



Novembre, mois du diabète : Et si nous pouvions le prévenir ?

LE DIABÈTE TOUCHE DE PLUS EN PLUS DE PERSONNES MAIS LA BONNE NOUVELLE : NOUS POUVONS AGIR AU QUOTIDIEN POUR RÉDUIRE LES RISQUES. QUELQUES GESTES PEUVENT FAIRE UNE GRANDE DIFFÉRENCE.



Petits gestes, grand impact

Pas besoin de tout changer d'un coup. Un petit effort régulier (moins de sucre, plus de mouvement) vaut mieux qu'un régime impossible à tenir.



Manger mieux

Votre corps fonctionne mieux quand vous lui donnez du "bon carburant". Remplacez les boissons sucrées par de l'eau, ajoutez plus de fruits et légumes dans vos repas et essayez de limiter les aliments trop sucrés.



Rester à l'écoute de son corps

Fatigue inhabituelle, soif excessive, urines fréquentes ? Ces signaux méritent d'être pris au sérieux. N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé.



Bouger tous les jours

Pas besoin d'être un athlète ! Une marche ou un tour de vélo aide déjà votre corps à garder son équilibre.



**Un suivi médical permet
de détecter le diabète tôt
et d'agir rapidement.**

Pour en
savoir
plus :

