

Adopter un mode de vie sain peut diminuer le risque d'apparition du diabète ou en limiter les complications.

En voici quelques conseils d'hygiène de vie pour prévenir le diabète :

- ✚ Adopter un régime alimentaire équilibré.
- ✚ Pratiquer une activité physique régulière.
- ✚ Surveiller son poids.
- ✚ Eviter le stress.
- ✚ Arrêter le tabac.
- ✚ Faire les points sur ses facteurs de risques et connaître les signes d'alerte.

REGIME ALIMENTAIRE EQUILIBRE.

Une alimentation équilibrée permet à la fois de contrôler la glycémie mais également de stabiliser le poids corporel.

Soit un exemple de conseils nutritionnels :

- ▲ Faire trois repas par jour. Eviter de sauter de repas. Prendre le temps de manger assis à table. Arrêter le grignotage. Diversifier les repas.
- ▲ Diminuer la ration à forte valeur énergétique comme les féculents en choisissant plutôt les fruits et légumes de densité énergétique moindre et procéder au contrôle de la taille des portions.
- ▲ Consommer à chaque repas de tout mais en quantité adaptée : fruits et légumes, pains, céréales, féculents, légumes secs, lait et produits laitiers, viande, poissons et œufs, eau.
- ▲ Privilégier les aliments bénéfiques à la santé, riches en fibres, vitamines, minéraux et protéines de bonne qualité.
- ▲ Limiter la consommation d'aliments à forte densité énergétique riches en graisses comme les fritures, chips, beignets et en sucres comme les pâtisseries, gâteaux, glaces, viennoiseries, confiseries, jus de fruits, sodas, spécialités laitières, boissons énergisantes, boissons alcoolisées, confitures, miel.

Concernant le volume des portions, l'assiette équilibrée est 1/2 assiette occupée par des légumes ; 1/4 de l'assiette occupée par des féculents ; 1/4 de l'assiette occupée par de la viande ou du poisson ou des œufs et pour compléter le repas on ajoute un peu de laitage et de fruits.

ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE.

Une activité physique régulière facilite la gestion du poids et améliore la santé du cœur. Elle aide à gérer le stress et l'anxiété. Elle favorise ainsi la prévention ou ralentit le développement du diabète et ses complications. En plus, elle procure une sensation de bien-être, améliore la confiance en soi et la qualité de vie.

RELATION ENTRE LE STRESS ET LE DIABETE.

Le stress provoque la libération de certaines hormones, dont le cortisol, qui occasionnent une hausse de la glycémie. Ce phénomène est généralement bien contrôlé. Par contre, chez les personnes qui ont une prédisposition génétique au diabète et qui subissent un stress chronique, on observe une élévation plus importante et persistante de la glycémie. À long terme, cette réponse au stress contribuerait à accroître la résistance à l'insuline et favoriserait le développement du diabète de type 2. De plus, le stress chronique et la dépression sont souvent associés à une diminution de l'activité physique et à une augmentation des apports alimentaires, ce qui peut engendrer un gain de poids et nuire à la prévention du diabète. L'inactivité et l'obésité sont, en effet, des facteurs de risque importants du diabète de type 2.

TABAGISME ET DIABETE

Plusieurs études démontrent que plus un individu fume, plus il est à risque de développer le diabète, le risque diminue graduellement après la cessation tabagique. Le tabac et le diabète partagent également des effets néfastes sur la santé. Tous deux affectent les vaisseaux sanguins et augmentent considérablement les risques de crise cardiaque, d'accident vasculaire-cérébral, de problèmes aux yeux, aux reins et au système nerveux. Les personnes diabétiques et celles à risque de le devenir ont donc tout intérêt à cesser ou à éviter de fumer.