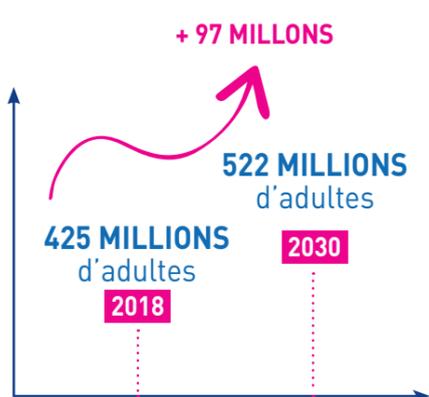




Diabète & Famille

www.ÉDULCORANTS.eu

Le diabète concerne toutes les familles



1 PERSONNE SUR 11 est atteinte de diabète



1 PERSONNE atteinte de diabète **SUR 2** n'est pas diagnostiquée

Facteurs de risque importants pour le diabète de type 2



SURPOIDS & OBÉSITÉ



MAUVAISE ALIMENTATION



MANQUE D'EXERCICE



HISTOIRE FAMILIALE



PRESSION ARTÉRIELLE ÉLEVÉE

Prévenir le diabète de type 2 implique aussi la famille

80% du diabète de type 2 est évitable grâce à l'adoption d'un mode de vie sain

✓ Manger des **repas sains**



✓ Pratiquer de l'**exercice ensemble**

10 Repères alimentaires

- 1 2 à 3 portions de **fruits**/jour
- 2 2 à 3 portions de **légumes**/jour
- 3 Privilégiez les **céréales complètes** (pains gris ou complet, riz brun, pâtes complètes...)
- 4 Croquez une petite poignée de **noix et graines** (non salées, non sucrées)
- 5 **Limitez** la consommation de **denrées sucrées**
- 6 Mangez des **légumineuses** au moins 1 fois par semaine
- 7 Privilégiez l'**eau** et les boissons non sucrées
- 8 **Mangez ensemble**, assis, à table
- 9 **Éteignez les écrans** durant le repas
- 10 **Ne sautez pas** de repas



Réalisé en collaboration avec l'Association Belge du Diabète

Référence: International Diabetes Federation, campagne 2018.

Pour évaluer votre consommation réelle d'édulcorants, faites le test sur:

www.ÉDULCORANTS.eu