

[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](#)



Alimentation et exercice

Un plan qui inclut la surveillance de son alimentation et des objectifs d'exercice peut vous aider à reprendre le contrôle.

- [Vivre avec le diabète](#)
- Alimentation et exercice



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

INTÉGRER ALIMENTATION SAIN, EXERCICE PHYSIQUE RÉGULIER ET SOINS DES PIEDS À VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE

Alimentation

Des repas et des collations nutritifs devraient former la base de votre plan de soins de santé.

- Essayez autant que possible de manger trois repas par jour, à des heures régulières, sans dépasser six heures entre les repas (pour aider votre organisme à contrôler le taux de sucre dans le sang)
- Vous devriez tenir compte de l'apport de glucides, de sucre, de fibre et de sel lorsque vous planifiez vos repas et les portions

[Obtenez d'autres conseils sur la planification des repas](#)

Exercice

L'activité physique joue un rôle important dans la maîtrise du diabète de type 2.

- L'exercice comporte de nombreux bienfaits, y compris une meilleure forme physique, l'amélioration de la glycémie, une réduction de la résistance à l'insuline, une réduction de la tension artérielle et une perte de poids
- Voici les recommandations d'experts :
 - 150 minutes d'exercice aérobique par semaine, pouvant être effectué **par tranches d'une durée d'au moins 10 minutes**
ET
 - **Exercice de résistance au moins deux fois par semaine**
- C'est prouvé – l'activité physique peut améliorer la santé de votre cœur

[Restez actif lorsqu'on souffre de diabète](#)

Soins des pieds

Les personnes atteintes de diabète peuvent présenter divers problèmes de pied.

- Ces problèmes sont causés par les nerfs endommagés dans les pieds, phénomène nommé neuropathie, qui est caractérisée par une diminution de la sensation dans les pieds
- La neuropathie diminue la capacité de ressentir une coupure, une ampoule ou toute autre lésion sur les pieds. La blessure peut s'infecter avant que le patient s'en aperçoive. Une infection grave peut entraîner l'amputation
- Il est donc important d'adopter des habitudes quotidiennes de soins des pieds pour s'assurer que les pieds restent en santé

[Soins des pieds - À faire et à ne pas faire](#)



Aliments bons pour le cœur

L'intégration d'aliments bons pour le cœur dans votre alimentation est un élément important de la gestion de votre diabète et de la réduction de votre risque de maladie cardiaque.

[OBTENEZ DES CONSEILS POUR ADOPTER UNE ALIMENTATION SAINTE](#)

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).