce douloureux diagnostic, et désireuse de partager ses découvertes, elle écrit le livre « Diabète et coups de fourchette. »

« Ce livre parle du fait que votre vie ne va pas changer et vous explique que vous allez pouvoir manger ! C’est comme un puzzle : on a toutes les pièces, mais il faut les placer aux bons endroits. Le diabète, moi, je la vis comme ça. »

Aujourd’hui, en exclusivité pour la websérie « Mon Diabète », Annabelle Schachmes nous raconte son histoire.

- Que pouvons-nous apprendre dans le livre « Diabète et coups de fourchette » ?
- Quelle est la principale idée reçue sur le diabète et l’alimentation ?
- Quels sont les trucs et astuces pour garder un rapport à l’alimentation épanoui ?

Je découvre l’épisode spécial diabète et alimentation

Pour trouver des idées de recettes gourmandes et équilibrées, rendez-vous sur notre rubrique dédiée.