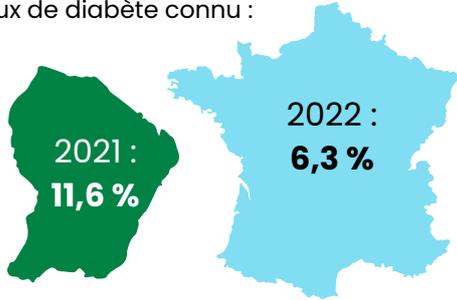


# DIABÈTE ET NUTRITION EN GUYANE, BIEN MANGER POUR MIEUX VIVRE

## UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE :

Taux de diabète connu :

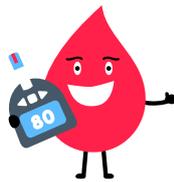


Le diabète est une maladie qui se traduit par un trop fort taux de sucre dans le sang. Ce sucre, appelé glucose, vient des aliments que nous mangeons. Le pancréas produit normalement de l'insuline, une hormone qui régule la glycémie et aide le sucre à entrer dans le sang. Chez les diabétiques :

- Le corps ne produit pas assez d'insuline et/ou,
- Le corps n'utilise pas efficacement l'insuline qu'il produit.

## POURQUOI FAUT-IL BIEN S'ALIMENTER ?

Si tu n'es pas diabétique, bien manger aide à rester en bonne santé et à éviter de développer un diabète de type 2.



Si tu es diabétique, bien manger permet de :

- Contrôler le taux de sucre dans le sang
- Éviter les complications liées à la maladie
- Maintenir un poids sain
- Avoir plus d'énergie et mieux vivre la maladie

## COMMENT BIEN S'ALIMENTER QUAND ON EST DIABÉTIQUE ?



- Limite les sucres ajoutés et préfère les fruits entiers (3 portions par jour max)
- Réduis le sel et l'alcool

Hydrate-toi, tout au long de la journée



Préfère les graisses saines, par exemple des huiles végétales en petites quantités

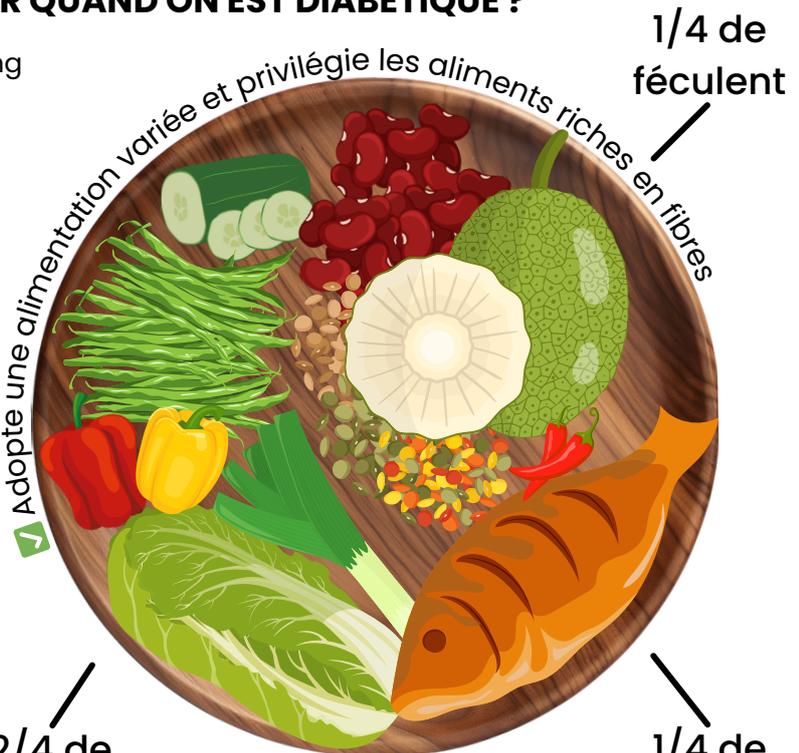


Choisis des protéines maigres

2/4 de légumes



Répartis les aliments riches en glucides (riz, fruits, tubercules) au cours de la journée



Mange trois repas par jour, à horaires fixes et évite le grignotage (si besoin, préfère les fruits entiers)



Utilise des épices : elles aident à réguler la glycémie