

Conservez une longueur d'avance sur le diabète !

De nombreuses personnes présentent un risque élevé de diabète de type 2. Cependant, il n'est pas nécessaire d'en arriver là ! L'hérédité ne joue qu'un rôle limité dans le développement d'un diabète de type 2. Ce sont surtout l'excès de poids, le manque d'activité physique, un modèle alimentaire peu sain et le tabagisme qui augmentent le risque. Dans plus de la moitié des cas, un style de vie sain peut éviter le diabète de type 2 !

Activité physique

Pratiquer une activité physique modérée 5 jours par semaine pendant une demi-heure réduit déjà le risque de diabète de type 2 de 30%. Un effort modéré signifie que vous allez respirer plus rapidement et plus profondément, votre cœur va battre plus rapidement et vous commencerez à transpirer légèrement. Avec une balade à vélo, une marche rapide ou un passage à la piscine, vous êtes donc déjà sur la bonne voie !

De petits changements dans votre vie quotidienne peuvent également fortement diminuer votre risque de diabète. Par exemple, essayez de prendre l'escalier un peu plus souvent au lieu de l'ascenseur, de stationner votre voiture un peu plus loin de temps en temps, de limiter

les moments passés assis...
Finalement, la manière dont vous bougez importe peu. Choisissez surtout ce que vous aimez faire !

Bien entendu, une activité physique régulière a d'autres effets positifs sur la santé. Ainsi, vous diminuez le risque de maladies cardiovasculaires et vous améliorez votre moral tout en réduisant votre niveau de stress !



Activité physique

*L'excès de poids est la principale cause de diabète de type 2
Essayez donc d'avoir une alimentation saine et variée.*

En limitant votre ingestion de graisses et votre apport calorique total, vous maintiendrez un faible risque de diabète. L'ingestion de graisses saturées (présentes entre autres dans la viande grasse, le fromage, le chocolat et les pâtisseries) est le pire des ennemis. Vous pouvez consommer ces produits mais avec modération.



Vous souffrez d'un excédent de poids ? Si vous perdez 5% de votre masse corporelle, vous réduisez le risque de diabète de 30% !

Parfois, de petits changements de votre régime alimentaire peuvent suffire à atteindre l'objectif visé. Contactez éventuellement un diététicien qui pourra vous apporter son aide professionnelle.

Tabagisme

*Fumer double le risque de diabète de type 2.
Raison de plus pour mettre un terme à cette mauvaise habitude !*



Ce conseil vous est gracieusement offert par :

AUP 
ASSOCIATION DES UNIONS DE PHARMACIENS

 TakingCare 

CACHET DU PHARMACIEN