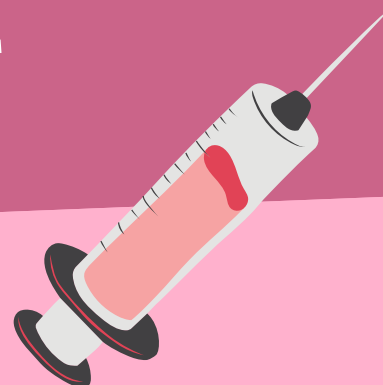


# 4 CONSEILS POUR PRÉVENIR LE DIABÈTE



## LE DIABÈTE C'EST TOUT BÊTE !



Le diabète est un dérèglement glycémique. Le **diabète de type 1** touche 6% à 9% des diabétiques et survient brutalement.

Le **diabète de type 2** concerne plus de 90% des diabétiques.

Il peut être dû à plusieurs facteurs : l'excès pondéral, notamment abdominal, l'hérédité, la sédentarité, l'âge, les habitudes alimentaires, les antécédents de diabète gestationnel...

# 1

## VOUS AURIEZ TORT DE NE PAS FAIRE DE SPORT

Augmenter son activité physique permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang et de conserver une bonne santé générale. En cas de diabète débutant, l'activité physique est même très efficace.



# 2

## OPTEZ POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une bonne alimentation est déterminante pour faire baisser la glycémie et éviter les complications du diabète.

Privilégiez 3 repas par jour, à heures fixes, en mélangeant les différents groupes d'aliments et évitez le grignotage.



# 3

## TABAC ET DIABÈTE NE FONT PAS BON MÉNAGE !

Le tabac augmente considérablement le risque et la gravité des complications : il augmente l'artérite, l'obstruction des artères (du cœur, du cerveau, etc...)...



# 4

## ÉVITEZ L'ANXIÉTÉ



Dormez et reposez vous. Prendre le temps de faire des choses que vous aimez permet de réduire la charge mentale et donc le stress.