



Le diabète

Les Menus Services

Adopter une
alimentation saine et
équilibrée est essentielle
pour contrôler le diabète.



Votre repas
livré à domicile

et bien plus encore...

Portage de repas ● Ménage ● Petits travaux
Assistance administrative ● Télé-assistance



www.les-menus-services.com



LA CONFIANCE À DOMICILE

Le diabète



Le diabète est une maladie chronique qui se caractérise par un taux élevé de sucre (glucose) dans le sang. Cela se produit lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline (une hormone qui régule la glycémie) ou lorsque l'organisme ne peut pas utiliser efficacement l'insuline qu'il produit.

Les idées reçues sur le diabète

Il y a plusieurs idées reçues sur le diabète qui peuvent être fausses ou inexactes.

- Le diabète est causé uniquement par la consommation excessive de sucre : c'est une idée reçue car d'autres facteurs jouent également un rôle d'autres facteurs tels que que l'hérédité, l'obésité, le manque d'activité physique et le vieillissement peuvent également jouer un rôle dans le développement de la maladie.
- Les personnes atteintes de diabète ne peuvent pas manger de sucre : c'est faux, il est nécessaire de continuer à consommer des glucides lents, contrôler la quantité de sucres simples consommés dans la journée et de surveiller régulièrement la glycémie.

Comment agir ?

Le diabète est une maladie chronique, ce qui signifie qu'il n'y a pas de remède définitif. Cependant, voici quelques conseils pour agir contre le diabète :

- Adopter une alimentation saine : Éviter les aliments ultra-transformés (industriels), en sucre et en sel, et privilégier les aliments riches en fibres, en protéines et en vitamines.
- Faire de l'exercice régulièrement : l'exercice physique peut aider à réduire la glycémie, à contrôler le poids et à améliorer la santé cardiovasculaire. Essayer de faire de l'exercice modéré (marche à pied) pendant au moins 30 minutes par jour, cinq jours par semaine.



Repérer
le diabète

Les premiers indicateurs du diabète :

- Soif excessive
- Miction fréquente
- Fatigue inhabituelle
- Faim accrue
- Vision floue
- Cicatrisation lente



Contactez l'une de nos agences pour profiter d'un contrat de prestation 100% personnalisé. Services adaptés et conseils avisés de votre équipe de proximité vous y attendent !

N° D'APPEL NATIONAL 0810 076 783*

* Coût 0,05 €/appel + prix de l'appel normal