

IL EST FACILE DE COMMENCER PAR UNE ÉTAPE SIMPLE

1 ADULTE SUR 11 SOUFFRE DE DIABÈTE

475 MILLIONS DE PERSONNES À TRAVERS LE MONDE

50% DES PERSONNES DIABÉTIQUES NE SONT PAS DIAGNOSTIQUÉES

Le thème de la Journée mondiale du diabète 2016 est « Les yeux sur le diabète », soulignant l'importance du dépistage pour un diagnostic précoce et la réduction des complications.

JUSQU'À 70% DES CAS DE DIABÈTE DE TYPE 2 PEUVENT ÊTRE ÉVITÉS OU RETARDÉS EN ADOPTANT DES CHANGEMENTS SIMPLES DU STYLE DE VIE¹

5 ÉTAPES POUR VOUS AIDER À RENDRE VOTRE VIE PLUS SAINNE AVEC UN BON CONTRÔLE GLYCÉMIQUE



DES HABITUDES ALIMENTAIRES PLUS SAINES

Un programme de thérapie nutritionnelle individuel, de préférence établi par un diététicien, est recommandé pour toutes les personnes atteintes de diabète.²

Une alimentation plus saine peut contribuer à prévenir le diabète de type 2.³



Mangez plus de légumes & augmentez la consommation de fibres



Mangez moins de sucres et de graisses saturées



Ayez des heures de repas régulières



Consultez un diététicien pour un plan nutritionnel personnalisé



ÊTRE PLUS ACTIF(VE)

Il n'est pas nécessaire de suivre un programme d'activités physiques difficiles !

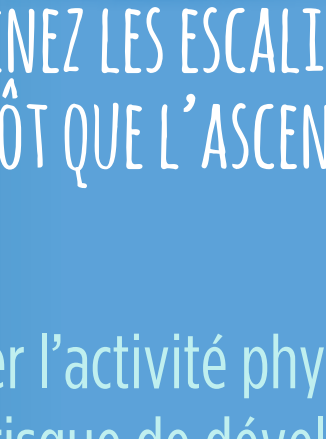
Il suffit d'être actif(ve) presque tous les jours de la semaine en pratiquant des activités aérobies d'intensité modérée, par exemple la marche, le vélo ou même la danse, ainsi que des activités renforçant la force musculaire, par exemple un entraînement avec des poids et la méthode Pilates.

La bonne nouvelle est que vous n'avez pas besoin de tout faire en une seule fois.

ESSEYER D'ÊTRE ACTIF(VE) AU MOINS 30 MINUTES PAR JOUR, CINQ JOURS PAR SEMAINE



Faites une promenade plusieurs jours par semaine



Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur



Commencez une nouvelle activité, par exemple la natation



ou le yoga / la méthode Pilates

Augmenter l'activité physique permet également de réduire le risque de développer un diabète de type 2.³



SURVEILLER LES GLUCIDES ET LES SUCRES

Surveiller l'apport en glucides est un moyen d'atteindre un bon contrôle glycémique.³



Répartissez les glucides que vous mangez sur toute la journée



Choisissez des céréales complètes plutôt que les glucides transformés, comme le pain blanc



Essayez des édulcorants faibles en calories à la place du sucre dans les aliments et les boissons

Les édulcorants faibles en calories n'apportent que peu ou pas de calories, et n'affectent pas la glycémie ou les niveaux d'insuline. L'Autorité européenne de sécurité des aliments (European Food Safety Authority, EFSA) a déclaré que : « la consommation d'aliments contenant des édulcorants faibles en calories à la place du sucre induit une augmentation glycémique plus faible après leur consommation que les aliments contenant du sucre ».⁴



MEILLEURE PRISE EN CHARGE DU POIDS

Pour les personnes atteintes de diabète, le surpoids ou l'obésité augmente le risque de complications.

Une perte de seulement 5 à 10 % du poids corporel en pratiquant une activité physique et avec un régime équilibré peut aider à la prise en charge du diabète.

Une perte de poids de 5 à 7 % peut également contribuer à prévenir le diabète de type 2.³



Fixez-vous un objectif hebdomadaire atteignable



Gérez votre balance énergétique = apport calorique < dépense calorique



Des plats plus petits = des portions plus petites



Les applications de suivi du poids peuvent vous aider à suivre les conseils de votre diététicien



CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE

Le contrôle de votre glycémie est essentiel pour vous aider à comprendre la réponse de votre organisme et savoir si vous atteignez vos valeurs cibles de glycémie.²



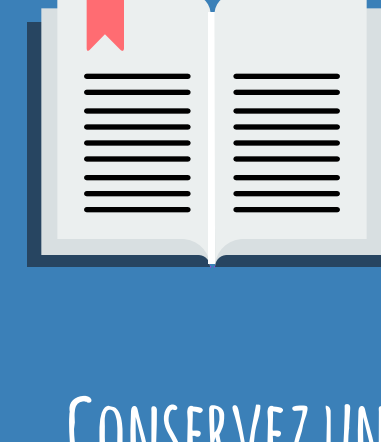
Demandez à votre médecin comment mesurer votre glycémie



Trouvez un dispositif avec lequel vous êtes à l'aise



Utilisez la fonction rappels de votre téléphone pour vous aider à vous souvenir quand effectuer un contrôle



Conservez un enregistrement de vos mesures de glycémie

QUELLE QUE SOIT L'ÉTAPE PAR LAQUELLE VOUS COMMENCEZ,



VOUS OBSERVerez PROBABLEMENT QU'UNE FOIS QUE VOUS AUREZ COMMENCÉ, D'AUTRES ÉTAPES SUIVRONT.

International Sweeteners Association

www.sweeteners.org

AVEC LE SOUTIEN DE



world diabetes day

14 November

Avec le soutien scientifique de l'European Specialist Dietetic Network for Diabetes of the European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD)

1. IDF, Diabetes Atlas 7th Edition, 2015, available at (<http://www.diabetesatlas.org/>)

2. Diagnosis and Management of Diabetes: Synopsis of the 2015 American Diabetes Association Standards of Medical Care in Diabetes. Chamberlain J et al. Ann Intern Med. 2016;164:542-552.

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

4. Commission Regulation (EU) No 432/2012 of 16 May 2012.