

Les mesures suivantes peuvent vous aider à **mieux équilibrer votre diabète**.

### **Conseils alimentaires :**

- Aucun aliment n'est interdit, mais la consommation de certains aliments doit être limitée.
- Mangez au moins 3 repas par jour.
- Évitez de grignoter entre les repas.
- Adoptez une **alimentation variée et équilibrée**.

### **Mangez suffisamment de glucides :**

- **Évitez autant que possible les sodas et les jus de fruits.**
- Limitez la consommation d'aliments au goût sucré (confiseries, pâtisseries...),
- Limitez le pain de mie et le pain blanc, et préférez les pains riches en fibres (pain complet, pain de campagne...).
- Consommez des féculents à chaque repas en quantité raisonnable (pain, riz, pâtes, semoule...).
- Privilégiez la consommation d'aliments riches en fibres : fruits (en évitant les jus de fruits), légumes, céréales complètes, etc.
- Répartissez les glucides entre les différents repas.

### **Mangez peu de matières grasses :**

- Diminuez votre consommation de graisses d'origine animale et d'aliments gras.
- Augmentez votre consommation de poisson.
- Préférez les laitages écrémés ou demi-écrémés à ceux contenant du lait entier.
- Pour cuisiner, préférez des matières grasses d'origine végétale (comme l'huile d'olive).
- Favorisez les modes de cuisson sans graisses.
- Évitez d'associer plusieurs aliments gras dans un même repas.

### **Activité physique :**

- Demandez conseil à votre médecin sur la nécessité de réaliser un bilan cardiologique avant la reprise d'une activité physique.
- Faites de l'exercice régulièrement, avec par exemple 3 à 5 séances par semaine pour un total de 150 minutes d'activité physique par semaine.
- Bougez davantage au quotidien (autant que possible, préférez la marche aux transports, privilégiez les escaliers plutôt que l'ascenseur, etc.).

Pour vous aider à mieux comprendre et gérer votre diabète, **scannez les QR codes**.



Diabète - Vidéo  
d'information  
(Whydoc)



Fédération  
Française des  
diabétiques



Fiche conseils  
alimentation et  
diabète (Améli)



Les glucides dans  
l'alimentation



Service sophia  
diabète



L'activité physique  
pour votre santé -  
diabète (HAS)



Comment bouger  
plus ?