

Qu'est-ce que le diabète ?

Le diabète se caractérise par un excès de sucre dans le sang, on appelle cela l'hyperglycémie.

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline (l'hormone qui permet de réguler la concentration de sucre dans le sang) ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline¹ qu'il produit.

Il existe 2 principaux types de diabète :

DIABETE DE TYPE 1

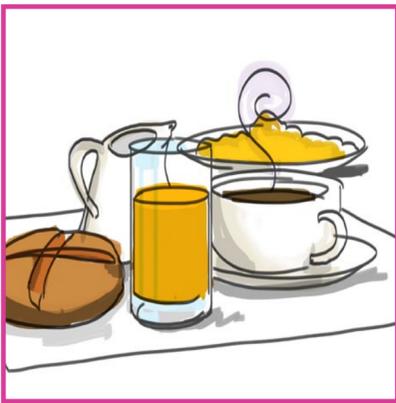
Le diabète de type 1 touche surtout les enfants, adolescents et jeunes adultes et se caractérise par l'incapacité de l'organisme à produire de l'insuline. La personne atteinte de diabète de type 1 ne peut donc plus produire l'insuline dont elle a besoin pour vivre.

DIABETE DE TYPE 2

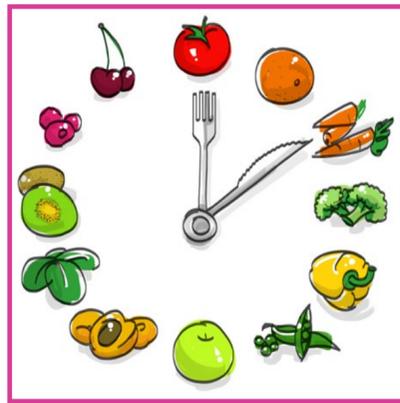
Le diabète de type 2 est la forme la plus fréquente du diabète. Il apparaît généralement chez les personnes de plus de 40 ans. Il se développe de façon silencieuse, évoluant en moyenne pendant sept à dix ans, sans le moindre symptôme. La maladie est étroitement liée au surpoids, à l'obésité et à l'existence de diabète dans la famille.

Comment prévenir l'apparition d'un diabète de type 2 ?

1 En mangeant de façon équilibrée :

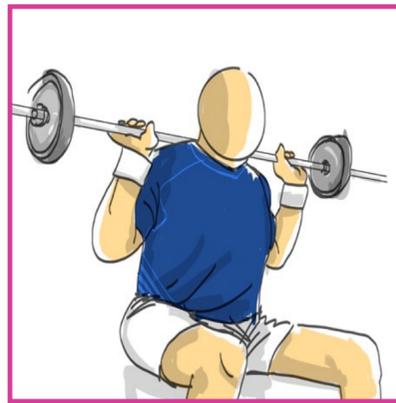


Commencer la journée par un "vrai" petit-déjeuner varié et équilibré



Se nourrir selon ses besoins et à heures régulières/fixes sans sauter de repas

2 En pratiquant une activité physique régulière :



Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour !



