

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DU DIABÈTE CETTE ANNÉE,

« FAITES-LE POUR VOUS » ET POUR UN AVENIR PLUS SAIN

GÉRER VOTRE DIABÈTE PEUT SEMBLER EFFRAYANT AU DÉBUT MAIS
L'EMPÊCHER DE PRENDRE LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE PEUT S'AVÉRER
PLUS SIMPLE QUE VOUS NE LE PENSEZ !



IL VOUS SUFFIT D'EN FAIRE UNE PRIORITÉ AU MÊME
TITRE QUE D'AUTRES ASPECTS IMPORTANTS DE LA VIE !

Liste des priorités de la vie :



ÊTRE HEUREUSE ET PROFITER DE LA VIE !



GÉRER SON DIABÈTE



PRENDRE SOIN DE SES PROCHES



PASSER DE BONS MOMENTS AVEC
SA FAMILLE ET SES AMIS



TRAVAILLER ET GÉRER LE QUOTIDIEN



ET TOUTE AUTRE
PRIORITÉ QUE VOUS AIMERIEZ
AJOUTER À VOTRE PROPRE LISTE !

VOUS N'ÊTES PAS SEULE DANS CE COMBAT POUR CONTRÔLER LE DIABÈTE.

1 FEMME SUR 10 DANS LE MONDE SOUFFRE DE DIABÈTE

ET

LE DIABÈTE GESTATIONNEL AFFECTE 1 NAISSANCE SUR 7



LE SOUTIEN DE VOTRE FAMILLE ET DE VOS AMIS
PEUT VOUS AIDER À GÉRER VOTRE DIABÈTE ET PERMETTRE
À CHACUN DE MENER UNE VIE PLUS SAINNE !

UNE ALIMENTATION ET UN MODE DE VIE PLUS SAINS PEUVENT S'AVÉRER « CONTAGIEUX ».

En tant que femme, vous jouez un rôle déterminant dans l'amélioration du bien-être général de votre famille.



CHAQUE JOUR, PRÉVOYEZ



UN PEU DE TEMPS POUR MARCHER,
NAGER OU FAIRE UNE BALADE À VÉLO



AINSI QUE POUR CUISINER ET
PLANIFIER VOS REPAS.



PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR
À VOTRE ALIMENTATION, AUX
QUANTITÉS QUE VOUS MANGEZ ET
À QUELLE FRÉQUENCE.



MAIS SOYEZ INDULGENTE AVEC
VOUS-MÊME DE TEMPS EN TEMPS.
TOUT EST UNE QUESTION DE MODÉRATION !



TOUT EN VOUS AIDANT À GÉRER
VOTRE APPORT GLOBAL EN SUCRE



LES ÉDULCORANTS BASSES CALORIES
PEUVENT APPORTER UNE TOUCHE DE
DOUCEUR À VOTRE VIE, AVEC UNE TENEUR
RÉDUITE EN CALORIES OU SANS CALORIES.



VÉRIFIEZ VOTRE TAUX DE GLYCÉMIE EN LE CONTRÔLANT
À L'AIDE DE MÉDICAMENTS ET EN MODIFIANT VOTRE MODE DE VIE.

ET SOUVENEZ-VOUS :

VOUS POUVEZ TOUT FAIRE AVEC LE DIABÈTE ! IL NE VOUS EMPÊCHERA PAS DE FAIRE CE QUE VOUS VOULEZ, TANT QUE VOUS LE CONTRÔLEZ



EN PARVENANT À MIEUX GÉRER VOTRE DIABÈTE, VOUS VOUS SENTIREZ MIEUX...
ET VOUS POURREZ VOUS CONSACRER D'AVANTAGE À TOUTES VOS AUTRES ACTIVITÉS.

C'EST PLUS FACILE QUE VOUS NE LE PENSEZ FAITES-LE POUR VOUS !



International
Sweeteners
Association

www.sweeteners.org

AU PROFIT DE



world diabetes day

14 November

Avec le soutien scientifique du réseau de diététiciens spécialistes de la
Fédération européenne des Associations de Diététiciens (EFAD)

Références

1. Journée mondiale du Diabète 2017, « Les femmes et le diabète ». Disponible en ligne : <http://www.worlddiabetesday.org/about-wdd.html>

2. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, disponible sur (<http://www.diabetesatlas.org/>)

3. American Diabetes Association© 2017 Standards of Medical Care in Diabetes: 4. Lifestyle management. Diabetes Care 2017 Jan; 40(Supplement 1): S33-S43

4. Evidence-based nutrition guidelines for the prevention and management of diabetes. Diabetes UK, May 2011.