

Une mine de conseils et astuces pour les personnes diabétiques

Recettes, témoignages, conseils, réponses aux questions, agenda, annuaire... Le site web de l'association du diabète fait peau neuve.

• Lydie PICARD

Le site web de l'association du diabète en province de Luxembourg fait peau neuve. Il propose dorénavant quantité de trucs et astuces pour les personnes diabétiques et leur famille. Une mine d'informations pour mieux vivre avec son diabète, qu'il soit de type 1 (peu ou pas d'insuline produite) ou de type 2 (résistance à l'insuline, le plus souvent due au surpoids).

Nos deux rubriques préférées ? Les recettes pour personnes diabétiques et les témoignages.

Le témoignage de Pär Zetterberg

Parmi ces témoignages, celui de Pär Zetterberg, ancien footballeur professionnel, qui a porté le maillot d'Anderlecht. « Lorsque on a découvert que j'étais atteint du diabète, personne ne croyait que je réussirais dans le sport de haut niveau. Et certainement pas mon entraîneur de l'époque, écrit-il. À tous ceux qui souffrent de cette maladie, je voudrais dire ceci : ne renoncez jamais à vos rêves ! »

D'autres patients, des parents de patients, le monde médical livrent aussi des témoignages qui permettent de dédramatiser cette maladie.

Nous l'avons écrit, toute la rubrique consacrée à l'alimentation a aussi attiré notre attention. En plus de conseils généraux, on trouve sur le site web des idées de recette, et notamment de plusieurs desserts, comme ce moelleux au chocolat, où le beurre est remplacé par de la chair de cour-

« On peut vivre son diabète en mangeant sans se priver, mais intelligemment »

gette (lire ci-contre).

« On peut vivre son diabète en mangeant sans se priver, mais intelligemment », peut-on d'ailleurs lire sur le site web.

Des recettes peuvent également être ajoutées par les internautes

Maisons et association du diabète

Comme pour beaucoup d'autres projets, l'association du diabète et les maisons du diabète ont travaillé main dans la main pour mettre en place ce nouveau site web, plus complet, plus interactif et plus design.

« L'idée de ce nouveau site web est venue d'un entretien avec Vinciane Collard (NDLR : infirmière éducatrice en diabétologie), explique Gérard Mathieu, président de l'association luxembourgeoise du diabète. On s'est dit que ce serait bien d'améliorer le site web. »

Des idées de recettes légères mais gourmandes se trouvent sur le site web.

Fda - 40146624302



Pour ce faire, l'association a travaillé avec le bureau habaysien C. Concept, spécialisé dans la création de site web. « L'association a pris en charge les coûts, aidée par un subside provincial et du sponsoring, signale Gérard Mathieu. Notre mission est de sensibiliser à la maladie, de prodiguer des conseils préventifs. Nous travaillons en complément avec les maisons du diabète, qui s'attachent davantage au volet médical. »

L'association vit grâce à ses membres (10 € de cotisation annuelle) et aux aides financières de la Province et de communes. Elles ne sont qu'huit à soutenir l'association Libramont, Marche, Bouillon, Florenville, Saint Hubert, Wellin, Bastogne et Nassogne. L'association songe d'ailleurs à lancer un nouvel appel de soutien aux communes de la province. ■

» <https://diabeteluxembourg.be>

Le secret d'un moelleux allégé

Voici la recette d'un moelleux au chocolat, à consommer sans modération. Le beurre y a été remplacé par... de la chair de courgette, qui apporte le côté léger et le moelleux, et le sucre par le tagatose qui a un effet négligeable sur la glycémie.

Pour six personnes :
Ingrédients

- 200 g de chocolat fondant (la teneur en sucre peut encore être réduite si on utilise un chocolat au tagatose).
- 200 g de chair de courgette
- 4 œufs
- 50 g de fromage blanc 0 %
- 50 g de tagatose
- 2 c. à s. de farine
- 2 c. à c. de baking (levure en sachet)



Michail - stock.adobe.com

- 1 pincée de sel
- Préparation**
- Préchauffer le four à 150°C.
 - Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes (puissance minimum).
 - Mixer très finement la chair de courgette cuite (sans peau et sans pépins).
 - Mélanger le chocolat avec

cette purée, ajouter les jaunes d'œufs, l'édulcorant, le fromage blanc, la farine, le baking et la pincée de sel.

- Monter les blancs d'œufs en neige et ajouter délicatement.
- Verser le tout dans un moule rond tapissé de papier cuisson et cuire 40 minutes. ■