

Le 13/02/2025

Communiqué de presse



"Manger mieux, vivre mieux" : 21 jours pour adopter une alimentation équilibrée et sereine

La Fédération Française des Diabétiques annonce le lancement de son nouveau programme inédit **Slow Diabète – Manger mieux, vivre mieux**, conçu pour accompagner les participants dans une approche positive et réaliste de l'équilibre alimentaire. Ce programme, soutenu par l'assureur BNP Paribas Cardif, se déroulera durant trois semaines, du **24 février au 17 mars 2025** et proposera des contenus éducatifs et interactifs pour apprendre, comprendre, et appliquer les principes d'une alimentation équilibrée au quotidien.



Une démarche positive et accessible à tous

L'équilibre alimentaire concerne tout le monde, qu'il s'agisse de personnes atteintes de diabète de type 1, de type 2, de diabète gestationnel ou encore de diabètes rares. Ce programme unique met donc l'accent sur le plaisir de manger, loin des idées préconçues d'un "régime pour diabétiques". L'objectif ? Donner aux participants les clés pour intégrer des bonnes habitudes alimentaires tout en prenant en compte leurs besoins et réalités quotidiennes.

Chaque semaine, les participants découvriront une série de 7 modules variés et interactifs sous forme de vidéos, audios et documents PDF. Chaque contenu de ce programme a été soigneusement élaboré par des professionnels de santé : **diététicienne nutritionniste, infirmière en pratique avancée, psychologue de la santé, diabétologue ... !** Ils aborderont des thématiques clés, comme : les bases d'une alimentation équilibrée, les variations glycémiques et l'adaptation du traitement, le lien avec la santé mentale, des ateliers pratiques en cuisine, des conseils pour allier activité physique et alimentation et des témoignages de personnes atteintes de diabète et de bénévole patient expert.

Focus sur la santé mentale et l'obésité

Lors de la troisième semaine, le programme Slow Diabète mettra un coup de projecteur sur les liens entre obésité, santé mentale, et diabète. Les participants bénéficieront de recommandations spécifiques, d'exercices pratiques et de ressources adaptées pour mieux comprendre et gérer ces problématiques complexes.

En s'inscrivant au programme, les participants recevront gratuitement, tous les jours pendant 3 semaines, dans leurs boîtes mail, de nombreuses ressources pratiques à partir de différents modules.

Pour s'inscrire au programme, rendez-vous sur le site internet de la Fédération :
<https://www.federationdesdiabetiques.org/diabete/abonnement-programme-slow-diabete>

Un mouvement qui a conquis près de 18 300 personnes :

Créés depuis 2010, les différents programmes Slow Diabète accompagnent les personnes atteintes d'un diabète afin de leur permettre de vivre leur diabète autrement. Ils s'adressent également aux proches, parents, conjoints ou amis de personnes atteintes d'un diabète. Depuis 2020, plus de 10 programmes ont été proposés à raison de 2 à 3 par an. Aujourd'hui, ce sont déjà plus de 20 000 personnes qui ont rejoint le mouvement.

A propos de la Fédération Française des Diabétiques :

La Fédération Française des Diabétiques est une association de patients, au service des patients et dirigée par des patients. Avec son réseau d'environ 100 associations locales et de délégations, réparties sur l'ensemble du territoire et son siège national, elle a pour vocation de représenter les 4 millions de personnes vivant avec un diabète. Elle est majoritairement financée par la générosité de ses donateurs et mécènes sans quoi rien ne serait possible.

Contact Presse :

Eugénie Vandaele : e.vandaele@federationdesdiabetiques.org - 01.84.79.21.54

Association reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir des dons et legs
<https://www.federationdesdiabetiques.org/>