Privilégier la marche à pied à la voiture, et l'escalier à l'ascenseur



Équilibrer ses repas avec des aliments variés et diminuer les aliments gras



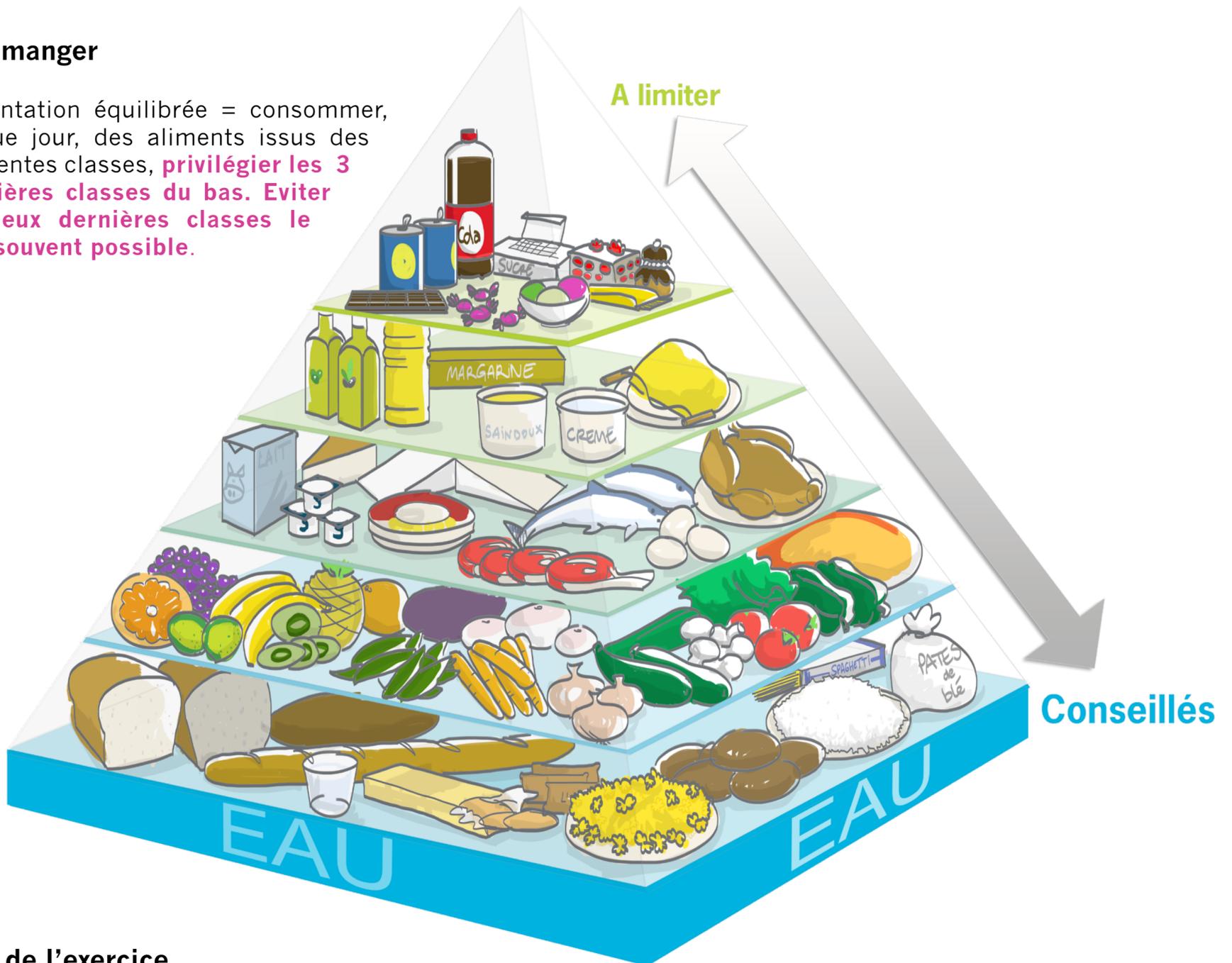
Boire de l'eau en quantité suffisante et éviter les sodas

Avoir une bonne hygiène de vie, aide à diminuer les risques de diabète !

Quelques conseils pour une bonne hygiène de vie

1 Bien manger

Alimentation équilibrée = consommer, chaque jour, des aliments issus des différentes classes, **privilégier les 3 premières classes du bas. Eviter les deux dernières classes le plus souvent possible.**



2 Faire de l'exercice

Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour est fortement conseillé. Vous pouvez déjà commencer par :



Prendre le vélo plutôt que la voiture



Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur



Aller chercher votre pain à pied



Emmener vos enfants à l'école à pied

Avoir une bonne hygiène de vie, aide à diminuer les risques de diabète !