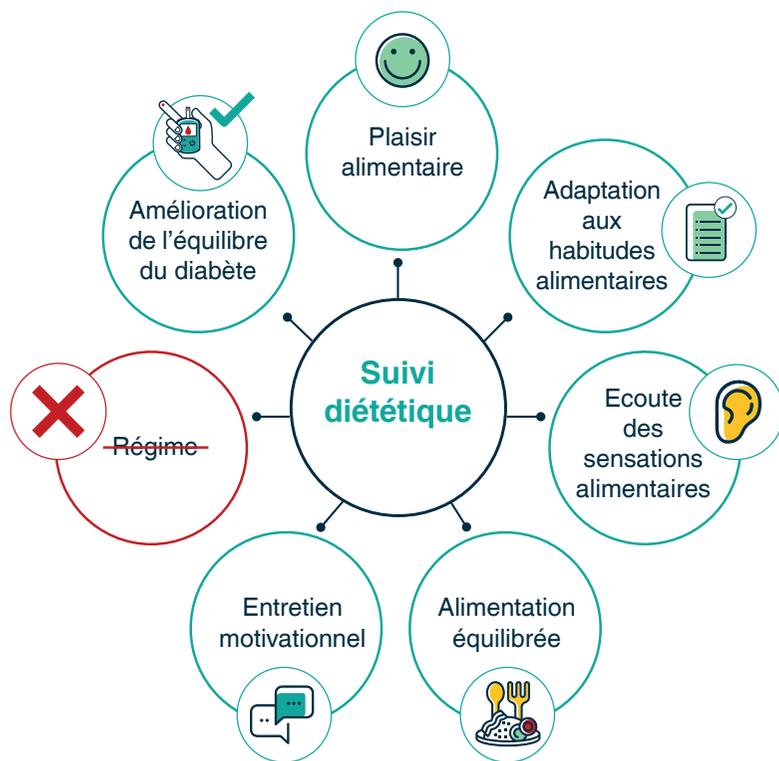


PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

Le diabète est une maladie liée à un manque total ou partiel d'insuline, ou à une mauvaise action de celle-ci, ce qui entraîne la présence anormalement élevée de sucre (glucose) dans le sang.

Dans la **prévention** et le **traitement** de cette maladie, la **prise en charge diététique** occupe un rôle important, au même titre que l'activité physique et les traitements médicamenteux.

Les consultations diététiques ont pour but de **soutenir le patient** dans son parcours vers une alimentation équilibrée et adaptée à ses habitudes alimentaires et sociales.



Une question à nos diététiciennes référentes
en endocrinologie ?

Contactez le **065 41 33 88** ou le **065 41 33 85**
Prise de rendez-vous au **065 41 41 41**

