

QU'EST-CE QUE LE DIABÈTE ?



INFO
PRÉVENTION

En France, plus de 3,5 millions de personnes sont diabétiques et on estime qu'environ 1 million de personnes l'ignorent encore.

Source : Atlas 2019 de la International Diabetes Federation

CERTAINS
SYMPTÔMES
SONT SIGNE
DE DIABÈTE

- augmentation de la soif
- fatigue
- vision trouble
- augmentation du besoin d'uriner

Diabète de type 1
survient chez l'enfant

Diabète de type 2
survient chez les adultes

Diabète gestationnel
survient chez
la femme enceinte

Les facteurs de risque sont :

- la sédentarité,
- le surpoids et l'obésité,
- l'hypertension artérielle,
- les prédispositions génétiques,
- l'excès de sucre et graisse.

Les facteurs de risque favorisent l'apparition et le développement de certaines pathologies dont le diabète.

En cas de doute, **parlez-en à votre médecin**, il procédera aux analyses nécessaires. Le diabète peut engendrer de graves complications touchant le cœur, les vaisseaux sanguins, les yeux, les reins et les nerfs.

Des dépistages réguliers dès 45 ans peuvent permettre de réduire considérablement **les risques de complication**.

COMMENT PRÉVENIR ET VIVRE AVEC LE DIABÈTE

- ✓ Je privilégie les aliments non transformés, et à farine complète.
- ✓ Je mange des fibres (légumes, produits céréaliers complets)
- ✓ Je mange al-dente.
- ✓ Je régule ma glycémie en associant mes gourmandises avec un produit protéiné ou contenant des fibres.
- ✓ Je pratique une **activité physique** régulière adaptée.

ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

Plus d'infos sur mcommemutuelle.com

COMME
MUTUELLE

Une recette qui fait du bien

En partenariat avec



La recette

- Lavez le concombre, la pomme, les épinards et le persil.
- Épluchez vos fruits et légumes s'ils ne sont pas bio.
- Coupez la pomme en petits morceaux.
- Enlevez la peau du citron.
- Ajoutez au fur et à mesure vos ingrédients dans votre robot !

Votre jus est prêt !

Le top

Alternez entre les ingrédients à feuilles et les ingrédients plus durs.

Vous pouvez aussi utiliser un robot type blender pour conserver la pulpe et donc les fibres de vos ingrédients.



Les ingrédients pour un verre



1/2 CONCOMBRE



1 POMME VERTÉ



QUELQUES BRANCHES DE PERSIL



UNE POIGNÉE DE FEUILLES D'ÉPINARDS



1/2 CITRON JAUNE



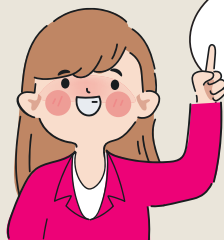
UN EXTRACTEUR DE JUS

DES ÉPICES
(VANILLE, CANNELLE)

DES FRUITS
FRAIS/SECS EN
PETITE QUANTITÉ

PAR DU SUCRE
BRUN OU DE COCO

PAR QUOI REMPLACER
LE SUCRE ?



ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ

Plus d'infos sur mcommemutuelle.com

**COMME
MUTUELLE**