

[Skip to main content](#)

[English](#) [Français](#)

mon CŒUR ma vie

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
 - [Diabète de type 1 et diabète de type 2](#)
 - [Réduire le risque de diabète de type 2](#)
 - [Maîtriser la glycémie](#)
 - [Maladies connexes](#)
- [Diabète et santé cardiaque](#)
 - [Maladie cardiaque](#)
 - [Facteurs de risque](#)
 - [Outil d'Évaluation du risque](#)
 - [Parlez à votre médecin](#)
- [Vivre avec le diabète](#)
 - [Alimentation et exercice](#)
 - [Aliments Bons pour le Cœur](#)
 - [Santé mentale](#)
 - [Obtenir de l'aide](#)
- [Aidants](#)
- [DUPANIERÀLATABLE](#)

[English](#) [Français](#)



Réduire votre risque de diabète de type 2

Le diabète est une maladie grave, mais heureusement, vous POUVEZ la prendre en charge en apportant des changements à votre mode de vie.

- [Qu'est-ce que le diabète?](#)
- Réduire votre risque



Partagez cette page par courriel

Vos informations personnelles ne seront pas stockées ou partagées.

Votre nom : _____

Votre adresse électronique :

Envoyer par courriel à

Votre message :

Envoyer

RÉDUIRE VOTRE RISQUE

Si vous vous inquiétez de votre risque de présenter un diabète de type 2, rassurez-vous: vous pouvez prendre de simples mesures qui vous aideront à réduire votre risque. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez êtes atteint de diabète, la liste suivante pourrait vous être utile:

Cinq mesures que vous pouvez prendre dès aujourd'hui:

1. Maintenir un poids santé

- Il est possible de garder un poids santé en faisant [de l'exercice régulièrement et en adoptant de bonnes habitudes alimentaires](#)
- Demandez à votre médecin quel est votre poids approprié en fonction de votre taille
- Vous pouvez également calculer votre [indice de masse corporelle \(IMC\)](#)
 - L'IMC est une méthode simple de mesure du poids corporel en fonction de la taille

2. Adopter une alimentation équilibrée à base d'aliments nutritifs

- [Le guide alimentaire canadien](#) est une bonne source d'information
- Les principaux conseils sont:
 - Consommer des [fruits et des légumes](#) (5 à 10 portions par jour)
 - Consommer plus de [fibres](#)
 - Éviter le sel et les [gras](#) saturés dans la mesure du possible
 - Limiter la consommation d'alcool
 - Bien comprendre quelles sont les [portions appropriées](#)

3. Rester physiquement actif

- Vous devriez viser 30 minutes d'activité physique par jour, mais commencez tranquillement
 - Même [marcher](#) est un [exercice](#) qui compte!
- Essayez divers types d'activités, comme la course à pied, les étirements et l'entraînement
- Invitez des amis ou des membres de votre famille à vous accompagner, histoire de rendre l'expérience d'autant plus agréable

4. Tabagisme

- Il n'est pas facile d'arrêter de fumer, mais c'est un des meilleurs moyens d'améliorer sa santé et son bien-être
- Il n'est jamais trop tard pour prendre cette décision et vous en ressentirez les bienfaits presque immédiatement
- [Arrêter de fumer](#) est tout à fait possible; il faut de la détermination et une aide appropriée. Si vous souhaitez arrêter de fumer, mais ne savez pas comment vous y prendre, consultez votre médecin
- Évitez la fumée secondaire autant que possible

5. Voir à sa santé générale

- Ne sous-estimez pas l'importance d'une bonne nuit de sommeil
 - Un adulte moyen a besoin entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit
 - Un manque de sommeil peut augmenter le risque de tension artérielle élevée, de maladie cardiaque et d'écart des mesures de glycémie

Il est important pour vous de demander à votre médecin si vous devriez passer un test de dépistage du diabète et pour discuter des mesures que vous pouvez prendre pour réduire votre risque de diabète de type 2, et ce, même si vous essayez déjà de contrôler ces facteurs de mode de vie



Maîtriser la glycémie

Il est souvent difficile pour les personnes diabétiques de maintenir leur glycémie à un niveau approprié. Voici des conseils pour maîtriser le taux de sucre trop faible ou trop élevé:

[PLUS D'INFO SUR LA GLYCÉMIE](#)

Vous quittez maintenant ce site Web.

Les commanditaires de ce site Web ne sont pas responsables du contenu des sites Web de tiers et ces sites Web ne sont pas régis par les commanditaires des conditions d'utilisation ou des politiques de confidentialité de ce site Web.

[Continuer](#) [Annuler](#)

Les témoins sont nécessaires pour comprendre comment vous et les autres visiteurs utilisez nos sites Web et applications et pour améliorer votre expérience de navigation. En utilisant ce site Web sans modifier les paramètres de votre navigateur, vous consentez à l'utilisation de témoins et d'autres dispositifs d'identification. Pour plus d'informations sur notre utilisation des témoins, veuillez consulter la section « Gestion des témoins » de [notre Politique de confidentialité](#).

Accepter

Accepter

Annuler

Il existe plusieurs risques et facteurs qui pourraient avoir un impact sur votre santé après avoir reçu un diagnostic.

[Lisez la FAQ](#)

Haut de page

Gracieuseté de deux des compagnies de recherche pharmaceutique les plus réputées au Canada.



MEMBRE DE
MÉDICAMENTS NOVATEURS CANADA

[Conditions d'utilisation](#)

Accessibilité

Ce site Web appuie la dignité, l'indépendance, l'intégration et l'égalité des chances des personnes handicapées et, à ce titre, se conformera aux normes d'accessibilité définies dans la Loi de 2005 sur l'accessibilité pour les personnes handicapées de l'Ontario (LAPHO).