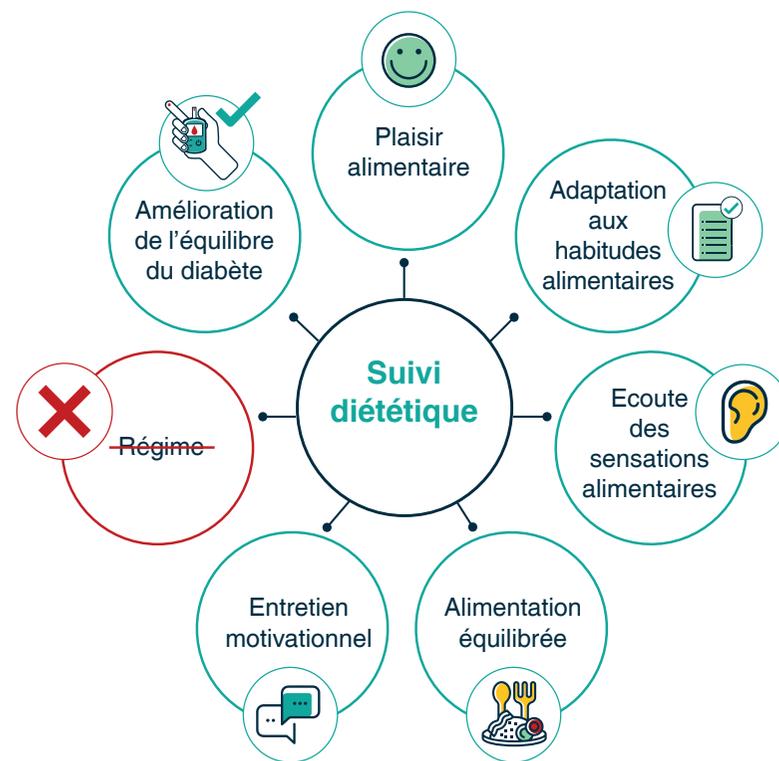


PRÉVENTION ET PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE

Le diabète est une maladie liée à un manque total ou partiel d'insuline, ou à une mauvaise action de celle-ci, ce qui entraîne la présence anormalement élevée de sucre (glucose) dans le sang.

Dans la **prévention** et le **traitement** de cette maladie, la **prise en charge diététique** occupe un rôle important, au même titre que l'activité physique et les traitements médicamenteux.

Les consultations diététiques ont pour but de **soutenir le patient** dans son parcours vers une alimentation équilibrée et adaptée à ses habitudes alimentaires et sociales.



Une question à nos diététiciennes référentes
en endocrinologie ?

Contactez le **065 41 33 88** ou le **065 41 33 85**
Prise de rendez-vous au **065 41 41 41**



Les essentiels de l'alimentation équilibrée



30 minutes d'activité physique par jour : privilégiez les escaliers, profitez des rayons du soleil pour faire un tour en famille, promenez votre chien...



Privilégiez les boissons non sucrées pour vous hydrater : eau plate et pétillante, boissons aromatisées non sucrées, thé ou café sans sucre ajouté



En collation ou en dessert, favorisez les fruits et les produits laitiers sans sucre ajouté



Veillez à la présence de légumes au dîner et au souper.



Privilégiez les céréales complètes : pain, riz, pâtes.



Veillez à avoir une source de protéines à chaque repas (+/- 150g) : viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses, fromage (30g par portion)...



Utilisez les huiles et matières grasses avec parcimonie en variant les huiles : colza, olive, tournesol...



Chips, bonbons, sodas, charcuteries grasses, sucreries, biscuits : « Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison ». Prenez le temps de goûter et de sentir vos aliments. Gardez les aliments plaisir pour des moments de fête ou pour des événements plus exceptionnels.



Une prise en charge diététique permet d'**approfondir les familles alimentaires ensemble** et permet aussi de **développer un avis critique** face aux produits qui s'offrent à vous en magasin.

Les essentiels de l'alimentation équilibrée



30 minutes d'activité physique par jour : privilégiez les escaliers, profitez des rayons du soleil pour faire un tour en famille, promenez votre chien...



Privilégiez les boissons non sucrées pour vous hydrater : eau plate et pétillante, boissons aromatisées non sucrées, thé ou café sans sucre ajouté



En collation ou en dessert, favorisez les fruits et les produits laitiers sans sucre ajouté



Veillez à la présence de légumes au dîner et au souper.



Privilégiez les céréales complètes : pain, riz, pâtes.



Veillez à avoir une source de protéines à chaque repas (+/- 150g) : viande, volaille, poisson, œufs, légumineuses, fromage (30g par portion)...



Utilisez les huiles et matières grasses avec parcimonie en variant les huiles : colza, olive, tournesol...



Chips, bonbons, sodas, charcuteries grasses, sucreries, biscuits : « Tout est poison, rien n'est poison : c'est la dose qui fait le poison ». Prenez le temps de goûter et de sentir vos aliments. Gardez les aliments plaisir pour des moments de fête ou pour des événements plus exceptionnels.



Une prise en charge diététique permet d'**approfondir les familles alimentaires ensemble** et permet aussi de **développer un avis critique** face aux produits qui s'offrent à vous en magasin.