



Animation par des **professionnels de santé** (diabétologue, diététicien, infirmier, psychologue)



Rencontres ouvertes à **tous** et **gratuites**.



Groupe de paroles, expression libre, atelier **ludique** et interactif.



Une **boisson offerte** par l'association lors de l'atelier.



Venez échanger sur vos interrogations, vos réussites, vos doutes, vos expériences et vos astuces. Partageons un **moment convivial** pour **mieux vivre** autour Du diabète.

ALIMENTATION :

1

Comment équilibrer son diabète par l'alimentation ?

- Quels sont les 7 **groupes d'aliments** ?
- Quels sont les **nutriments** essentiels et où les trouver ?
- Comment constituer un **repas équilibré** ?
- Quelles sont les dernières **recommandations** en terme de santé ?
- Conseils et astuces pour mêler **plaisir et santé** au quotidien avec des idées de **recettes saines et gourmandes**.



2

Bien choisir & mieux consommer les graisses & les sucres ?

- Où trouver du gras et du sucre ?
- Quels sont les graisses et les sucres à **privilégier** ?
- Zoom sur l'**Index Glycémique**, le **Pouvoir Sucrant**, les **édulcorants** et le **cholestérol**.



3

Comment lire & comprendre un étiquetage alimentaire ?

- Comment lire une étiquette alimentaire ?
- Comment **mieux choisir** les produits ?
- Zoom sur les **labels**, les **certifications**, le **Nutri-Score** et les **additifs**.



4

Comment bien manger au meilleur coût ?

- Comment mêler plaisir et santé au meilleur coût ?
- Conseils **pour gérer son budget**, quel qu'il soit.
- Astuces pour une meilleure **organisation** au quotidien autour des repas.
- Idées recettes saines, gourmandes et à **petit prix**.

