

Les mesures hygiéno-diététiques

Alimentation équilibrée

Bien gérer son alimentation pour mieux contrôler son diabète !

Adopter une alimentation équilibrée et adaptée :

Un repas complet comprend des féculents (si possible : complets), des légumes, un apport protéique (viande, poisson, légumineuses, ou œuf), des fruits, ainsi qu'un produit laitier.

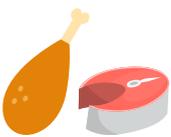
- **Les fruits** sont riches en fibres et en vitamines,
- **Les légumes**, riches en fibres, ralentissent l'absorption des aliments et permettent donc de moins faire monter le taux de sucre dans le sang.

Il est recommandé de manger au minimum 5 fruits et légumes par jour.



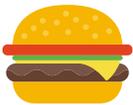
- L'eau est la boisson recommandée au quotidien

Un litre et demi par jour est le minimum, n'attendez donc pas d'avoir soif pour boire.



- Privilégier la volaille et limiter les autres viandes (500g/semaine)
- Manger du poisson, dont un poisson gras (2 fois/semaine)

Il est recommandé de faire cuire avec le moins de matières grasses possibles et favoriser les huiles de colza, noix ou olive.



- Il est recommandé de limiter les matières grasses, les produits sucrés et l'alcool mais ils ne sont pas interdits !

Éviter les produits ultratransformés ainsi que ceux avec un Nutriscore D et E.

Pour éviter le grignotage, prenez vos 3 repas complets à heures régulières.
Une collation peut être prise en fonction de vos besoins
(repas précédent insuffisant ou exercice physique plus intense).

Les mesures hygiéno-diététiques

Activité physique régulière

Une activité physique régulière
n'est pas forcément synonyme de sport !

Des professionnels de santé vous accompagnent pour prévenir les complications du diabète

Bougez au quotidien. Commencez progressivement en vous fixant des objectifs réalistes, jusqu'à atteindre au moins **30 minutes** par jour. Variez les activités pour éviter la monotonie : préférez vous déplacer à pied ou en vélo plutôt qu'en voiture, préférez les escaliers aux ascenseurs, jardinez, dansez, nagez !



Les bénéfices d'une activité physique régulière :



- Permet de se sentir en forme, **réduit le stress** et améliore le sommeil.
- Améliore la **capacité musculaire**, le travail cardiaque, la tension artérielle et la solidité osseuse.
- Permet de **réduire le risque de maladies cardiovasculaires** et limite les complications du diabète.
- **Participe au traitement du diabète**, en favorisant l'utilisation du **sucre circulant** (glucose sanguin) par les cellules du corps.
- Participe aux objectifs fixés et à atteindre avec votre médecin.

Les activités d'endurance (marche, vélo, natation...)
sont très bénéfiques pour votre santé.

Choisissez des chaussures confortables et des chaussettes adaptées.



- Avant de démarrer toute activité physique, demandez l'avis de votre médecin.
- Démarrer progressivement les efforts car ils peuvent faire augmenter provisoirement le taux de sucre dans le sang et fatiguer le cœur.

Sources :

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/equilibre-alimentaire>

<https://www.federationdesdiabetiques.org/federation/actualites/une-alimentation-equilibree-la-bonne-recette-pour-prevenir-le-diabete>

<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/diabete/diabete-vivre-quotidien/activite-physique/diabete-activite-physique-fondamentaux>

